

Магия мандалы

Выполнила:

Каландинская Мила

ученица 3 «в» класса

МАОУ «Лицей №4» г. Пермь

Научный руководитель:

Лунегова И.В.

учитель начальных классов

МАОУ «Лицей №4» г. Пермь

Пермь, 2020

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Введение	стр.3
2. История появления мандалы и ее виды	стр.4
3. Практическая часть	стр.8
4. Заключение	стр.15
5. Список литературы и интернет-ресурсов	стр.16

1. Введение.

Люди в современном мире постоянно подвергаются нервным перегрузкам. Негативные переживания, которые не могут быть выражены в социально приемлемой форме, приводят к напряжению нервной системы и как следствие часто к различным заболеваниям. Стрессу подвержены все и взрослые и дети. Существует древний и в то же время современный метод снятия стрессовых состояний людей, это мандала.



Однажды я была в гостях, там мне попала на глаза раскраска с изображением мандалы. Я так увлеклась рисованием, что не заметила, как пролетело время и нужно было идти домой. Позже дома я стала придумывать свои мандалы. Этот процесс очаровывал меня и доставлял массу положительных эмоций. Я стала изучать информацию о мандалах в интернете и решила, что эта тема интересна и она подойдет для моей новой исследовательской работы.

Цель работы:

Познакомить учащихся с историей и изготовлением мандалы.

Задачи работы:

- 1) Ознакомиться с информацией о появлении мандалы, её значениях и видах.

- 2) Создание своей мандалы.
- 3) Провести мастер-класс в школе по созданию мандалы.

Итак, что же такое мандала? Мандала - это не просто красивый замысловатый рисунок. Это сложная геометрическая структура, символизирующая миропорядок, то есть, по сути, это не что иное, как модель Вселенной, «карта космоса». Этот символ пришёл в мир из восточных религиозных практик (буддизм, индуизм), где был сакральным изображением. Само слово в переводе с санскрита обозначает «круг». Именно круг чаще всего лежит в основе изображения мандал. Её внешний круг символизирует Вселенную, в него вписан квадрат, а внутри квадрата – ещё один круг — мир божеств. Внутренний круг обычно разделен на сегменты или изображен в форме цветка, чаще всего – лотоса. Круг сам по себе является основополагающим знаком, идеальной геометрической фигурой без начала и конца. Это все и ничего, всеобъемлющий знак, который встречается в культуре всех народов.

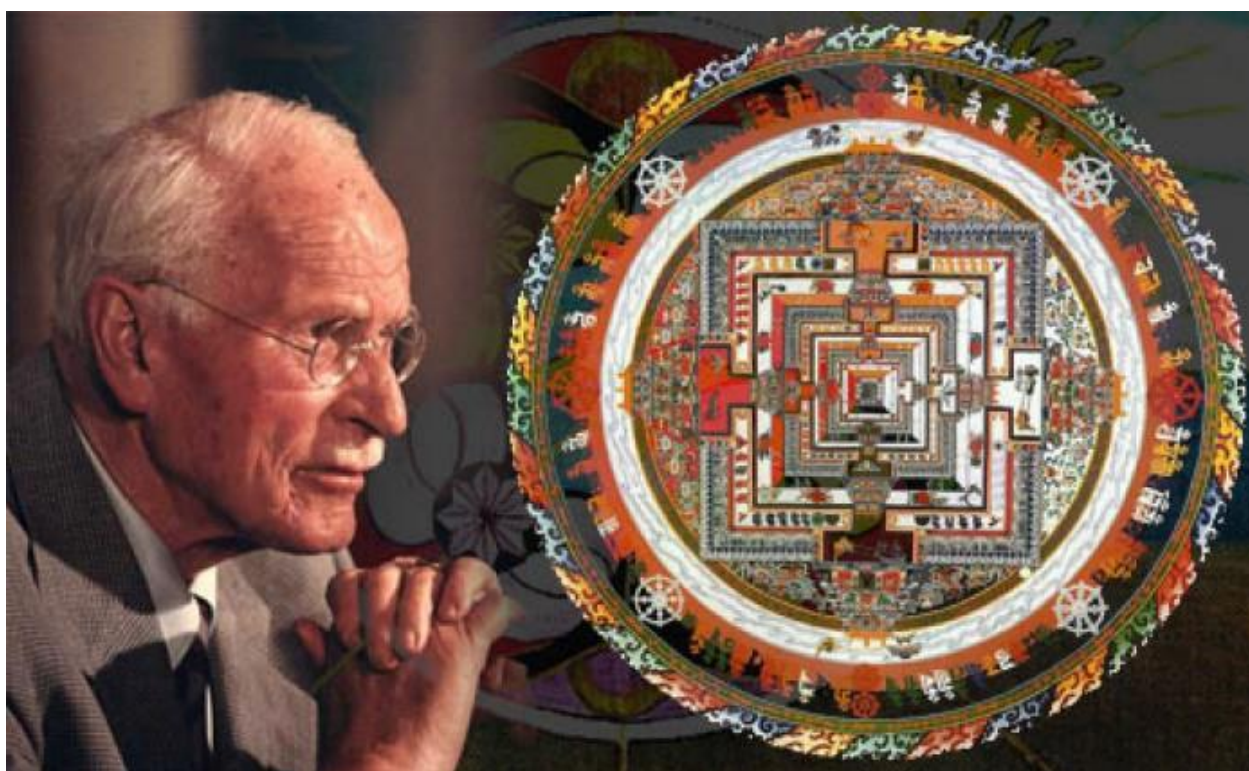


2. История появления мандалы и её виды.

Искусство создания мандалы зародилось в незапамятные времена, поэтому сегодня невозможно доподлинно определить изобретателя или дату создания первой мандалы. Некоторые исследователи придерживаются мнения, что история возникновения рисунков мандалы связана со строительством древних мегалитов.

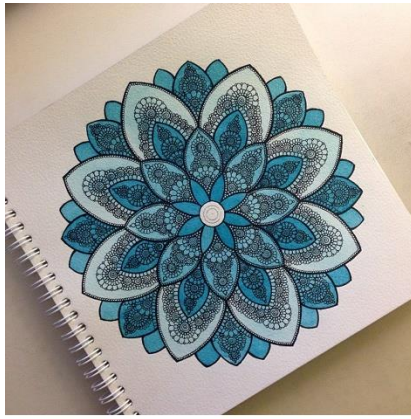
Также существует версия, что вдохновением для изображения мандалы послужили шаманские бубны и символы, которые на них наносили. Многообразие исторических трактовок и нюансы смысловых интерпретаций свидетельствует о том, что мандала гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. Существует буддистская легенда о том, что первая мандала была изготовлена основателем течения Ваджраяны в VIII веке. Он сильно нуждался в божественной помощи, поэтому соорудил геометрический узор и встал в его центр. Он молился семь дней и семь ночей, после чего божество, влекомое красотой изображения, снизошло к нему и осуществило его желание.

Известный психиатр и исследователь глубинной психологии человека, Карл Гюстав Юнг, стал одним из первых в Европе, кто подошел к изучению мандалы с научной точки зрения. Первую мандалу он создал в 1916 году и за два года практики отточил искусство и каждый день являл миру неповторимые великолепные изображения. За годы изучения этого искусства и его духовной подоплеки он выяснил, что каждая мандала отображает внутреннее состояние человека на момент её создания. Юнг начал использовать свои рисунки для фиксации своей психической трансформации и в конечном итоге пришел к ошеломительному заключению. Профессор открыл, что с помощью методики мандалы можно выявить уникальную индивидуальность человека, побороть его страхи и заглянуть “внутрь” себя.



Мандалы бывают различных видов.

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

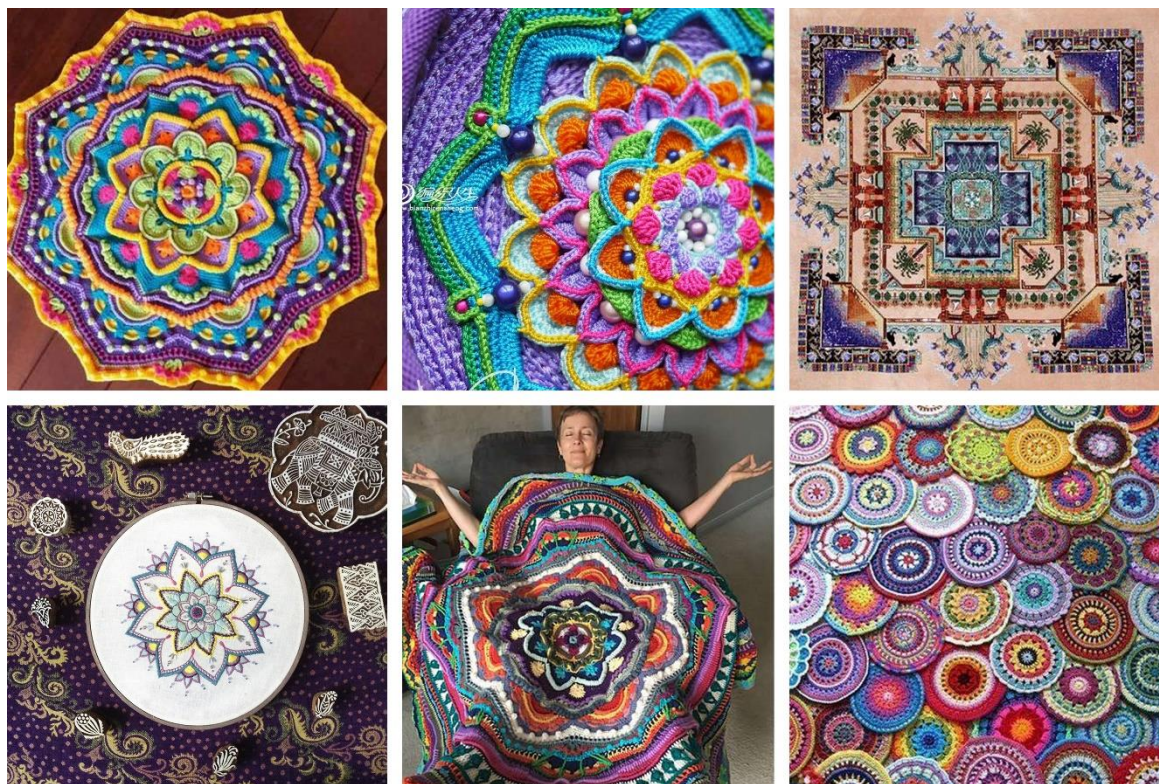


Объемные (рельефные) мандалы - изготовлены из дерева, металла(ювелирные украшения), камней (яйца фаберже, браслеты, кольца и пр.), растений (клумбы, фруктово-овощные или зерновые панно), продуктов (многослойные салаты).



Мандалы вышитые на ткани (элементы национальной одежды, например, славянская «вышиванка» или индейские рубахи), выполненные с использованием ниток, бисера, кусочков дерева, камней, бахромы и т.д).

Мандалы, сделанные из ниток. Плетеные или вязанные изделия (начиная с оберегов и заканчивая шапочками и шальями).

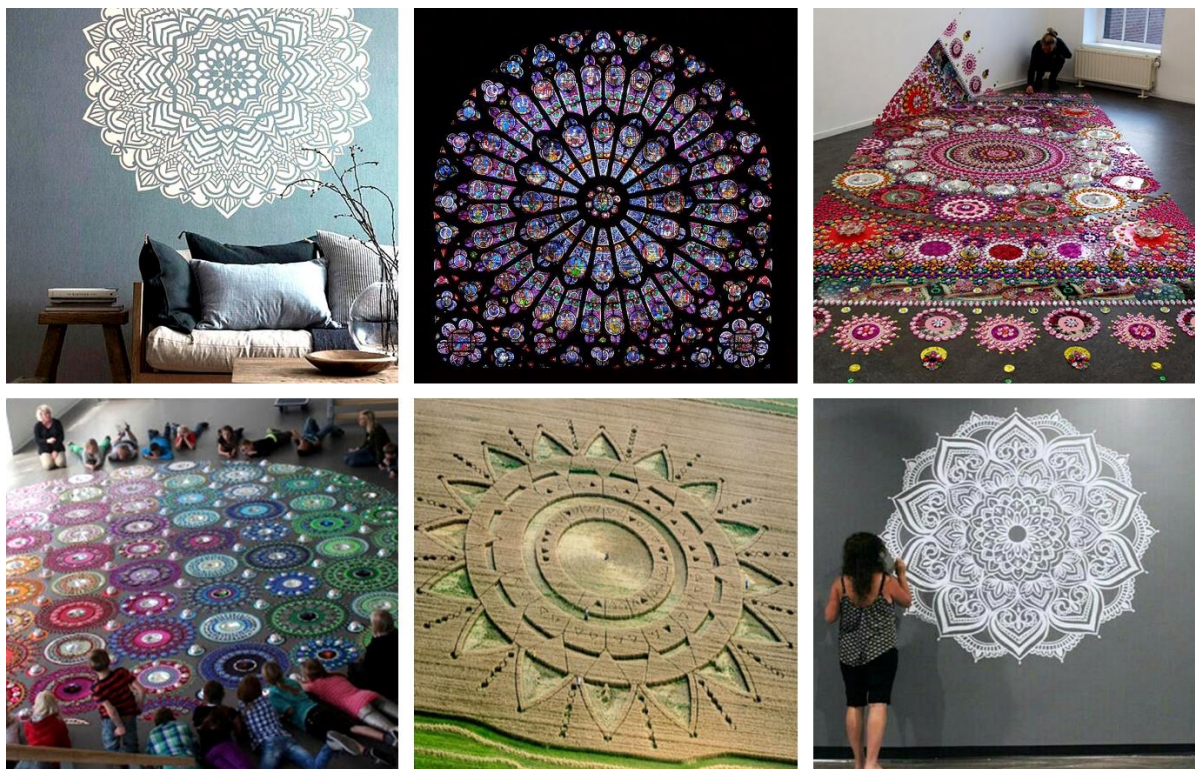


Мандалы, сделанные из песка и цветного порошка.



Мандалы, изображённые на потолках, стенах, полах храмов. круги на полях.

В последнее время мандалы стали очень популярны, как инструмент терапии или просто для расслабления. Рисование мандалы, на первый взгляд, может показаться трудным и невыполнимым заданием, но на самом деле это не так. В волшебном узоре мандалы есть определенный ритм, за счет которого получается такой потрясающий результат. Следуя этому ритму, вы без труда научитесь рисовать мандалы. Выполнение повторяющихся действий, как ни странно, очень расслабляет.



3. Практическая часть.

Для выполнения мандалы в технике рисования понадобятся:

- бумага;
- циркуль;
- линейка;
- простой карандаш;
- стирательная резинка;
- карандаши, цветные ручки, фломастеры;



Есть еще один немаловажный момент в рисовании мандалы: правильное мышление. Конечно, к мандале можно отнести, как к обычному рисунку и сосредоточиться только на результате. А можно получить больше, чем удовлетворение от красивой работы, если сосредоточиться на процессе. Можно включить любимую музыку или просто звуки природы. Полностью раствориться в ритмичном узоре мандалы и пусть на какое-то время она станет для вас целой вселенной. Нет ни плохого, ни хорошего. Только ритм, линии и контрастность штрихов.

Независимо от техники, независимо от результата, ваш рисунок все равно будет прекрасен, потому что именно вы его создали. И так, приступим к процессу!

Для начала мы нарисуем каркас мандалы:

- Берем циркуль и ставим его в центре листа бумаги.
- Рисуем маленький центральный круг, затем добавляем больший и продолжаем в таком же духе, пока не получим достаточное количество окружностей.



С помощью линейки проводим горизонтальную линию точно по центру окружностей. Далее проводим еще несколько прямых линий, через центр, перемещая линейку по кругу. Конечно, в зависимости от идеи рисунка, от настроения или от случая вы можете варьировать и количество/диаметр кругов и количество лучей (чем больше кругов/лучей внутри рисунка – тем мельче могут быть детали, и наоборот).

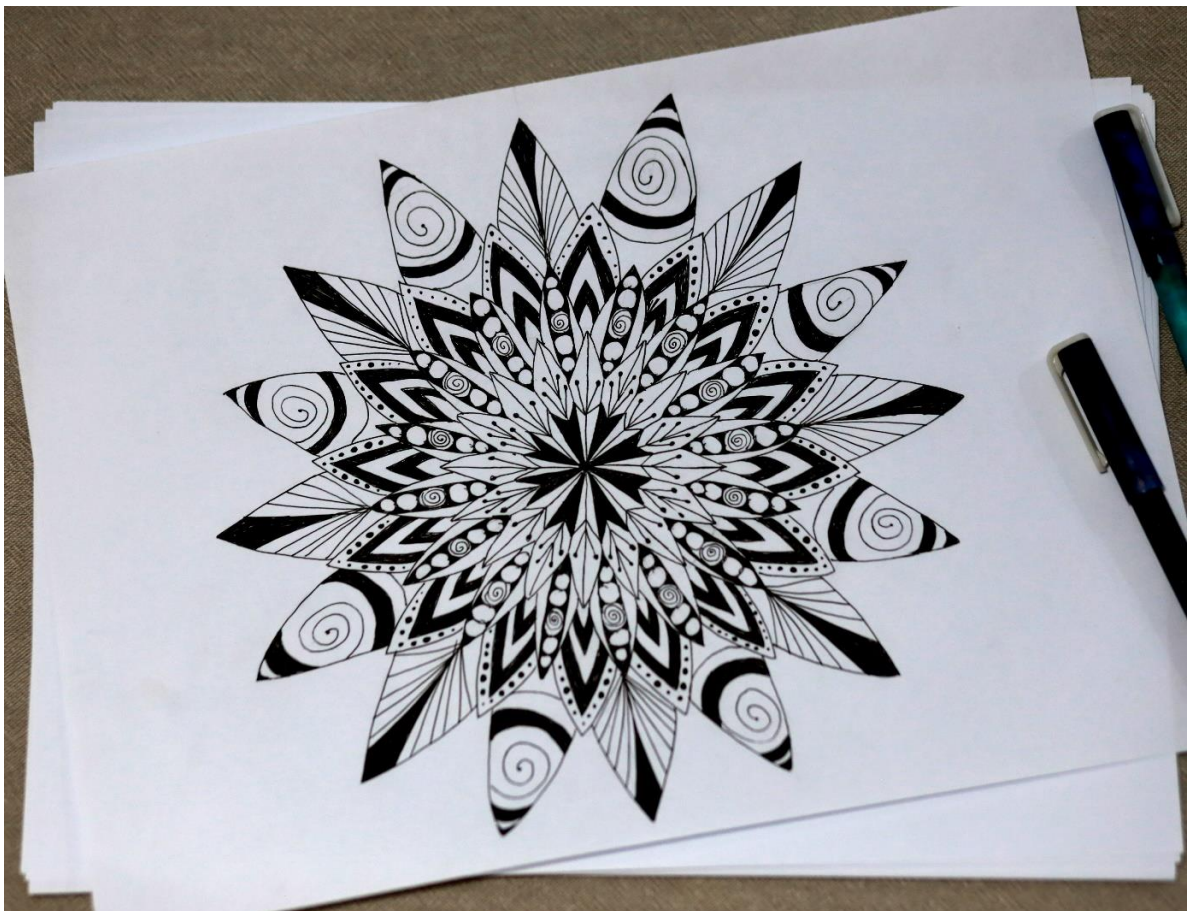
Теперь, когда мы нарисовали основную схему, можно начать изображать рисунки в своей мандале:

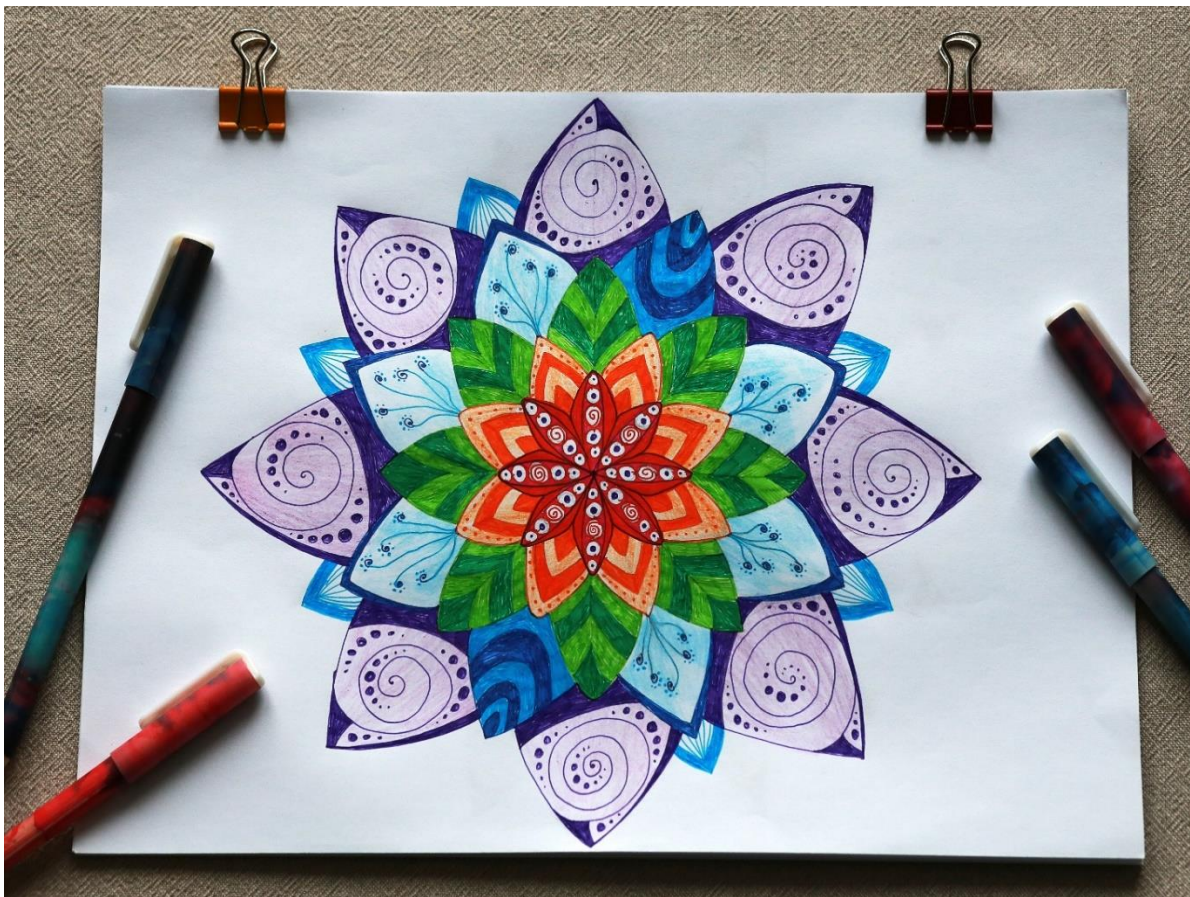


- Начинать нужно с серединки и уходя в край.
- Можно рисовать различные фигуры, такие как круги, треугольники, капли дождя, петли и т. д.
- Важным является повторение! Например, если нарисовать круг на одной из строк, то обязательно нужно разместить его в том же месте и на других строках.
- Если нарисовать больше деталей, то мандала начнет выглядеть более сложной.
- После нарисованного каркаса мандалы можно приступить к ее раскрашиванию. Можно использовать разные цвета, а можно выполнить в монохромном стиле.



Я решила сделать свою мандалу черно-белой. Думаю, что такая графичность – смотрится очень стильно!





По такому же принципу я нарисовала еще одну мандалу, и сделала ее цветной, по настроению. Попробуйте и вы, ведь это очень просто и очень увлекательно!

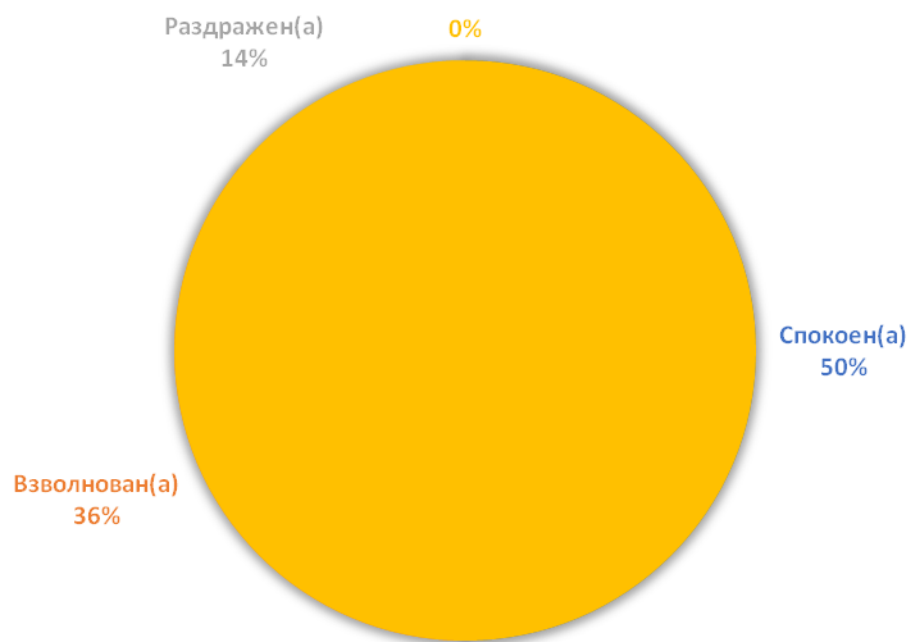
Мастер класс в школе по созданию мандалы.

После того как я сделала свою мандалу, мне захотелось, чтобы и мои одноклассники освоили эту технику. Так как на проведение мастер-класса у меня по времени был урок, то ребятам я раздала уже готовые каркасы мандал и их задачей было ее раскрасить и по желанию нанести узор. У всех получились очень красивые и интересные мандалы. У каждого своя - неповторимая!



Также в начале и в конце урока я провела опрос, с помощью которого доказала, что мандалы, это действительно является арт-терапией. Это видно на данной схеме.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧЕНИКОВ В НАЧАЛЕ МАСТЕР-КЛАССА



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧЕНИКОВ В КОНЦЕ МАСТЕР-КЛАССА



4. Заключение.

Искусство мандалы не забыто. Напротив, сегодня оно переживает новый этап развития. Регулярная работа с мандалами приведет к тому, что вы будете находиться в гармонии с окружающим миром. Если у вас нет склонностей к рисованию, но вы хотите испытать чудодейственное влияние мандалы на себе, есть множество способов, не подразумевающих использование карандаша и бумаги. Так вы можете создавать прекрасные мандалы - мозаики, коллажи и скульптуры из природных материалов (камней, шишек, семян и т.д.), лепить узоры из полимерной глины...

Мандала позволяет почувствовать собственную целостность, посмотреть на себя со стороны, принять и разрешить внутренние конфликты. Практика созерцания мандалы, учит успокаиваться, управлять вниманием, эмоциями, открывает нам новое и, возможно, неожиданное в нас самих.

А сделанная вами мандала может стать изюминкой в любом интерьере, украсить любое помещение и даже если относится с недоверием к ее магическим свойствам, она все равно привлечет все хорошее в дом.

5. Список литературы и интернет ресурсов.

- 1) В. Вознесенская. Женские мандалы. Магические круги на все случаи жизни. 2014
- 2) <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мандала>
- 3) <http://mob.rgo-sib.ru/book/articles/42.htm>
- 4) <https://naturopiya.com/art-terapiya/mandala/что-такое-mandala-znachenie-vidy-kak-primenyat.html>
- 5) https://samopoznanie.ru/articles/что_такое_mandala/
- 6) В.Н. Топоров. Мандала. Мифы народов мира. Т2. Москва, 1992