

МАНДАЛА УМИРОТВОРЕННЯ



Мета: сприяти кращому розумінню себе, знаходженню внутрішніх точок опори, концентрації внутрішніх сил.

Необхідні матеріали: аркуш паперу, кольорові олівці або пастельні крейди (набір з 24, 36 або 48 кольорів), акварельні фарби, паперова тарілка приблизно 27 см у діаметрі та простий олівець.

Хід проведення: перед початком зробіть заготовку мандали: на аркуші паперу простим олівцем намалюйте коло (можна обвести тарілку).

Етап 1. Внутрішнє налаштування

Прийміть зручну позу і заплющте очі. Зосередьтеся на диханні. Дихайте рівно і спокійно. Вдих робіть носом, а видих — ротом. Послухайте звуки навколо вас. Відчуйте простір, температуру. Прислухайтеся до звуків всередині вас. Відчуйте власне тіло. Пройдіться думкою по всіх частинах тіла. Відчуйте вагу рук і ніг. Зосередьтеся на своїх почуттях.

Які зараз всередині вас емоції? Спробуйте визначити, якого вони кольору? Якої вони форми? Коли будете готові, розплющуйте очі та повертайтеся в момент «тут і зараз». І далі без зайвих слів візьміть заготовку мандали і за допомогою олівців покажіть ті почуття, які ви в собі побачили.

Етап 2. Малювання

Намалюйте в центрі кола що-небудь, не задумуючись, щось, що рука сама накреслить. Виберіть кольори, які найприємніші для вас у цей момент. Сфокусуйте увагу на намальованому і подумайте, яку наступну дію воно вам підказує. Піддавайтеся першому імпульсу. Отримуйте задоволення від процесу.

Зовнішні кордони кола не є для вас перешкодою. Якщо вам хочеться вийти за їхні межі, ви можете це зробити, адже це ваше коло.

Подивіться на малюнок, який у вас вийшов. Чи подобається вам мандала загалом? Які емоції вона у вас породжує?