**Рисование Мандалы**

***Рисование мандалы , на мой взгляд увлекательный путешествие не только в творческий мир, но и в самого себя. Оно кроме терапевтических свойств, хорошо развивает чувство колорита, ритма и приносит эстетическое удовольствие, позитивные эмоции.***

**Материалы: бумага формата А1-А4, краски (гуашь, акварель), можно фломастеры, мелки, цв. карандаши, баночка для воды, циркуль, трафарет или тарелка, ластик, простой карандаш.**

Выберите спокойное место и позаботьтесь, чтобы вам никто не мешал. По желанию можно зажечь свечи, благовония или аром лампу, включить приятную музыку для фона. Для рисования мандалы отведите 1-3 часа. Закройте глаза и представьте ситуацию я здесь и сейчас, что чувствуете, окунитесь в свои ощущения. Как только почувствуете, что готовы, открываем глаза и приступаем к рисованию своей индивидуальной мандалы.

1. Возьмите лист бумаги, тарелку не меньше 27 см в диаметре или циркуль, и простой карандаш. Обведите тарелку по контуру.
2. Затем возьмите краски с богатой палитрой. У Вашего бессознательного должен быть очень богатый выбор средств для самовыражения. Обозначьте центр окружности. С помощью линейки поделите круг на 4-24 части, проводя пересекающиеся в центре линии. Внутри большой окружности циркулем начертите несколько маленьких окружностей. Получится структура, напоминающая мишень или паутину. Это основание будущей мандалы.
3. Я нарисовала все контуры простым карандашом, потом приступила в цвете. Но можно сразу рисовать без предварительного рисунка.

Выберите один цвет, который Вам нравится больше всего в данный момент и нарисуйте этим цветом что-нибудь в середине, в центре этого круга.

1. После этого сосредоточьтесь на некоторое время на этой части изображения. Помедитируйте над ней. И она подскажет Вам - что рисовать дальше. А дальше - рисуйте, что хотите. Фигуры людей и животных, абстрактные геометрические фигуры, мазки, прямые и волнистые линии - создавайте шедевр, ничем себя не ограничивая, в пределах круга.

Почувствуйте, какие цвета , формы вы хотели бы увидеть , однако сильно не задумывайтесь , это – интуитивный процесс. Если вы ничего не чувствуете, просто начинайте рисовать любую геометрическую фигуру от центра круга : круг , квадрат , треугольник , спираль, крест и т.д.

1. Когда ваша мандала будет готова , отодвиньтесь подальше и некоторое время созерцайте её .Если какой-то цвет или форма вас раздражает , попробуйте это изменить или сделайте это позже , когда будете рисовать другую мандалу.

Моя мандала





