



Завадская Елена Николаевна
Педагог дополнительного образования
Руководитель студии «*Творческая Мастерская*»
ГКОУ «Детский дом № 2»
с. Троицкое

Мандала – Ваш оберег и красивое украшение Вашего дома.



*Мандалы — это взгляд внутрь себя, поиск своей Силы.
А когда ищешь — обязательно что-нибудь находишь.*

Добрый день! Я рада вас всех видеть в хорошем настроении.
А на сегодняшнем занятии хорошее настроение для вас очень важный аргумент!
Сегодня вы соприкоснётесь с новым видом прикладного творчества – плетением
мандал.

Но сначала я познакомлю вас с этим удивительным предметом.
Назовите, пожалуйста, ваш возраст.
А мне ... лет.
А мандалам 3,5 тысячи лет!

Мандала (в переводе с санскритского «круг, центр, полигон, единство» - геометрический символ сложной структуры, это рисунок, соединяющий в себе удивительные формы.

Ее основные составляющие - уравновешенные и концентрические геометрические фигуры — круг, квадрат, треугольник (цветок лотоса).

Окружность мандал говорит о целостности. Крест - символ жизни и непрерывности усилий. ТРИ двойные звезды – восьмиконечны. Это та самая звезда магов, реализующая задачи через небесные влияния. Четырёхугольник или квадрат- реализация задуманного в материальном.

Важную роль играют числовые элементы. Основными числами являются 12 (звенья цепи зависимого происхождения и стадии временного цикла), 6 (разряды обитаемого мира), 4 (пространственные координаты).

Описание одной из Тибетских мандал:

«В середине располагается фокус энергии — невидимый центр, из которого исходит, разворачивается изображение (то есть космос в целом). Треугольники обрамлены двумя окружностями, образованными, соответственно, 8 и 16 лепестками лотоса, символа

созидания и жизненной силы. Внешний круг имеет четыре отверстия, которые символизируют стороны света...»

Мандала - сакральное схематическое изображение либо конструкция, имитирующая «картину мира».



[Тибет](#)

[Молитвенная мандала](#)



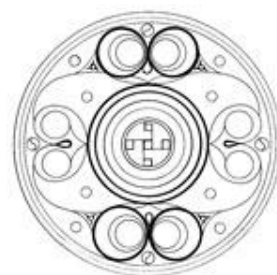
[Египет](#)

[Мандала смерти Сета](#)



[Индия](#)

[Мандала Джайна](#)



[Кельтика](#)

[Мандала защиты воинов](#)

Мандалы пришли к нам из глубины веков – от первобытных народов (австралийских аборигенов), и от египтян и древних греков, от кельтов, через культуры Индии, Китая, Японии, Тибета и стран Среднего Востока. Правда, названия на каждом континенте и у каждого народа имели иные, потому как "мандала" - слово санскритское.

Мандала - это не просто рисунок в круге, это своего рода визуальная молитва.

Как бы то ни было, во всех культурах и традициях мандала была призвана затрагивать некие глубинные позитивные процессы, происходящие внутри человека и в окружающем мире, рассказывать о земных и космических процессах, а также заключать в себе образы, способные оберегать и вдохновлять своего хозяина. Существует множество разновидностей мандалы, каждая из которых считается не похожей на другие и отражает ментальное состояние ее творца.

Древние монахи Тибета утверждали что, благодаря принципу и структуре мандалы, Человек может отражаться во Вселенной, а Вселенная в Человеке.

Аналогичные мандале структуры могут быть найдены и в других традициях; любой объект, задающий модель мира и могущий быть использованным при медитации, выступает как мандала. Таковы различные мегалитические комплексы, в том числе Стоунхендж, ритуальные сооружения, лабиринты, шаманские бубны, китайские бронзовые зеркала, на обратной стороне которых помещалась схема вселенной, природные образования в виде снежинки, космические рисунки на полях. Многие храмы в различных религиозных традициях построены по схеме мандалы и используют космическую и психологическую символику элементов, геометрических фигур и чисел.

В храмах мандалы часто изображают на полах, стенах и потолках.

Мандалы могут быть как двумерными изображенными на плоскости, так и объёмными, рельефными. Их даже вырезают из масла, которое окрашивают в соответствующие ритуальные цвета. Мандалы вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева, рисуют на фарфоре и керамике, оплетают цветными нитями.

Вот мы непосредственно и подошли к теме нашего сегодняшнего занятия – **плетеным мандалам.**

Мандалу иначе можно назвать оберегом, т.к. она несет не только некую информацию о мире, вселенной, истории развития, но и способна отгонять зло, защищать дом, помогать выздоровлению, направлять к душевной гармонии и спокойствию.

Считается, что плетеные индейские Мандалы или Ojos de dios («глаза Бога») родом из Центральной и Южной Америки.

Достоверно известно, что такие Мандалы плели индейцы племени Уичоль, проживающие на части территории современной Мексики, а на языке племени в работе использовалось слово Sikuli – «Власть видеть сокровенное» или, другим словом – ясновидение.

Плетение «глаза бога» знаменует рождение ребенка. Обычно отец плетет центр, когда ребенок рождается, чтобы бог наблюдал за чадом. На первый, второй и третий дни рождения новые «глаза» крепятся на «руки» (4 палочки, исходящие из центра), чтобы показать, что бог все еще оберегает ребенка. К 3-летнему возрасту ребенок достигает определенной степени взросления.

Мандала в таком случае служила оберегом.

Самые простые мандалы умели плести и дети: их изделия часто вешали на видном месте, считая, что сделанная детскими руками мандала, несет в дом благословение и что Бог оберегает и следит за миром в семье через эти работы...

Плетение же больших сложных Мандал было настоящим искусством. Если научиться делать качественные Мандалы руками можно было достаточно быстро, то вот наука работы мыслями в этом процессе постигалась годами.

Мастера плетения с незапамятных времен знали секрет вложения силы в свое создание - использование максимальной концентрации ума на всем протяжении работы. В каждую Мандалу вкладывалась частичка души через пожелания добра, силы, удачи; индейцы использовали могущество слова, и через вибрации мантры достигали удивительных результатов и красоты!

Самые искусные мастера вплетали в Мандалы целые легенды и древние сказы, используя разнофактурные нити, замысловатые орнаменты и цветовые гаммы. Индейцы также имели "ключи" для расшифровки подобных посланий и могли "прочитать" любой "Божий Глаз".

Сегодня мы плетем Мандалы для того, чтобы снять стресс, напряжение и усталость. Мы используем технику "интуитивного плетения", и созданная Мандала всегда является отражением нашего естества.

Применение **мандал** разнообразно:

- с их помощью можно снимать головные боли, уменьшать воздействие метеорологических факторов, тренировать память, нейтрализовать геопатогенные зоны, использовать для очистки любых сред, пространства, предметов, организмов, медитировать.

Давно известно, что цвет и форма оказывают сильное воздействие на эмоциональное, физическое и духовное состояние человека. Это традиционно использовалось в целительских практиках различных культур и народов. Терапевтический эффект **мандалы** может быть использован как средство самопомощи при стрессе, соматическом заболевании, эмоциональном расстройстве, как взрослого, так и ребенка.

Каждый цвет нити в мандале имеет свое значение.

Белый цвет символизирует чистоту и невинность,

зеленый - жизнь, молодость, эмоции,

коричневый – земля,

черный – сила,

синий - знание,
красный - жизнь,
оранжевый - творчество, развитие творческих способностей,
голубой - воздух,
желтый - цвет солнца и достижений целей, цвет центра воли,
пурпурный - победа,
багряный - цвет желаний,
бирюзовый - цвет равновесия эмоций и ума,
розовый – любовь,
фиолетовый, сиреневый - отображают высшие энергетические потоки.

Научившись плести мандалы, Вы сможете создавать своими руками неповторимые, уникальные работающие талисманы и обереги на изобилие и процветание, на любовь или счастливое замужество, на привлечение денег и богатства, на исцеление и оздоровление.

Женщины, мужчины и дети в силах создать своими руками оберег для любимых или друзей, в качестве потрясающей красоты подарка или украшения в доме. Техника глубокой концентрации сознания помогает каждому из нас так же, как помогала древним в сакральном действе плетения.

И ни для кого не секрет, что наши плетеные обереги могут отвечать современным тенденциям сочетания цветов и являться предметом декора для помещения.

Неторопливое вдумчивое круговое плетение, особое медитативное состояние наполнит Вашу душу гармонией цвета и теплом шерстяной нити, вьющейся вязью самой жизни между Вашими пальцами, сплетаясь в особый, неповторимый, только Вам ведомый узор обережной судьбы.

А теперь освоим технику плетения мандалы -оберега-плетенки и красивого настенного панно.

Способ плетения:



- 1. Для начала берем две палочки и связываем из посередине двойным узлом.



- 2. Обматываем этими же нитками, раскрывая палочки крест накрест.



- 3. Теперь оплетаем палочки по очереди, как показано на фото.



- 4. В процессе обмотки мы сменили два раза цвет нитки, просто каждый раз отрезая и завязывая узелочек.



- 5. Делаем второй такой же квадратик из двух других палочек, мы сделали его однотонного цвета.



- 6. Самый трудный этап. Накладываем два квадратика друг на друга и скрепляем нитками. Скреплять можно обматывая либо каждую палочку по очереди, но лучше - обматывать каждую третью палочку, для получения орнамента в виде звезды – способ плетения – «Цветок лотоса».



- 7. Это обратная сторона, где белыми нитками показана схема плетения.



- 8. Следующим этапом можно сплести квадраты, обматывая палки через одну.



- 9. На этом этапе мы сделали уже два квадрата опять приступили к плетению цветка лотоса.

- 10. Закончить мандалу нужно круговым плетением. Т.е. оплести цветной нитью каждую палочку



Не важно какого цвета вы подберете нитки, какой узор выберете именно для своего орнамента - результат всегда будет красивым.

В конце плетения каждый кончик палочки обмотать рабочей нитью так, чтобы не было видно древесины, и закрепить клеем.

С изнаночной стороны сделать петельку из рабочей нити в области одной из палочек, для того что бы можно было мандалу повесить на крючок или гвоздь.

Плетение мандалы создает атмосферу самобытности, ведовства и открывает творчество во всем его проявлении. Начать и насладиться процессом может каждый желающий при наличии хорошего настроения и большого желания открыть для себя новую страницу творчества и мастерства плетения!

Желаю Вам Счастья, Гармонии, Удачи и творческих успехов.

Использованная литература:

- Грин Шиа «60 мандал для рисования и раскрашивания». – М.: АСТ; Астрель, 2007 г.
Диагностика в арт-терапии. «Метод «Мандала»». Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002г. .
Осипук. Э. «Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике»/ Газета «Школьный психолог». №4. 2007г.
Понятовская-Замышляева Д. «Медитативные игры с мандалой» Газета «Школьный психолог». №4. 2007г.
Цайри А. «Мандала». Альбомы. 1-я ч. для малышей, 2-я ч. от 8 лет. – Германия 2004
Штейнхард Ленор. «Юнгианская песочная психотерапия». - СПб.: Питер, 2001.
Юнг К.Г. «О символизме мандалы», М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2002.
Х. Аргуэлес, М. Аргуэлес. «Мандала».
А.Виллоддо. «Четыре направления – четыре ветра».
В.Ковалева. «Магия мандалы».
С. Финчер. «Создавая мандалы для понимания, исцеления и самовыражения».