

муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов  
города Таганрога»

В рамках реализации  
Плана («дорожной карты»)  
по созданию системы долговременного ухода  
на территории муниципального образования  
«Город Таганрог»

Паспорт  
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение техники Мандала-терапия
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	развитие способности человека к саморегулированию, стабилизации эмоционального состояния
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Мандала – психология гармонии 3. Мандала – идеальная модель медитации 4. Основные элементы мандалы 5. Цвет в мандалах 6. Правила работы с мандалами 7. Техника поиска эмоционального равновесия 8. Вспомните в нее – и все изменится!
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Евсеева Ольга Альбертовна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 11, Социальный работник

## 1. Актуальность проекта

Проблема развития эмоциональной сферы у людей пенсионного возраста не нова, но она по-прежнему актуальна. Кардинальные экономические, политические, социальные преобразования и процесс глобализации оказывают на человека большое влияние и подвергают серьёзным эмоциональным испытаниям, что или тормозит развитие эмоционального мира пенсионера, или искажает этот процесс. Для того чтобы стабилизировать эмоциональное состояние тревожных, импульсивных и агрессивных людей, развить у них навыки саморегуляции и был разработан данный проект с использованием одного из направлений арт-терапии (исцеление искусством) – мандала-терапия (мандала - в переводе – круг, а терапия – лечение).

Проект позволит адекватно выражать свои эмоции, расслабляться, а также развить образную память, восприятие и мелкую моторику. Мандала-терапия благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии и позволяет развивать саморегуляцию.

Сегодня существует множество методик арт-терапии – диагностики и коррекции различных психологических расстройств, развития личности, познания самого себя. Среди методик арт-терапии почетное место занимают мандалы. В настоящее время многие психологи используют технику мандал. Зарубежом накоплен большой опыт использования мандал в психотерапевтической и психологической работе с детьми, подростками, взрослыми.

Мандала - это уникальный инструмент самопознания и саморазвития. Известно, что геометрические формы, цвета и эффект движения мандалы оказывают различное психическое воздействие на человека.

Мандала – это своего рода код, язык духовного мира, с помощью которого можно получить доступ в бессознательное для коррекции глубинных психических процессов у взрослых и детей. Наши эмоциональные состояния не возникают из ниоткуда. Но часто осознание перекрывается на бессознательном уровне механизмами психологической защиты. Эмоциональные реакции приходят и уходят в соответствии с определенным законом, который может быть описан с помощью мандалы кругового движения. Мандала дает возможность пройти уроки жизни осознанно, перестать пребывать в замкнутом круге эмоциональных реакции и выйти по спирали на новый уровень. Мандала также способствует самореализации, "призывает" наши внутренние части проявиться и начать взаимодействовать друг с другом. Во время созерцания и создания мандал происходит снятие напряжения и разрешение внутриличностных конфликтов. Плюс терапевтического эффекта мандалы в том, ее можно использовать самостоятельно, в любое удобное вам время.

## 2. Мандала – психология гармонии

Мандала (Mandala) - в переводе с санскрита «круг» или "центр".

Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. Внутри круга более или менее обозначены основные направления-ориентиры, число которых варьируется. Вместе с тем, в сложной геометрической композиции мандалы можно встретить самые разные элементы: квадрат, овалы, кривые линии, треугольники.

Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире.

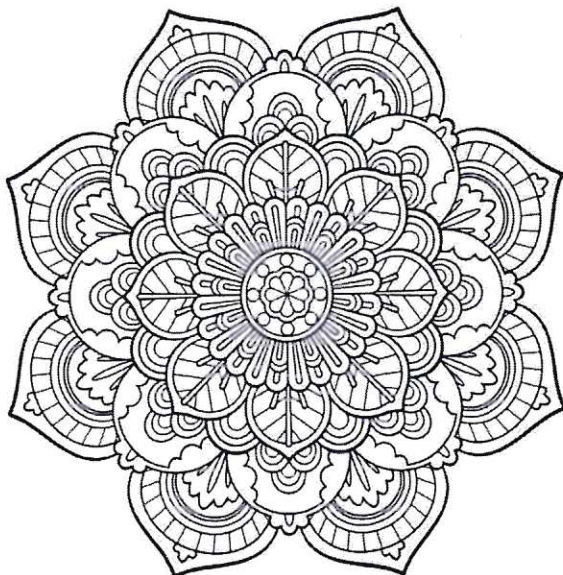
Округлая форма мандал всегда сопровождала человека, например, форма круга — главная черта многих священных центров и доисторических мест поклонения и культа богов.

Мандалы находили в жилищах или хижинах, в пещерах и в мегалитических сооружениях, самый известный пример — Стоунхендж.

Изображение мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на китайских бронзовых зеркалах, на бубнах сибирских шаманов, в схемах лабиринтов, в архитектурных композициях.

Так, например, шанырак юрты кочевника – мандала, клумба в сквере, радующая глаз - мандала, наша планета Земля, какой она видится из космоса – мандала, компас – мандала, снежинка под микроскопом – и радужка человеческого глаза – также мандалы.

Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии. Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.



### 3. Мандала - идеальная модель медитации

В настоящее время многие специалисты в области искусства, археологии, антропологии, психотерапии и психологии продолжают традицию изучения мандал.

Мандалы могут быть в виде огромных стен или же в виде маленьких картинок, их можно нарисовать на ткани или бумаге, вышить с помощью цветных ниток на ткани, создать из песка и цветных зерен риса.

В некоторых случаях их делают объемными из бронзы или глины, а в наши дни — также с помощью компьютерных программ.

В зависимости от сюжета, мандалы могут иметь совершенно разные формы. Хотя в основном они считаются существенными объектами для медитации или молитвы, для некоторых людей они являются высшей формой искусства, формой самовыражения и обнаружения собственной сущности. Существуют бесконечное число мандал, как и форм понимания самого себя.

Еще Карл Густав Юнг был одним из первых европейских учёных, кто очень внимательно изучал мандалы и познакомил с идеей мандалы западных исследователей-психоаналитиков. В своей автобиографии, "Воспоминания, сны, размышления", Юнг рассказывает о том, как в 1916г. он нарисовал свою первую мандалу, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, и стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою "психическую трансформацию". В конце концов, Юнг пришел к выводу, что метод мандалы - это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Он считал мандалу чрезвычайно мощным символом, являющегося зримой проекцией психического мира и выражающей Самость человека.

Творческая работа с мандалами может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я».

Потребность рисовать мандалы, особенно во время трудных периодов, возможно, означает, что бессознательное «Я» хочет быть защитником сознательного «Я». Свидетельством этого могут служить каракули, которые зачастую рисуют дети и взрослые в моменты кризиса, когда «Я» полно бессознательного тревожного содержания.

Так, например, мандалами являются, например, те абстрактные рисунки или каракули, которые мы бессознательно рисуем на листе бумаги, пока мы наедине сами с собой, например за чашечкой кофе, на собрании или конференции, которая нам неинтересна, или во время разговора по телефону. Эти рисунки, так или иначе, являются попыткой компенсировать нашу умственную рассеянность и упорядочить наше существование в этот момент. Если мы проанализируем вышеупомянутые рисунки, то убедимся, что основой большинства из них являются простые геометрические фигуры (обычно квадрат, окружность или спираль).

Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит как для тех людей, которые раньше не медитировали, так и для тех, кто страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться.

#### 4. Основные элементы мандалы

**Основные параметры Мандалы** - центр (всегда постоянный), Симметричность и кардинальные точки (эти параметры конкретны, т.е.изменчивы).

**Ритмы Мандалы** - центричность, исцеление, рост.

Оздоровление и рост - ответ на кризисные ситуации. Эти кризисы - нормальный интегративный аспект жизни.

От человека зависит, как в ответ на кризис он станет развиваться - в сторону прогресса (свет) или в сторону регресса (тьма).

Мандала - основное средство второй, главной фазы роста, которая начинается там, где угасает потребность физического роста.

По достижении зрелости фокус внимания медленно перемещается внутрь (развитие интуитивных способностей после 35 - 40 лет).

##### **Основные элементы мандалы**

- Круг (воздух, космос, самая простая и экономичная форма. Основа, первопричина, иррациональное качество - бессознательное и сверхсознательное, Инь, Анахата).

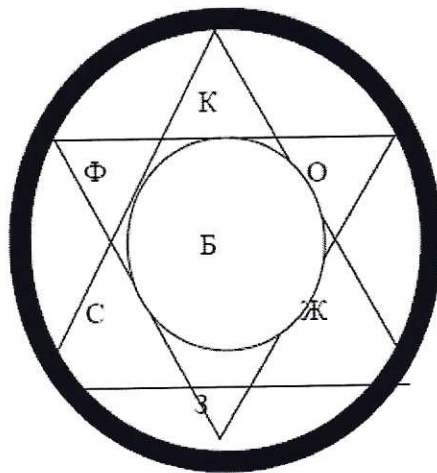
- Квадрат или многоугольник с количеством сторон, кратным четырем (земля, рациональное качество - сознание, кватерность, Муладхара, Ян).

- Чаша (вода, иррациональное качество - чувства. эмоции, изменчивость, пластичность, Свадхистана, Инь). Треугольник (огонь, соединение несоединимого, созидание, дух,Манипура, Ян).

- Точка (эфир, центр, самость, начало и конец всего). “Когда ваше сердце сосредоточено на одной точке, тогда нет ничего невозможного “ (Будда).

**Основные точки Мандалы** - вырастают друг из друга и переходят друг в друга. Это Очищение, Концентрация, Ориентация, Создание, Поглощение, Разрушение, Воссоединение, Исполнение.

**Основные цвета Мандалы** - 1,2,3 – первичные цвета, 4,5,6 - дополнительные. Белый (центр) - первоначальный порядок, изначальный свет, внутри и распространяется наружу. Черный - отсутствие света, первоначальный хаос, сжимается снаружи внутрь, полное поглощение.



## 5. Цвет в мандалах

Цвет выражает наши глубинные мысли, чувства, интуицию и даже физические ощущения.

Анализируя значение цветов, мы начинаем понимать вести, посылаемые нашим бессознательным. Иногда они могут иметь несколько уровней значения.

Каждый раз один и тот же цвет может иметь разное значение, т.е. значения цветов мандал меняются. Интерпретация цветов дается для стимулирования нашего мышления и озарения.

Но нет навсегда данных значений цветов, их надо выбирать, прислушиваясь к себе. Вначале часто у многих преобладают схематичные, бесцветные мандалы, что говорит о чисто рациональном отношении к бессознательному.

- **Черно-белое** - метафора противоположностей. Когда они вместе, больше переживается напряжение противоположностей. Если состоит только из белого и черного, мир рассматривается в отвлеченно-интеллектуальной манере.
- **Коричневый цвет** Он напоминает плодородную почву, обработанные и готовые к севу поля. Эти поля (особенно пустыри) напоминает нам о том, что все преходяще.
- **Розовый цвет** Смесь белого (духовность) и красного (энергия) - это здоровье, чистота, здоровая невинность младенца. Значение чувственности, эмоций, юности.
- **Оранжевый цвет** Это цвет полной восходящей Луны, тыкв и осенних листьев. Это впечатление тепла, радости, приятности, которое либо отражает оттенок сияния Луны, либо мягкое сияние заходящего Солнца.
- **Зеленый цвет** Этот цвет ассоциируется с природой, благоухающей всеми ароматами. Природа имеет циклическое обновление.
- **Желтый цвет** Это цвет солнца.
- **Голубой цвет** Он напоминает ясное небо, огромные просторы воды и прохладные тени. Он внушает покой, безмятежность, мир, тишину.
- **Красный цвет** Красный цвет в мандалах означает подъем целительных способностей и говорит об активизации жизнедающего потенциала.

## 6. Правила работы с мандалами

Материал мандал - глина, камень, бумага с красками, карандаши, кожа, материя, цветы.

Мандала может быть индивидуальная и групповая.

**Необходимо иметь:** белую или черную бумагу, пастель, цветные мелки, краски, записную книжку, ручку, компас, ластик. Рисовать надо в молчании или под приятную музыку, можно со свечой и благовониями.

1. Надо сесть удобно, расслабиться, отказаться от всевозможных рассуждений и критик. В выборе цветов и форм должен вести инстинкт. Перед началом глубоко вздохнуть и представить, как напряжение уходит с каждым вдохом.
2. Расслабившись, закрыв глаза, концентрировать внимание внутри себя, осознавать внутренние цвета, очертания перед внутренним взором, минимум мыслей. Выбрать точку опоры для мандалы в виде цвета, узора и т.д.
3. Открыть глаза и посмотреть на краски. Отвечая внутренним потребностям, выбрать нужный цвет (цвет выберет тебя) и этим цветом нарисовать круг.
4. Обязательно поставить дату рисования мандалы. Это очень важно для прослеживания развития форм и цветов, их динамикой. Если есть чувство незавершенности, работу надо продолжить. Мандалы надо нумеровать (если их несколько) в порядке их появления на свет, а так же желательно давать им название.
5. Готовую мандалу расположить на расстоянии. На этом работу можно закончить. Мандалу можно приколоть к стене, может за пределами комнаты.
6. Дайте название мандале.
7. Перечислить количество фигур, например: 4-х конечная звезда, 5 капель. Какие количества проступили? Описать очертания (зазубренная волна, розовый всплеск и т.д.). Определить туманные или ясные формы. Может быть, вам захочется сконцентрироваться на каждой из форм. Слова, чувства, воспоминания - все, что приходит в голову, записывайте. В этот момент вы просто собираете сырой материал.
8. Прочтите список ассоциаций, соотнесите его с именем данной мандалы. Может быть перечень ассоциаций подскажет тему мандалы. Попробуйте выразить центральную тему мандалы. Запишите в дневник. Вы можете обнаружить, что цвет меняет ассоциации. Символы переводятся с визуального языка на вербальный. Вы никогда не начертаете до дна значения вашей мандалы. Через месяц, через год можете возвращаться к ней.

## 7. Техника поиска эмоционального равновесия

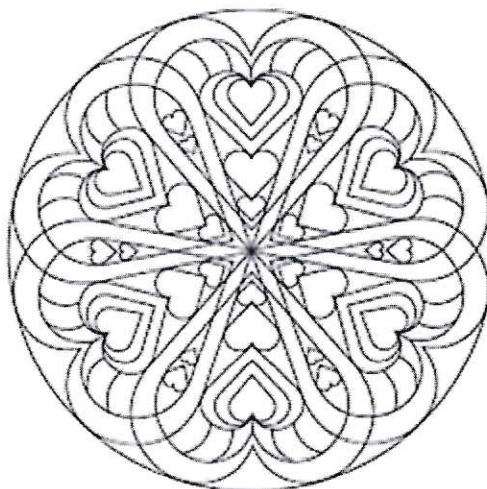
**Что делаем:** рисуем мандалу.

**Цель:** поиск ресурсов, профилактика стресса.

**Материалы:** плотная бумага с заранее нарисованной (простым карандашом) мандалой, масляная пастель.

**Инструкция:**

1. Вспомните такой момент своей жизни, когда вам было очень хорошо и спокойно, вы чувствовали себя счастливыми, уверенными, умиротворенным, с оптимизмом смотрели в будущее, испытывали положительные эмоции, находились в гармонии с собой и внешним миром.
2. Вспомните, как вы выглядели в этот момент, что говорили, как звучал ваш голос, как двигались.
3. Возьмите лист бумаги и при помощи цвета спроецируйте это состояние на бумагу - изобразите его в мандале.
4. Получилось ли изобразить нужное состояние? Чего не хватает? Попробуйте добавить, исправить то, что не вышло. Назовите вашу мандалу.
5. Теперь вспомните и напишите вокруг круга всех людей, события, решения, действия - то, что поможет вам при необходимости достичь такого состояния. Когда закончите, проведите стрелочки от каждого слова к мандале.
6. Возьмите рисунок с собой и прикрепите где-нибудь на видном месте. Посмотрите на него внимательно в спокойной обстановке и подумайте, все ли ресурсы вы указали.





## 8. Всмотритесь в нее - и все изменится!

Мандала - это магический рисунок, который буддисты используют для нейтрализации проблем в своем сознании. Если вас мучит какая-то навязчивая идея, вы сможете от нее избавиться, внимательно рассмотрев нужную мандалу.

Как правило, неосознанный ее выбор указывает на существование трудностей в сознании или энергетических каналах тела.

- *Закройте глаза.*
- *Сделайте три глубоких вдоха.*
- *Откройте глаза.*
- *Просмотрите на эти изображения – какую мандалу и соответствующее число вы бы в первую очередь нарисовали?*
- *Теперь просто несколько секунд или даже минут смотрите в центр выбранной миниатюры.*

### 1. Гармония.

Находится под управлением элемента духа.

Идеальный *баланс инь и ян*, женской и мужской энергии.

Представляет идеальное взаимодействие всех элементов.

### 2. Исцеление.

Управляется элементом духа.

Каждый круг отображает слои вашей сущности, а множество точек стремятся к одной цели – это настоящий фокус для вашего *исцеления*.

### 3. Интуиция.

Управляется элементом духа.

Каждое кольцо отображает слои вашей сущности, а треугольники представляют вашу тройственность, *ваша интуиция* вспыхивает новыми перспективами, как извержение вулкана, вместе с огромной вселенной внутри вас.

### 4. Видение.

Управляется элементом духа.

Вносит **ясность ваших намерений** по поводу главных целей в вашей жизни, помогает раскрыть ваше настоящее предназначение.

Каждое кольцо отождествляет слои вашего естества, а круги выравниваются, символизируя взаимодействие между элементами, которые создают ваше уникальное видение жизни.

## 5. Прощение.

Управляется элементом воды.

Круги по краю складываются в защитный барьер, глубокие долины негативного и позитивного пространства сталкиваются друг с другом в ромбовидном центре мандалы.

Это символизирует то, что *все наши чувства, любовь и страхи идут к единой точке*; они формируют то, кем мы сейчас являемся.

## 6. Общение.

Управляется элементом воды.

Круги по краю мандалы создают защитный барьер, а несколько слоев прекрасных узоров окружают центральный круг.

Каждый слой открывает нечто новое, более похожее на форму нашего общения – *все виды языков*, вербальных и невербальных знаков.

## 7. Воображение.

Управляется элементом воды.

Круги по краям образуют своеобразную пузырьковую защиту, а внутри находятся прекрасные сгустки энергии, танцующие вокруг центра; стрелки указывают путь в новые направления.

Это символизирует *возможность творить* – из одной клетки исходит бесконечный потенциал.

## 8. Любовь.

Управляется элементом воды.

Круги по краям образуют защитную капсулу, а стрелы в различные стороны указывают на центральную точку, объединенные прекрасной синхронностью и гармонией.

Это символизирует *сосредоточение на любви*, как главная мотивация во всех начинаниях.



## 9. Сострадание.

Управляется элементом воздуха.

Барьер в виде крестов по контуру, как армия скрещенных мечей, которые соединяются в четыре важных элемента.

Вместе они разделяют **единый путь**, даже в тяжелых ситуациях они делают то, что сердце считает правильным.

## 10. Сила.

Управляется элементом духа воздуха.

Барьер в виде крестов по контуру, как армия скрещенных мечей, а красивые стрелы и точки внутри больше похожи на щиты или охранные талисманы.

Это символизирует нашу **нужду во внутренней силе**, стоять стойко с поднятой защитой.

## 11. Вдохновение.

Управляется элементом воздуха.

Барьер в виде крестов по контуру, как армия скрещенных мечей, а внутри прекрасное извержение, словно хвосты павлина, которые отождествляют **объединение стремлений и творчества**.

## 12. Защита.

Управляется элементом воздуха.

Барьер в виде крестов по контуру, как армия скрещенных мечей, а сердце мандалы надежно защищено единой группой, что символизирует **и воинственные, и воспитанные черты**.

**Эта мандала хранит в себе дух медведя.**

Он несет свою защитную природу; стоит твердо на своем, делает так, чтобы было заметно его присутствие.

Он напоминает нам подсознательно помнить, когда стоит отступить, и как лучше всего подготовиться к любому времени ожидания.

## 13. Уверенность.

Управляется элементом огня.

Вокруг барьера находятся полукруглые сияющие купола с искрой, внутри рассмотрите многоярусную фигуру, восходящую из круга.

Это символизирует восход изнутри, стоять высоко, привлекая внимание.

## 14. Мотивация.

Управляется элементом огня.

Вокруг барьера находятся полукруглые сияющие купола с искрой внутри, а в середине – большое зерно, плотно посаженное в фундамент.

Это символизирует **возможность сосредотачиваться и упорно стоять на своем**, энергию и готовность пробить путь наружу к своей свободе.

### 15. Трансформация.

Управляется элементом огня.

Вокруг барьера находятся полукруглые сияющие купола с искрой, внутри находится вращающийся вихрь движущихся частичек.

Это символизирует движение изнутри; **новые жизненные силы**, набирающие обороты.

### 16. Возможность.

Управляется элементом огня.

Вокруг барьера находятся полукруглые сияющие купола с искрой, внутри находится что-то похожее на путеводную звезду, указывающую на многие направления.

### 17. Созидание.

Управляется элементом земли.

Обратите внимание на мощение в виде хоботов, что окружает листообразный дизайн и стрелы, направленные в разные стороны, символизирующие **расцвет креативных задумок**.

### 18. Благодарность.

Управляется элементом земли.

Обратите внимание на мощение в виде хоботов, что окружают географически узоры вселенной с циклами лун и гравитационными силами, символизирующими **все, над чем вы работали и работаете сообща**.

### 19. Инстинкт.

Управляется элементом земли.

Обратите внимание на мощение в виде хоботов, что окружает коробку с несколькими линиями, объединенными в центре, символизирующие **нацеленность**.

### 20. Связь.

Управляется элементом земли.

Обратите внимание на мощение в виде хоботов, что окружают листочное изображение, символизирующее **жизнь и глубинные корни**.

