

Теоретическая часть:

Песок – это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир, ощутить чувство свободы, безопасности и самовыражения. Это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песок, обладает уникальным свойством: он замедляет негативные эмоции, которые «уходят сквозь песок», помогает рассыпать на мельчайшие песчинки образ, вызывающий у вас неприятные чувства.

Круг является символом планеты Земля. По форме совпадает с колесом мира, цветком лотоса, розы, мифическим Золотым цветком. Соответствует фигурам, заключенным в круг (или квадрат), таким как годовой круг, зодиакальный круг и пр.

Круг – символ гармонии, равенства.

Выражение «круглый стол» применяется ко всякому обмену мнениями, участники которого беспристрастно и терпимо знакомятся с точкой зрения любого члена совещания.

В настоящее время для обозначения любых круговых изображений чаще всего используется восточное слово «**мандала**».

Мандала в переводе с санскритского означает «магический круг». Она известна людям с незапамятных времен. Круговые мотивы можно увидеть в наскальных рисунках на многих континентах нашей планеты.

Мандалы можно увидеть везде. Посмотрите вокруг и вы увидите: круглое солнце, луну, распутившийся цветок, который в проекции также даёт удивительно правильный геометрический рисунок. Примеров мандал в природе бесконечное множество и когда мы созерцаем их, они находят отклик у нас в душе. Это либо восторг, либо чувство красоты и прекрасного, либо чувство гармонии.

Мандалы разделяют на несколько **видов и предназначений:**

Двумерные мандалы – нарисованные на плоскости. Их рисуют на бумаге, используя краски, карандаши, фломастеры, мелки, уголь.

Объемные (рельефные) мандалы - изготовлены из дерева (паркет), металла (чеканка, ювелирные украшения), камней (архитектура и украшения (яйца Фаберже, браслеты, кольцо и пр.), растений (клумбы, фруктово-овощные или зерновые панно), продуктов (многослойные салаты, к примеру)

Вышитые на ткани.

Вышивка по ткани (элементы национальной одежды, например, славянская «вышиванка» или индейские рубахи), выполненные с использованием ниток, бисера, кусочков дерева, камней, бахромы и т.д). Сегодня также используется кожа и трикотаж (сумки, кошельки, украшения)

Плетеные или вязанные изделия (начиная с оберегов и заканчивая шапочками и шальями)

Мандалы, сделанные из песка и цветного порошка.

Целебные

Эти мандалы рисуются для того, чтобы справиться с каким-то заболеванием. Иногда это мандала самой болезни. Человек рисует свою болезнь, вытаскивая ее из организма на бумагу. Мандала обязательно сжигается или еще как-то разрушается, чтобы болезнь ушла навсегда.

Бывают целительные мандалы, которые рисуются для привлечения духа здоровья и сил жизни. Мандалу вешают в изголовье больного или напротив его взгляда, чтобы он смотрел и настраивался с энергией здоровья.

Защитные

Их вешают в помещениях, в жилых комнатах в детских и спальнях. Также их рисуют как амулеты и носят на теле, на одежде, вписывают в дизайн украшений, интерьеров, одежды, аксессуаров. Их задача останавливать и нейтрализовать потоки негативной энергии, идущей из мира.

Все виды мандал можно использовать для себя лично, для своих задач, целей и желаний, также для работы с детьми.

Метод **Мандала-терапии** является тем особым инструментом, который в периоды неопределённости, растерянности и кризиса в жизни помогает обрести смысл и опору, позволяющую выйти из внутреннего и внешнего хаоса.

Песочная мандала — это создание символа нашего внутреннего состояния при помощи рисования цветным песком, получение ответов на волнующие вопросы, способ интеграции и самопознания.

"Мандала описывает и символизирует целостность психики, а также оберегает её, защищая от внешних воздействий и примиряя внутренние противоречия, она представляет собой подлинный символ индивидуации (обретения личностью самой себя)" (К.Г. Юнг).

Мандала служит для практики медитации, развития воли и терпения. Другими словами, служит **практикой состояния «внутренней тишины», успокоением ума.**

Создание мандалы из песка гармонизирует, исцеляет и развивает, работа с песком позволяет расслабиться, возвращает ощущение лёгкости и умиротворённой наполненности.

Рисование цветным песком – это необыкновенно красивое и очень полезное творчество. Оно даёт широкие возможности в работе с детьми и взрослыми, помогая развивать воображение, художественный вкус и творческие навыки, образное мышление, внимание, память, пространственные представления, зрительно-моторную координацию и пластику рук. А через цвет происходит сенсорное развитие и влияние на эмоциональное состояние.

Практическая часть.

► **Настрой на работу с песком.**

Рисование цветным песком в динамике – одна из техник, позволяющих снять нервное напряжение, гармонизировать психоэмоциональное состояние. В этом процессе естественным образом происходит отказ от внешних и внутренних впечатлений (ощущений, чувств, образов). Человек полностью погружается в процесс, в настоящий момент, в «здесь и сейчас». Забывая про своё тело, про пространство, в котором он находится, про течение времени, он

становится цельным, неделимым. А это приводит к обретению чувства гармонии с окружающим миром и самим собой.

При работе с песком задействованы одновременно зрительный и кинестетический каналы восприятия, а при работе под музыку, и слуховой. Полиmodalная работа приводит к холистическому, целостному восприятию мира. Процесс рисования цветным песком прост и приятен, не требуется никаких специальных знаний и навыков. И сам материал необыкновенно приятен.

Рисование песком - искусство достаточно молодое, появилось в 70-х годах XX столетия, когда американский аниматор **Кэролайн Лиф** создала свой песочный анимационный фильм «Песок, или Петя и серый волк».

А как метод арттерапии рисование песком стало использоваться только в наши дни.

► **Первый этап: Работа с манкой.**

Упражнения: «Гора», «Дождь», «Символ бесконечности», «Тарелка».

► **Второй этап: Рисование песком.**

Закройте глаза. Поисследуйте несколько минут (без оценки) свой внутренний мир. Попробуйте определить, ответить себе на вопросы: Кто я сейчас? Какие эмоции у меня сейчас преобладают? Чем я сейчас наполнена?

Сейчас зазвучит музыка. Вы откроете глаза и начнёте рисовать. Музыка будет звучать примерно 25 минут.

Доверьтесь своей руке. Не думайте, не анализируйте. Просто отдайтесь своей руке (или рукам). Что она будет рисовать не важно. Важно чувствовать себя легко, следовать за рукой. Не дайте чувствам прятаться, а выпускайте их наружу. Учимся раскрывать свои чувства, а не прятаться от них.

Если у вас преобладает негативное состояние, необходимо «выдернуть» себя из этого состояния.

Рисовать можно двумя руками симметрично, что способствует внутреннему центрированию человека.

В заключении.

Никогда не поздно познать самого себя. Рисование мандал, раскрашивание мандал поможет обрести гармонию с собой и с окружающим миром. Используйте этот метод арт-терапии для самоуспокоения и самосовершенствования, настрой на позитивное видение мира.

Притча о коричневом цвете.

Ученик одного мудрого Учителя всё время был хмурым и грустным. Тогда Учитель попросил его:

— Найди в этой комнате все предметы коричневого цвета. Ученик огляделся по сторонам. В комнате было много таких предметов и он быстро справился с задачей.

— А теперь закрой свои глаза. – сказал Учитель. – И перечисли все предметы... синего цвета.

- Как? – воскликнул в недоумении ученик. – Я не заметил в комнате ни одного предмета синего цвета, ведь я, по вашему заданию, искал только предметы коричневого цвета! На что Учитель ответил ему:

— Открой глаза, осмотрись — ведь в комнате очень много предметов синего цвета. Ученик выглядел растерянным. В комнате действительно было очень много таких предметов.

- Это я из-за вас сразу не заметил синего цвета. Вы меня заставили искать только предметы коричневого цвета. Учитель улыбнулся:

— Именно это я и хотел тебе показать. Если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться. Ты в своей жизни фокусируешься только на плохом и не замечаешь сколько прекрасного происходит вокруг.

Мне хочется пожелать нам всем идти смело по жизни и обращать внимание на всё прекрасное, что нас окружает и фокусироваться только на позитиве.