КОНСПЕКТ МАССТЕР-КЛАССА С ПЕДАГОГАМИ НА ТЕМУ: «ТЕХНИКА МЕДИАТИВНОГО РИСУНКА- МАНДАЛА"

Иманбекова Г.С. ККГП ясли-сад № 30 «Кайнар»

**Цель**: Знакомство с различными возможностями использования

арт - техники «Мандала».

**Задачи:**

* раскрыть сущность понятия «мандала»
* познакомить педагогов с техникой мандалы
* активизировать творческую деятельность педагогов
* снижение уровня эмоционального напряжения, тревожности, страхов;
* концентрация внимания;
* развитие мелкой моторики рук;
* гармонизации внутреннего состояния;
* релаксация.

**Материалы:** релаксационная музыка, лист бумаги (А3), простой карандаш, набор из цветных карандашей или пастельных мелков - не меньше 11 цветов, гуашь из 6-8 цветов, кисточки, салфетки. Музыка медиативная

**ХОД МАСТЕР-КЛАССА**

*Здравствуйте, уважаемые коллеги.* *Я рада приветствовать вас.* Сегодня наша встреча посвящена технике медитативного рисунка – мандала.

Человеку любого возраста и профессии сложно почувствовать внутреннюю гармонию и понять свой потенциал.

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

«Центр» несет в себе значение, а то, что его окружает, - мандала, является представленным в форме круга символом, который выражает это значение. Хотя не все мандалы имеют круглую форму.

Мандала в практической психологии - это спонтанный рисунок, образ, символ или художественная композиция, создаваемы в пространстве круга.

Итак, регулярное рисование психотерапевтических мандал создаёт все условия для бурного проявления самоисцеляющих способностей психики.

**Для меня**, как психолога мандала имеет ценность как арт - терапевтический метод в коррекционной, диагностической и развивающей работе. Хочу познакомить вас с техникой «мандала».

В этой технологии есть свои тонкости:

* во время работы не разговаривайте друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;
* дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;
* не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.
* рисунок начинается от центра круга.

**Практическая часть.**

Предлагаю вам совершить увлекательное путешествие-приключение в глубь себя, под звуки музыки, взяв в руки тот инструмент для рисования, которым потянуться ваши руки.

Возьмите лист ватмана (А3), и простой карандаш. Затем возьмите набор из цветных карандашей пастельных мелков, красок- не меньше 11 цветов. Выберите один цвет, который Вам нравится больше всего в данный момент и нарисуйте этим цветом что-нибудь в середине, в центре этого круга. После этого сосредоточьтесь на некоторое время на этой части изображения. Помедитируйте над ней. И она подскажет Вам - что рисовать дальше. А дальше - рисуйте, что хотите. Фигуры людей и животных, абстрактные геометрические фигуры, мазки, прямые и волнистые линии - создавайте шедевр, ничем себя не ограничивая, в пределах круга. В этой мандале будет сконцентрировано Ваше «Я» таким, каким оно является на данный момент.

**Заключительная часть. Рефлексия.**

Какими ощущениями вы бы могли поделиться сейчас. Как чувствовали себя во время работы? Что чувствуете сейчас? Ассоциируйте свои ощущения с цветом.

***Жизнь именно такая, какой мы ее видим!***

 Каждый раз, когда в жизни, у вас у ваших близких, или у детей, которых вы обучаете, появляется проблема, рекомендую использовать этот метод с помощью которого возможно увидеть что-то новое в себе и выполнить определенную задачу. Исследуйте себя, рисуйте мандалы, высвобождайте свою внутреннюю творческую энергию, входите в состояние медитации. Таким образом, Вы сможете лучше понять себя, увидеть скрытые причины своих поступков и избавиться от глубоких психологических проблем. Вы также можете использовать готовые целительные мандалы, просто медитируя на них и постепенно погружаясь внутрь себя. Работать с мандалами можно постоянно, когда возникает какая-нибудь проблема, т.е. по индивидуальной потребности

Все участники семинара по очереди отвечают на вопросы.

Фотографии мандал участников масстер-класса.

.

**ЗНАЧЕНИЕ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЦВЕТА В МАНДАЛЕ**

**Белый**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человек нуждается в отдыхе, очищении, уединении и в медитациях для обретения внутренней опоры.

Цвет чистоты и одухотворенности. Белый цвет заряжает энергией, возвышает и очищает.

**Красный**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человеку необходимо больше проявлять себя, как личность, быть более активным, проявлять страсть, кураж, не надеясь на поддержку окружающих (некоторые интерпретируют красный цвет, как цвет агрессии. В данной методике избыток цвета интерпретируется как нехватка какой-то энергии, поэтому красный это не агрессия, а нехватка собственной активности).

Цвет активности. Обеспечивает запас энергии и выживания. Активирует творческий импульс. Обладает особой энергией воли и могущества. Активность во всех направлениях.

**Розовый**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: женщине необходимо развивать в себе женственность, проявлять больше доброты, нежности, утонченности к себе и к окружающим. Мужчине при избытке розового необходимо брать на себя больше ответственности и проявлять мужественность, так как розовый цвет связан с проявлением женской энергии.

Цвет сердечной любви. Пробуждает любовь к жизни. Помогает найти ответы внутри себя. Наполняет энергией любви.

**Оранжевый**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человеку необходимо больше двигаться в ритме жизни. Это не просто занятие спортом, это такие направления, которые дают физическую нагрузку, задают новые движения и ритм (танцы, айкидо). Необходимо больше проявлять больше радости и благодарности за то, что есть сейчас в жизни и формировать новое.

Значение: движение, ритм, радость, чувственность, смирение, дух, солнечный свет. Цвет Солнца.

**Желтый**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человеку необходимо слушать и доверять своей интуиции. Если у вас не развита интуиция, необходимо ее развивать через творчество, обретение хобби, телесные и другие практики.

Значение: интуиция, смысл, мудрость, свобода, божественное озарение, восхищение. Цвет Первичной Материи. Зарождает интерес к духовным ценностям. Исцеляет ум и тело. Формирует духовный иммунитет, защищает от низких вибрационных энергий.

**Зеленый**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человеку необходимо укреплять веру в собственные силы, проявлять свою волю, жизнелюбие и целеустремленность. На данном этапе символом для вас может служить росток, который пробивается через асфальт.

Значение: жизнь, вера, гармония, обновление, целостность. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство. Наполняет энергией для реализации задуманного.

**Голубой**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человеку необходимо больше работать со словом (читать поэзию, говорить, обучать) и заниматься творчеством. Значение: ясность, слово, знание, идея, творчество, легкость, преданность, разум. Цвет истины. Наполняет оптимизмом и очищает ум. Развивает способность предвидения.

**Синий**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человеку необходимо больше обучаться и опираться на разум, познавать, изучать и практиковать.

Значение: устойчивость, познание, защита, мудрость, интеллект, ментальность, понимание, знание. Наделяет способность выявлять причинно-следственные связи.

**Фиолетовый**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человеку необходимо больше духовно развиваться и погружаться в таинства жизни. На данном этапе необходимо практиковать медитации, настрои, и другие духовные практики.

Значение: цвет духовного обновления, таинство, смирение, духовность. Цвет души. Помогает принимать все происходящее в жизни со спокойным сердцем. Напитывает энергией вдохновения.

**Чёрный**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы: человек находится в непростом состоянии или что-то отягощает его мысли, возможно и депрессивное состояние, не хватает силы Духа. Необходимо больше работать с инструментами арт-терапии, рисовать мандалы до тех пор, пока полностью не исчезнут черные, коричневые, серые цвета. Способствует завершению незавершенного, формирует внутреннюю стойкость. Укрепляет силу Духа.

**Светло-коричневый**

При избытке цвета или если данный цвет использован в центре мандалы (сочетание красного и черного, желтого и черного): человек находится в состоянии тревоги, беспокойства, болезни или депрессии.

Значение: неприкаянность, неуверенность, тревога, беспокойство, переживание неуютности, физический и психологический дискомфорт.