

12+

Наталья Силуянова

Мандалы

20 узоров для осознанного
раскрашивания



Наталья Силуянова
Мандалы. 20 узоров для
осознанного раскрашивания

<https://litres.ru/74150904>

ISBN 9785007008693

Аннотация

Откройте для себя силу мандалы — современного инструмента арт-терапии, истоками которого стали древние сакральные символы. Книга объединяет арт-терапию, медитативные практики и современные знания о влиянии цвета на эмоциональное состояние. Книга включает 20 авторских мандал, а также описание символики, техники подготовки к работе, рекомендации по выбору цветовой гаммы и вопросы для рефлексии для закрепления терапевтического эффекта.

Содержание

Вступление	5
Инструкция	7
ПРАКТИКА РАБОТЫ С МАНДАЛАМИ	8
Мандала 1. «Потенциал»	9
Мандала 2. «Стихии»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Мандалы

20 узоров для осознанного раскрашивания

Наталья Силуянова

© Наталья Силуянова, 2026

ISBN 978-5-0070-0869-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Слово «мандала» происходит из санскрита и означает «круг», «центр». В древних культурах мандалы были неотъемлемой частью религиозных и духовных практик. Буддийские монахи создавали сложные песочные мандалы, вкладывая в каждый элемент глубокий смысл. Индуисты использовали мандалы как инструмент для концентрации во время медитации. Шаманы северных народов рисовали священные круги для связи с духовным миром.

В XX веке швейцарский психолог Карл Густав Юнг открыл терапевтический потенциал мандал. Он заметил, что создание круговых узоров помогает людям достигать внутренней гармонии, находить ответы на важные вопросы, снижать уровень тревожности.

Сегодня мандалы превратились в доступный инструмент самопомощи и арт-терапии. Раскрашивание мандал стало популярным способом для расслабления после напряжённого дня, развития концентрации, проработки эмоциональных состояний, творческого самовыражения.

За счет чего достигается такой эффект? Механизм действия мандал основан на нескольких принципах: ритмичность узоров успокаивает нервную систему, процесс раскрашивания погружает в состояние потока, симметричные формы помогают достичь внутреннего баланса, работа с цветом

влияет на эмоциональное состояние.

Важно учитывать, что в арт-терапии интерпретация цветов не является универсальной и однозначной — она зависит от контекста рисунка, личности автора и других факторов. Поэтому при раскрашивании рекомендуем ориентироваться на собственные цветовые ощущения и предпочтения.

Инструкция

Используйте карандаши, маркеры, фломастеры.

Можно раскрашивать по предложенному образцу или подбирать цвета по своему желанию.

После работы с каждой мандалой рекомендуется делать паузу, желательно не менее суток.

Ведите дневник впечатлений.

Создавайте комфортную атмосферу для занятий.

Выбирайте мандалы в соответствии с вашим состоянием.

ПРАКТИКА РАБОТЫ С МАНДАЛАМИ

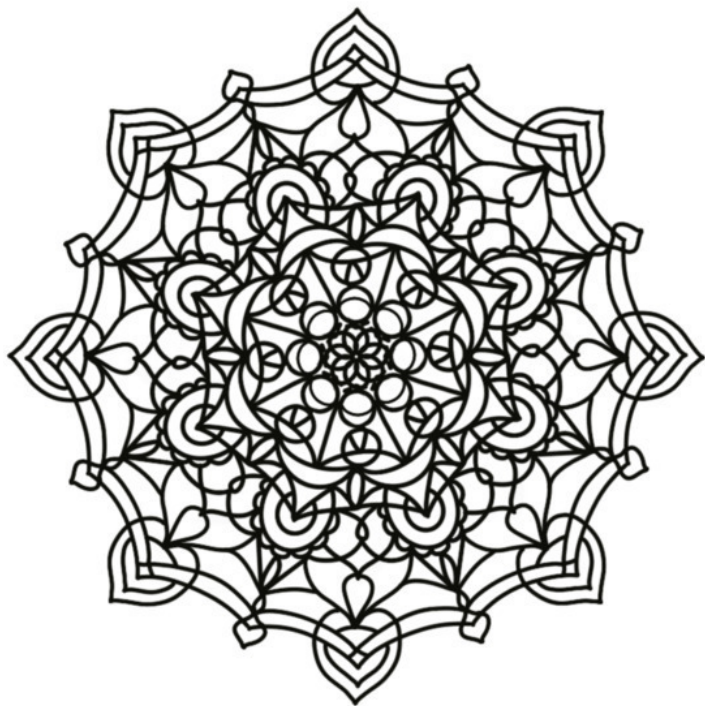
Мандала 1. «Потенциал»



Символика: образы пламени указывают на важность мотивации и внутреннего огня.

Цель практики: снятие эмоционального напряжения, обретение внутренней опоры для раскрытия своих способностей.

Подготовка: сядьте удобно, закройте глаза, сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха, представьте, что готовы раскрыть потенциал.



Цветовые рекомендации:

зелёный — для гармонии;

жёлтый — для радости;

оранжевый — для мотивации и оптимизма;

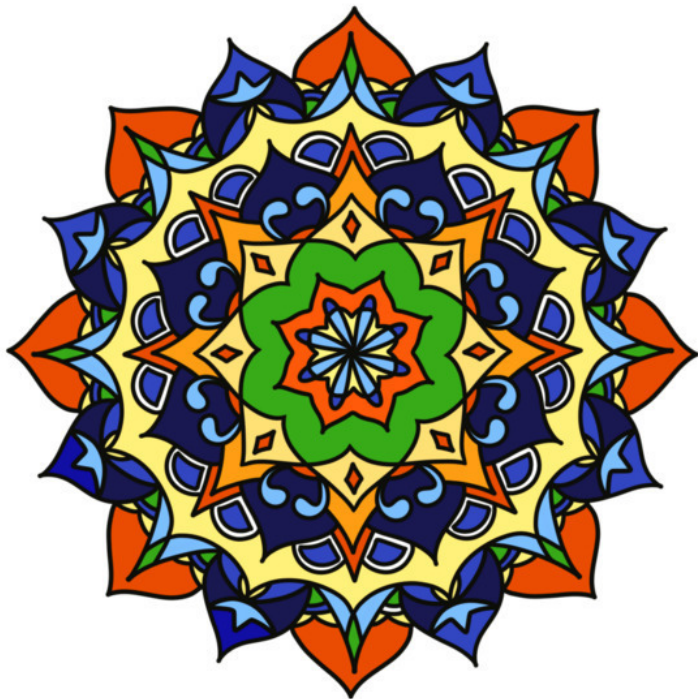
коричневый — для опоры и снятия напряжения.

Рефлексия.

Что мешает раскрывать свой потенциал?

Где он мог бы раскрыться в ближайшее время?

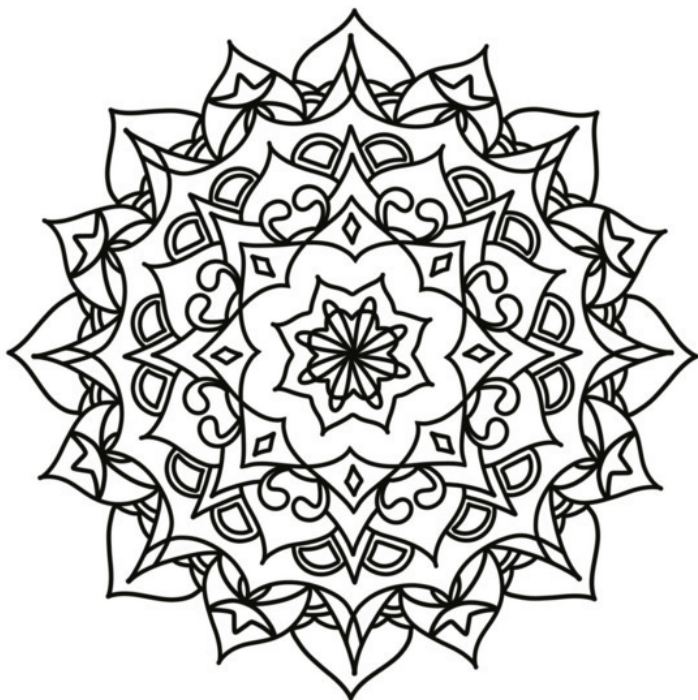
Мандала 2. «Стихии»



Символика: переплетение элементов воды, огня, земли и воздуха в едином узоре.

Цель практики: восстановление баланса, интеграция противоположностей.

Подготовка: соедините ладони, почувствуйте тепло между руками, визуализируйте четыре стихии.



Цветовые рекомендации:

синий — для стихии воды;

красный — для огня;

зелёный — для земли;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.