Министерство образования и науки Республики Бурятия
Республиканская общественная организация «Совет директоров ПОО»
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский аграрный колледж им. М.Н. Ербанова»

«СТУДЕНТ. ВРЕМЯ. НАУКА», ПОСВЯЩЕННАЯ 135-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ М.Н.ЕРБАНОВА И ГОДУ СЕМЬИ

Электронный сборник материалов

Межрегиональной научно-практической конференции студентов и преподавателей

Улан-Удэ, 2024 г.

Максимова Любовь,
Научный руководитель: Мархаева В.Х.,
преподаватель физики
ГБПОУ «Джидинский многопрофильный техникум»

МАНДАЛА –ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Я увлекаюсь рисованием. Изучая, изобразительное искусство я узнала, что, когда в душе у человека накопилось много переживаний, а проблемы кажутся не решаемыми, помочь может техника, которую называют терапией создание мандалы. Подобные изображения в виде сакрального круга помогают человеку осознать прошлое и смоделировать будущее. Привести в порядок и гармонию настоящее человека и помочь позитивнее воспринимать происходящие события. Услышать мелодию собственной души, расшифровать голос сознания и подсознания. Это достаточно сложный процесс выполнения, но он приносит спокойствие и уверенность любому человеку. Нарисовав сама мандалу, соответствующее моему дню рождению я поняла, что это поистине удивительное изображение. Оно имеет очень широкое применение, начиная духовным планом и заканчивая обустройством быта.

После этого у меня возникли вопросы:

Почему именно круговые изображения лежат в основе мандалы и в чём их терапевтический эффект?

Влияет ли цвет и форма мандалы на эмоциональное, физическое и духовное состояние человека?

Могут ли круговые изображения в виде мандал быть использованы как средство самопомощи при стрессе, соматическом заболевании, эмоциональном расстройстве человека?

Какие современные методики позволяют использовать круговые изображения в целительских практиках?

Поэтому моя исследовательская работа посвящена теме «Мандала – её влияние на эмоциональное состояние человека»

Целью моей исследовательской работы стало изучение эффективности и специфики влияния мандала - на состояние человека.

Для реализации поставленных целей я определила следующие **задачи:**

- ✓ Изучить историю появления мандал.
- ✓ Значение мандалы в культурах народов мира.
- ✓ Узнать правила использования мандал в целительских практиках.
- ✓ Сравнить результаты применение мандал для человека и оценить эф фективность проделанной работы.
- ✓ Выпустить брошюру для использования мандал.
- ✓ Научить обучающихся сделать индивидуальную мандалу для привлечения успеха и благополучия.

Объекта исследования: мандала.

Предмет исследования: эмоциональная сфера обучающихся.

Методы исследования:

1. Анализ теоретических источников.

2. Исследование по воздействию мандал на эмоциональное состояние человека.

3. Анализ полученных результатов.

Гипотезы: если правильно использовать мандалу, то у обучающихся совершенствуется не только познавательная деятельность, но также совершенствуется эмоциональная сфера.

Терапевтическое значение рисунков мандалы.

Мандала - терапия – одна из форм изо - терапии, основным инструментом в которой являются разного рода мандалы: рисунки, которые спонтанно создаются человеком и мандалы - раскраски.

Раскрашивание мандал является полезной и довольно распространённой практикой в мандала - терапии. «Раскрашивание» — это ритуал, танец вокруг центра, исполняемый карандашами, которые оставляют свои цветные следы.

Рисуя мандалу, человек оказывается внутри своего воображения, в мире мифологических образов, которые помогают выйти за пределы сознательного и расширяют его возможности в познании самого себя, а иногда даже своей роли в жизни других людей.

Мандала позволяет восстановить мир и гармонию в душе. Вы сможете решить любые внутренние проблемы, а также открыть в себе новые таланты и способности.

Составление композиции мандалы человека по дням рождения.

Нарисовать мандалу по дате своего рождения достаточно просто. Для этого необходимо взять лист бумаги и по периметру от вершины к вершине 16 клеток, вписываем дату рождения полностью это 8 клеток и в других 8 клетках отзеркаливаем.

Например: дата рождения 101220 будет выглядеть так: 12031945 54913021 - отзеркаливаем и т.д.

Эта индивидуальная мандала структурирует и настраивает своего владельца на резонанс с его душой, пробуждая в нем самые лучшие душевные

качества: гордость, свободу, мудрость, уверенность, любовь, желание, блаженство и богатство.

Происходит исцеление от недугов ментальных, эмоциональных, физических;

Мандала приводит в гармоническое звучание и настройку органов физического тела, духа, души;

активизирует заложенную духовную информацию в ДНК человека;

Выводит на поверхность сознания различные блоки и помогают освободиться от них, освобождая наш внутренний потенциал;

Помогает найти причины наших жизненных трудностей;

Помогает развивать наше сознание, повышать энергетические вибрации и настраиваться на Свет;

Гармонизирует и очищают пространство; гармонизируют мозговую деятельность и связи левого и правого полушарий мозга;

Соединяет, приводит к целостности три уровня сознания: Сверхсознание (Высшее Я), Сознание и Подсознание (Внутренний Ребенок)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Искусство мандалы не забыто. Напротив, сегодня оно переживает новый этап развития. Я выяснила, что в процессе создания или разукрашивания цикличного рисунка мандалы находят выход глубинные эмоции человека.

Если в процессе разукрашивания мандалы вы почувствовали сильные эмоции, акцентируйте на этом внимание и выделите более ярким цветом ту часть, которая вызвала у вас эти чувства. Так вы построите свою персональную «психологическую диаграмму», подобно доктору Юнгу.

Регулярная работа с мандалами приведет к тому, что вы будете находиться

в гармонии с окружающим миром. Концентрация на процессе рисования мандальных узоров позволяет сосредоточиться и создает почву для разрешения внутренних конфликтов. Вследствие этого состояние человека значительно изменяется.

Важно не просто нарисовать мандалу и забыть о ней. Повесьте готовое изображение на видное место, чтобы почаще смотреть на него. Изучайте свой рисунок, вспоминая, о чем вы думали в тот или иной этап его создания. Это закрепит благоприятный результат работы.

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…

Прелесть этого искусства в том, что оно охватывает все сферы природного проявления, как в духовном, так и в физическом смысле.

Входе исследовательской работы я увидела, что мандалы можно встретить в самых неожиданных местах, оказывая влияние на наше психику и радуя глаз своим замысловатым великолепием. Взгляните на оформление свода Бурятского драмтеатра внутри зала и вы увидите великолепие многоуровневой роскошной люстры - везде читается круговой цикличный узор. Он притягивает внимание и дарит чувство эстетической полноты, успокаивает нервы и поднимает настроение.

Однажды, когда мое эмоциональное состояние было сложным, я начала раскрашивать мандалы. Эти шаблоны можно найти повсюду в интернете и распечатать на принтере. Моя первая раскрашенная мандала была очень тусклой, и я до сих по смотрю на нее с трудом. Но, раскрасив первую, мне буквально на следующий день захотелось раскрашивать еще. Потом еще. День ото дня мои мандалы становились ярче, радостнее, интереснее. Я однозначно прочувствовала
эффект этой техники. После каждого такого сеанса я становилась умиротворенной и радостной. Рисунок мандалы меня так увлёк и понравился, что я поделилась своим впечатлениями с одногруппниками. Они тоже с удовольствием сделали себе мандалы для релаксации.

Проведя сравнительный анализ по выявлению уровня тревожности у студентов моей группы до рисования мандал и после, я пришла к выводу, что выражение своего чувственного опыта в круговых рисунках помогает студентам снять напряжение и расслабится. Таким образом, происходит психоэмоциональная разгрузка, я увидела, что обучающиеся становятся спокойными и уравновешенными, они начинают радоваться элементарным вещам.

Я уверена, что всем, кому нужна таблетка для души, первым делом нужно скорректировать свое состояние этим упражнением – раскрашиванием рисунка в круге.