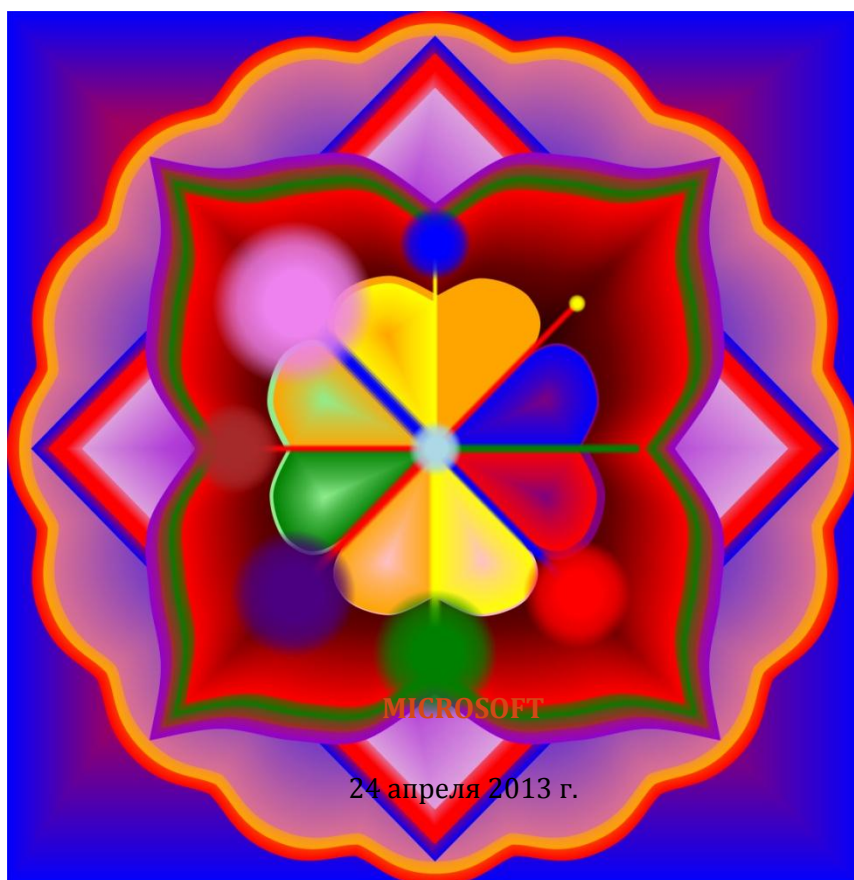


Как работать с мандалой.

Методика К.Юнга.



Как работать с мандалой.

Мандала - это уникальный инструмент самопознания и саморазвития. Понятие мандала (научное название мандалы гексография) было введено в психологию Карлом Густавом Юнгом. Он первым заметил важность образа круга в сновидениях и рисунках клиентов. С 80-х годов Станислав Гроф и Джоанна Келлог начали применять метод мандалы для исследования психического состояния людей.

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.

Виды мандала-терапии:

Медитация с применением мандалы. Внимательно разглядывайте картинку, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взор на внутренние ощущения. Не отрывая взгляд от мандалы, продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже. Время концентрации определяется индивидуально .

Подготовил -Кузнецов.В.П