

«Мандала-терапия, как способ гармонизации эмоционального состояния педагогов».



Спикер: Воропай Елена Викторовна

детский, семейный психолог, Сказкотерапевт, Член –корреспондент Международного Союза Сказкотерапевтов. Автор МАК карт ,книг для детей и взрослых. Организатор психологических фестивалей. Руководитель Центра Психологии и Развития «Жемчужина».

«Мандала — точно капля человеческой крови, живая клетка, анализируя которую, можно сказать, в каком состоянии находится здоровье ее создателя».

J. Kellogg

По сведениям источников, появились мандалы в Индии, и произошло это очень давно – несколько тысяч лет назад. Они активно применялись как сакральный инструмент для медитаций в индуистской и буддистской традициях. В психотерапии мандалы начали использоваться Карлом Густавом Юнгом как метод изучения бессознательного. По его мнению. Мандала это путь к трансформации, это путь к себе, к истинному Я.

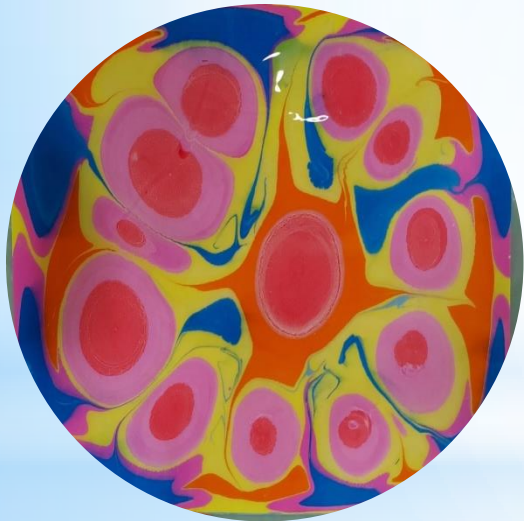
В наше время мандалы тоже не теряют своей актуальности и часто применяются в работе с взрослыми и малышами. В чем же секрет мандалы?

В арт-терапии метафора круга – это планета Земля, ассоциация материнского лона, а значит круг рождает в психике человека чувство доверия и защищенности. При создании круга обозначается граница, защищающая психологическое и физическое пространство



Секретный смысл мандалы

В переводе с санскрита слово «мандала» переводится как «диск, круг». Круг замкнут, у него нет ни начала, ни конца. И этот круг символизирует собой образ единой Вселенной. В мире существует огромное множество видов мандал. Их можно создавать различными способами, например, раскрашивать готовые картинки, рисовать красками или карандашами на бумаге, лепить из пластилина, создавать насыпные мандалы из цветов, природных материалов, цветного песка, рисовать в технике эбру на воде. и т.д.





Мандала — некогда загадочное слово, манящее в глубь вековой мудрости. Сегодня мандалы и их создание — это большое течение, философия, хобби... Для каждого что-то свое. Безусловно одно — это имеет место быть и мандалотерапия, как одно из направлений арт-терапии, работает и помогает, исцеляет и вдохновляет.

В психологии мандала олицетворяет собой символическое изображение внутреннего мира, мыслей, чувств человека. Все это находится в безопасной форме круга. К.Г. Юнг говорил, что мандала — это универсальный психический образ, символизирующий самость — глубинную сущность души человека.

По сути, мандала представляет собой мостик между внутренним и внешним миром человека, между его сознанием и подсознанием. Когда мы создаем мандалу, мы закладываем в нее глубокий смысл. Изображаем свою душу и можем посмотреть со стороны на процессы, в ней происходящие. Увидеть самые тонкие переживания, которые сложно, а в некоторых случаях и невозможно выразить иными способами. А это уже путь к обретению целостности. Неудивительно, что мандалы приобрели популярность в работе психологов, психотерапевтов, арт-терапевтов во всем мире. Мандалотерапия это большое направление арт-терапии. И она действительно творит чудеса.

Процесс создания мандалы в психотерапии

Во время работы с психологом клиент не ограничивается жесткими принципами и правилами.

Человек чаще всего не в силах прочувствовать и осознать всю многомерность и глубину работы с этим символом. А мандала, словно своеобразная энергетическая матрица, получает информацию напрямую из подсознания, подключая его к источнику энергии. В этом проявляется уникальность мандалотерапии, ее неповторимость.

Где применима мандалотерапия

Что касается сферы применения мандалотерапии, то она активно помогает в:

Работе с депрессивными состояниями;

Работе с нарушенной самооценкой;

Коррекции внутреннего дисбаланса;

Проработке страхов;

Возвращении красок жизни, борьбе с пессимизмом;

Коррекции агрессии, раздражительности.

Мандалотерапия работает как в индивидуальном консультировании, так и в детско-родительских отношениях, в семейной терапии.

Очень важные моменты: сюжет мандалы должен выбирать клиент. И рисовать ему можно столько, сколько хочется, до ощущения «достаточно». При этом специалист фиксирует его состояние, наблюдает за невербальными реакциями – жестами, выражением лица, дыханием. Психолог никогда не оценивает работу клиента и не вмешивается в процесс. Ведь главная задача данной работы – чтобы человек нашел контакт со своим внутренним «Я», познакомился с собой настоящим, увидел ответы на вопросы. А все это возможно лишь в ситуации отсутствия жесткого контроля и директивного подхода со стороны специалиста.

Как рисовать мандалу?

Если у вас есть запрос - то, что тревожит на данный момент или то, чего не хватает, - попробуйте нарисовать Мандалу.

- Озаглавьте лист «Мандала-решения», «Моё состояние», «Гармония» и тд.

Подумайте, как бы вам было комфортно, чтобы это название отображало запрос.

- Для начала нужно нарисовать круг (можно обвести блюдце или тарелку).

- Сосредоточиться на своём состоянии, выбрать цвет ему соответствующий и начать рисовать от центра....

- Далее продолжать интуитивно, прислушиваясь к себе идти за внутренними процессами.

- Отслеживать своё состояние и мысли.

- После окончания рисования записать о немного об этом состоянии.

Начните рисовать с центра круга. Отобразите свое состояние с помощью цвета, линий, форм, символов. Нарисуйте в центре что-либо тем цветом, то что вам нравится. Центральный элемент подскажет чем заполнить круг. Внешние границы пусть не должны являться для вас препятствием, если хотите выйти за пределы круга, сделайте это.

Зарисовывать мандалы можно регулярно, так вы сможете отслеживать свое психическое состояние и находить ответы на интересующие вопросы.

Вопросы:

1. Какую смысловую и энергетическую нагрузку несут в себе разные элементы вашего рисунка? Что создали и какие чувства вызывают элементы?
2. Есть ли в вашей работе центральный элемент?
3. Что вы можете рассказать о своем центре?
4. Связан ли центр с границами и важно ли это для вас?
5. Присутствуют ли в работе границы и каковы функции?
6. Есть ли при работе Динамика?
7. Есть ли в мандале растительные элементы?
8. Какие линии преобладают ровные или гибкие?
9. Какая часть воспринимается вами как более ресурсная? Какой именно ресурс этот элемент содержит?
10. Если бы мандала могла говорить, чтобы она вам сказала?
11. Если бы вы могли что-то ответить, чтобы это было?
12. Что для вас важно было в работе усилить, а что ослабить?
13. Есть ли у вас желание добавить что-то ещё, чтобы чувства безопасности стало больше? Сделайте это.
14. Чем для вас особо ценен этот опыт и как эти осознание можно применить в жизни?

Цвета и значения:

1. Красный выражает возможности и силу. Активность, борьба, стремление к справедливости, к борьбе, к достижению цели. Огонь, поглощающий злое и тёмное.

Если красный цвет вообще отсутствует на рисунке – это, наоборот, означает слабость, нехватку сил, нежелание бороться.

2. Жёлтый символизирует понимание, открытость ко всему новому, к познанию. Жизнелюбие, независимость, прозрение.

3. Зелёный указывает на оздоровление, желание помогать себе и другим, спасать, защищать. Мудрое, правильное восприятие себя и других.

4. Фиолетовый – королевский цвет. Объединяет мужское и женское начала. Духовная энергия, которая иногда проявляется как эгоизм, индивидуализм. Что может привести к разрушениям собственных идеалов и связи с миром.

5. Синий – проявление интуиции. В тёмных оттенках – символ беспокойства, бури, ночи, переживаний. В светлых (голубой) – сострадание, безоблачное небо, бесконечность, глубокое чувство материнства.

6. Оранжевый – символ положительной энергии, мягкости и самовосприятия.

7. Чёрный – символ пустоты, отрицания, печали, потери. Как начало появления из темноты чего-то нового. В темноте тоже могут происходить процессы, незаметные для других.

8. Белый может символизировать духовность, открытость миру, чистоту сознания. А может означать недостаток энергии, отстраненность от реальности и верного восприятия мира.

Использование всех цветов (радужное настроение) означает путь к исцелению, новое восприятие начала жизни, переосмысление. Открытие всех чакр.

Диагностика по сочетанию цветов:

- Чёрно-белый рисунок – борьба противоположностей без эмоций. Своеобразный отдых от переживаний. Преобладание интеллектуального над эмоциональным.
- Красный + чёрный – злость, гнев, беспокойство, печаль.
- Красный + зелёный – спорные чувства, конфликт между потребностью и родительским контролем.
- Жёлтый + чёрный – низкая самооценка, переплетающаяся с ранимостью и желанием большего. Частые перепады настроения.
- Красный + синий – конфликтное состояние. Стремление быть свободным от опеки. Вызов.
- Розовый + чёрный – отрицательные мысли о самом себе. Потребность во внимании, любви близких.

Архетипическое содержание процесса создания мандалы

1. Мандала отражает идеи коллективного бессознательного.
2. Мандала - это контейнер вместительности, резервуар всего жизненного опыта человека
3. Мандала это то, что всегда связано с потенциалом внутреннего целителя, который связан с чувством творчества. Когда у человека внутри нет сил, мандала прекрасный способ реабилитации, исцеления.
4. Мандала очень часто отражает то, что человек ещё не осознает. Часто дает возможность обнаружить неудовлетворённые потребности

(Архетип Сезонности)

Каждая мандала представляет какое-то время года.

Весна с легкой нагрузкой в пастельных тонах . Человек в периоде мечты, желаний, хочу. У человека много энергии, но мало знаний.

Лето - яркие краски, буйство красок, человек на подъеме, много энергии. Человеку нужно структурировать задачи.

Осень - оранжево -красные оттенки эмоциональное истощение. Возрастные кризисы.

Зима - трансформация, перезагрузка, передвижение, поиск смысла. Важно понять, что сейчас такой период, нужно что-то закрыть и отпустить. И начинать планировать , формировать видение дальнейшей жизни.



Элементы мандалы

Центр мандалы

Центр- это «Я» автора, Эго, самость (К.Г. Юнг).

Цветовые и структурные особенности центра, его размер, центрирование будут отражать разные аспекты «Я», степень его силы, сформированности.

Наличие двух центров может быть связано с переживанием «Я» глубоких изменений, связанных с процессом развития или иными причинами. В некоторых случаях может отражать духовный центр личности.

Отсутствие центра .Если нет центра, поработать тему предназначения глубоко, дать мощную поддержку, ресурс, построить видение своей будущей жизни, эмоциональное ощущение куда я хочу идти.

Люди из состояния отсутствия центра могут создать новые центры необыкновенной глубины. Это прекрасная возможность разобраться и разогнаться.



Внешние границы мандалы

Способность осознавать свои психологические границы и защищать свое личное пространство в процессе взаимодействия с другими. Характеризуют степень открытости автора к контактам с внешним миром.

Выход за границы круга - сейчас в какой-то сфере есть гиперконцентрат энергии, очень много. При этом важно научить клиента выдавать эту энергию безопасно и бережно.

Хорошая связь центра с внешними границами может говорить о высокой психологической интеграции, способности «Я» ставить цели и достигать их, хорошем развитии воли и сознания.

Бывает что сначала рисуют границы - тогда нарушено базовое чувство безопасности, повышенный уровень тревоги.

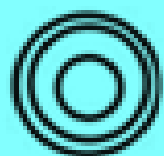
Если нет связи между центром и границами - развивать коммуникативные навыки, эмоциональный интеллект, учить замечать эмоции других людей, выражать эмоции понятно для других.

Симметричные рисунки говорят как о покое, равновесии, так и отсутствии изменений, пассивности.

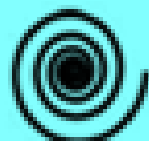
Внутреннее напряжение, внутренний конфликт если нет симметрии. Могут быть свойственны подросткам. При этом если есть хорошо прорисованный центр, «Я» сохранно, есть внутренняя опора. Важно чтобы все было излишне статично и уравновешено.

Есть элементы вне Мандалы - что-то манит человека, стремится реализовать через внешнюю энергию внутренний потенциал.

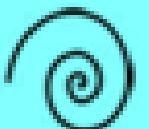
ЗНАЧЕНИЕ ФОРМЫ В МАНДАЛЕ



гармония, целостность, благополучие



– движение, энергия



- защита, порядок, забота, покой.



- женская энергия, покой, плавность, нежность

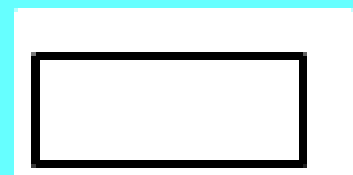


- фундамент, опора, основательность,
системность

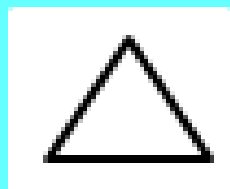
ЗНАЧЕНИЕ ФОРМЫ В МАНДАЛЕ



- закрытие, укрытие тайны



- состояние перехода и изменения,
замешательство и неопределенность



- лидерство, активность, целеустремленность



- Креативность, непредсказуемость.



-защитная и нападающая агрессия,
активность

Основные символы в мандале:

Цветок – символ прекрасного, гармонии, начала жизни, весны.

Крест – нерешительность, символ выбора, раздумий. Перекрёстное состояние сознательного и бессознательного.

Круг – завершённость, осознание целостности и порядка во внутреннем мире. Уравновешенность.

Квадрат – символ управляемой энергии. Открывает возможность человека материализовать свои идеи и цели.

Треугольник. В зависимости от расположения вершины. Вверх – сила, мужественность, целеустремлённость; вниз – нерешительность, проявление слабости, саморазрушения.

Пятиконечная звезда – символ силы, защищённости, самоуверенности, свободы.

Спираль. Вращающаяся вправо – символ растущей луны и пути солнца, начало чего-то нового.

Вращающаяся влево – регресс, трата силы не в правильном направлении, постепенное опустошение.

Глаз – желание следить за происходящим, не упустить ничего из виду, понять суть.

Сердце – чувствительность, переживания, эмоциональность.

Трава – символ тишины, молчания, спокойствия.

Корни – связь с родными, с родной землёй.

Деревья – мироздание, основательность.

Кошка – символ закрытости, настороженности, тайны.

Собака – дружелюбие, преданность

Бабочка – развитие по стадиям, гармония с природой.

Змея – мудрость, хитрость.

Черепашка – уход в себя, необщительность, страх перед миром.

Голубь – счастье, любовь.

Павлин – сила характера, гордость.

Петух – символ желания высказаться, отстоять свою позицию, начать бой.

Рыба – уединение, желание справедливости

Важные моменты трактовки мандалы:

– доминирование или отсутствие какого-либо цвета

– пространственное расположение:

Центральная часть рисунка – основа, то главное, о чём думает человек больше всего в данный момент.

Контур – ключ взаимодействия с миром.

Верхняя часть рисунка – то, что человек успел осознать и понять.

Нижняя – наше бессознательное.

Теперь снова вернитесь к своей мандале. Какие чувства и ощущения в вас вызывает сейчас ваш рисунок?

Иногда, после аналитической работы меняется отношение к тому, что нарисовано, так же как и жизненная ситуация видится иначе, более целостно.

Если же вы при взгляде на мандалу испытываете дискомфорт, обиду, раздражение, злость, то выделите какая именно часть, образ или символ мандалы в первую очередь притягивает ваш взгляд? Что бы вам хотелось изменить в рисунке? Можете ли вы сделать эти изменения прямо здесь, на этом рисунке? Если да, то сделайте это тем цветом или цветами, которые как вам кажется должны в этом участвовать. Бывает, что из-за плотности цветов нет возможности трансформировать изначальную мандалу так как хотелось бы, тогда возьмите чистый лист и создайте измененный образ в новой мандале. В этом случае желательно сохранить те образы, из которых строился сюжет, только дав им возможность трансформироваться.

Упражнение «Моя сказка-мандала».

- 1.Моя сказка -мандала наполнена...
- 2.Главное для героя моей сказки- мандалы...
- 3.На своем пути мой герой (встречает, переживает, находит)...
- 4.В моей сказке- мандале нет места ... (чему нет места)...
- 5.В финале моей сказки...
- 6.Пусть же разворачивается моя сказка- мандала...
- 7.Пусть моя сказка- мандала ладно вписывается в Поток Благотворящих событий...



Сказка

Однажды на рассвете встает Женщина и идет в свой сад. В руках у нее спит волшебство, в глазах огонь, в волосах нежность, платье ее цветами, да птицами вышито, да обрезами родовыми. С ветром она заигрывает, он распустил ее волосы, вьются они длинными локонами до самой земли, солнце ее наполняет солнечными зайчиками, да силой света, а луна оставила в ней лунные блики с ночи.

Матушка Природа ее приветствует: «Милая моя, дорогая моя девочка! Помни свое волшебство, свою силу перерождения, все это есть в тебе».

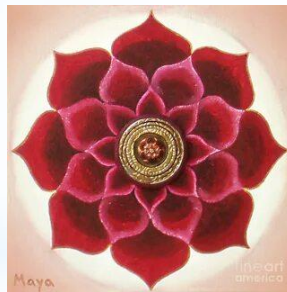
Тихой поступью идет Женщина, да ведет речи со своей природой женскою. И наполняется она запахом хлеба да молока, детским смехом, маминой колыбельной, да бабушкиной сказкой. Всю боль оставила она в уходящей ночи, и радостно улыбнулась новому дню, она знает, что великая сила жизни идет за ней следом. Из груди полилась песня, а может и сказка. В каждой Женщине сказок и песен не счесть, не переслушать, не познать.

Какие действия необходимо предпринять?

Само по себе осознание, без активных действий, увы, не изменит жизнь. Так что после того, как увидите картинку будущего, проживете ее мысленно, сразу же приступайте к реализации задуманного. Запланируйте конкретные шаги, и начните прямо сегодня. У вас непременно все получится. Ведь дорогу осилит идущий, правда? А творчество всегда поможет в пути. Подскажет, направит, расслабит и удивит.

Творите! И пусть в вашей жизни будет много ярких красок и вкусных образов!

В самом деле, есть в мандалах особое очарование. И встретить их можно всюду... И в витках розы, и в волнах моря, в снежинках, а еще в кружевных салфетках и в узорах калейдоскопа...



Список литературы:

1. Вознесенская В.Н. Женские мандалы. Магические круги на все случаи жизни АСТ, Кладезь; Москва; 2014г.
2. Грин Шиа Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания.– М.: АСТ; Астрель, 2007
3. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»./ Под ред. А.И.Копытина.-СПб.: Речь, 2002.- 144с.
4. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера Елена Тарарина. Автор: Тарарина Елена Владимировна,Издательство:Вариант,2017г.
4. Рушель Блаво «Мандалы и медитации. Большая книга на все случаи жизни. Медитации для исполнения желаний». АСТ, 2014 г.
6. Равенсбург, 2004 Юнг К.Г. О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы). // О природе психе. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2002. – С. 95-182.
7. Сюзанна Финчер Ф. "Создание и интерпретация мандалы. Метод Мандалы в психотерапии«,2015г.
8. Юнг К. Г. О символизме мандалы./М.: Рефл- бук; К.: Ваклер,2002.-С.95-182.

Обучающие программы:

Курс «Таинство Эбру».Рисование в технике Эбру – это древний метод творческого самовыражения и медитации, обладает терапевтическим эффектом. Слушатели курса познакомятся с методами работы в технике рисования на воде эбру с детьми и взрослыми.

Антистрессовая программа для женщин «Кружево счастья»-это обращение к восстановительным ресурсам своего внутреннего мира с помощью рисования в технике Эбру.

Обучающий курс «Сказковедение» Работа со сказкой направлена непосредственно на «лечение сказкой» и помощь ребенку и взрослому в любых ситуациях,включает теоретические знания и практические инструменты сказкотерапии.

«Песочная терапия в психологическом консультировании»

Участники смогут освоить алгоритм и базовые техники работы с песочницей с детьми и взрослыми,познакомиться со спецификой использования песочницы в семейном консультировании;освоить методы и приемы песочной терапии, используемые для решения внутрисемейных проблем.

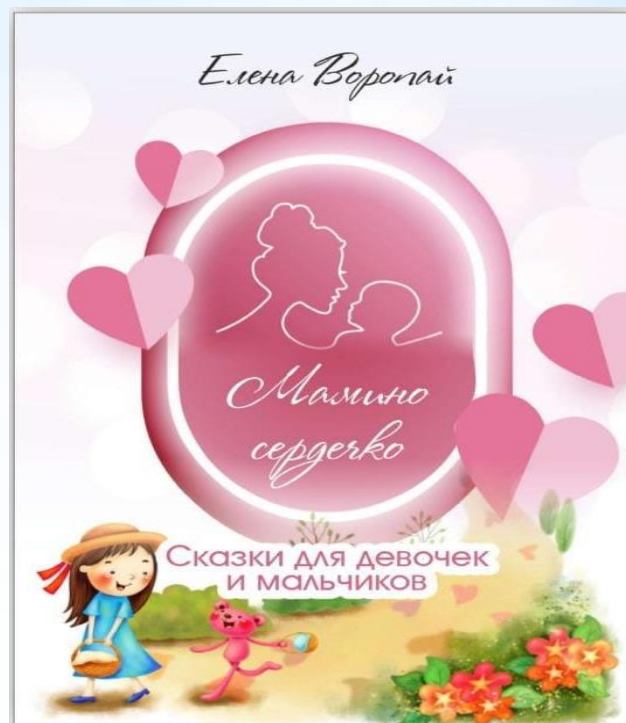
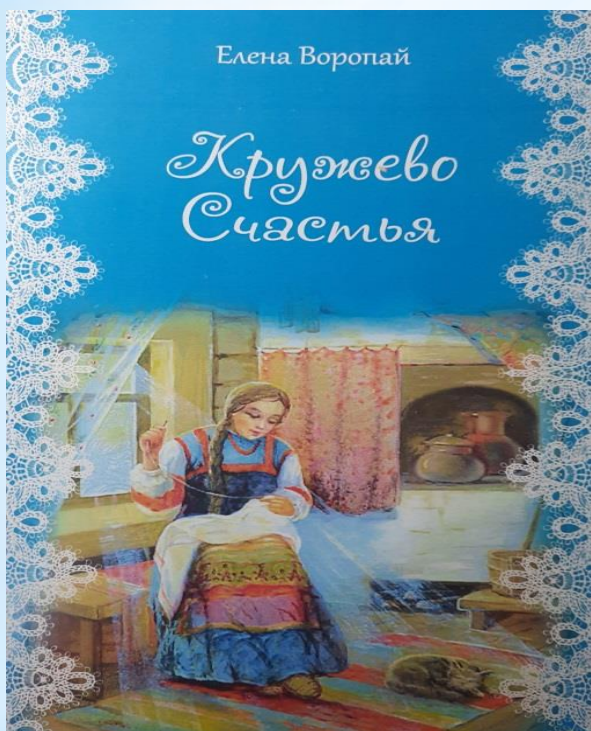
Ведущая Воропай Е.В. Информация по номеру телефона 89183412460;

По адресу электронной почты jewo@mail.ru



Воропай Елена Викторовна

**Автор Метафорических ассоциативных карт
«Таинство Эбру», «Мелодия Процветания»**



Воропай Елена Викторовна

Автор психотерапевтического сборника сказок для гармонизации семейных отношений «Кружево Счастья», сказок для мальчиков и девочек «Мамино сердечко»

- **Контакты:**
- www.pearl-center.ru
- jewo@mail.ru
- [instagram.com/e.voropai](https://www.instagram.com/e.voropai)
- [Facebook.com/e.voropai](https://www.facebook.com/e.voropai)
- <https://vk.com/id365462706>
- ☎ **+7(918) 268 10 66;**
- **+7(918) 341 24 60**



**Благодарю за внимание!
До новых встреч!**