**ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ ПО КУРСУ АРТ-ТЕРАПИИ**

**ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ГРУППЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕМЕНЦИИ (В РАМКАХ ШКОЛЫ ДОЛГОВРЕМЕННОГО УХОДА)**

**«ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ»**

Один из методов арт-терапии, с которым я Вас познакомила, называется Мандалы Света. Как это работает?

Рисование числовых Мандал Света — это не просто творческий процесс, а настоящая терапия. Мандалы исцеляют, и не только физический план. Это глубинная работа с нашим бессознательным, которая помогает обретению целостности, восстанавливает гармонию нашей души. Мандалотерапия — одно из самых сильных и эффективных средств, которое даёт человеку жизненные силы, помогает стать тем, кем человек есть на самом деле.

Суть данной терапии заключается в том, чтобы «списать», перевести на бумагу, а точнее – в матрицу, свои блоки. Во время прорисовки человек сначала извлекает из своего подсознания всё, что у него есть в отношении той или иной проблемы. Таким образом вы «облегчаетесь», трансформируетесь и исцеляетесь. Данный вид терапии весьма целебный, и целителем для себя выступаете вы сами!

Рисование Точечных мандал не просто приносит умиротворение и отключает работу разума, а мощно исцеляет. Поэтому в работах рисующих видны не только гармоничные красивые узоры, но и все «некрасивые» блоки, разрушающие и деструктивные энергии, сущности, а также картины из прошлых жизней, нуждающиеся в исцелении и балансировке. Точечные мандалы, предлагаемые в данной терапии кардинально отличаются от остальных видов и методов рисования Мандал.

Мандалы Света составляются через определённый расчёт. **Основой Мандалы Света являются первые 9 цифр Творения и 9 цветов различной частоты.** Каждому числу соответствует буква и цвет. Для создания мандал используются различные методы расчётов, основой которых является ряд Фибоначчи и Законы Сакральной Геометрии и Математики.  
Все 9 цифр и 9 цветов присутствуют в основной цифровой мандале (независимо от формы мандалы). Точечные мандалы — это 9 штук мандал, которые создаются из основной.

Можно просчитать и прорисовать Мандалу на любую тему. То есть сбалансировать любой аспект нашей жизни, как проявленный, так и не проявленный. Например, мы можем гармонизировать родовые проблемы, кармические узлы, исцелить наши отношения как с близкими, так и социумом, с энергией денег, любви, изобилия и достатка. Можно составить Мандалу с названием любого растения и пить воду, настоянную на Мандале. Такая структура будет иметь все вибрации данного растения, принимаемого нами для исцеления того или иного заболевания. Можно составить Мандалы для очищения пространства вашей квартиры, найти новую работу, построить новые отношения или как то ещё изменить свою судьбу! Мандалу можно создать на желание/намерение, на исцеление.

Вы сами раскрашиваете основную мандалу, заряжаете ее, рисуете 9 точечных мандал (если это необходимо, зависит от темы мандалы), и это все начинает работать.  Как-бы это ни звучало — удивительно и заманчиво, но многие люди уже испытали на себе такой способ и получили конкретные результаты.

Очень важно составление ФРАЗЫ, которая переводится в цифровой код паттерн) мандалы. Чтобы она была составлена правильно и не несла деструктивной или разрушающей информации. Фраза должна быть составлена из Любви и искреннем желании, от всей Вашей Души.

Мы с Вами научились переводить фразы в цифры и определять паттерн. Какое же значение имеют цифры с точки зрения этапов развития.

Когда вы делаете расчеты внутри мандалы, то замечайте свои ошибки.

Если вы не написали какую-то цифру, то это говорит о том, что не хватает свойств этой энергии, либо есть блоки в прохождении этого этапа.

И наоборот, ту цифру, которую написали по ошибке и ее не должно тут быть, значит этой энергии в избытке и этот избыток мешает.

⭐Можно разбирать на нескольких примерах.

На примере желания. Вот, например, появилось у вас желание зарабатывать 100 000 рублей в месяц.

Как это выражается в данной системе практик?

Любой процесс, проект, отношения, воплощение желания проходит несколько закономерных стадий.

От своего зарождения до какого-то результата.

Как в природе - посадил семечко, поливал, ухаживал, и осенью получил какой-то результат в виде морковки, помидорки, ягодки, тут у кого что было посажено, и кто как ухаживал.

Поэтому и нужны будут точечные мандалы, для очень глубокой и комплексной проработки намерения, фразы, состояния.

Итак, по цифрам.

1 - это зарождение идеи, то состояние, когда вы поймали ее из пространства, настроились на нее, получили ее, уловили, когда к вам пришла такая мысль. Не всем ведь такие мысли приходят. Да и идеи тоже. К кому-то даже и не заглядывают. Кто-то так и живет в своем привычном круге заезженных сценариев и ограничений.

Если в вашей жизни энергия этого числа проявляется гармонично, то у вас нет пробоем с идеями и новыми мыслями, вы можете их "ловить" потоками из пространства.

Если с этой энергией проблема, то новые идеи не появляются в голове, человек не может их уловить, поймать, увидеть, осознать, почувствовать. При этом вокруг их может быть навалом, и в книгах, и в фильмах, и в статьях. А вот он смотрит, и не видит, не улавливает.

2 - после того, как человек "поймал" идею, понял, что у него есть некое желание (зарабатывать 100 000 рублей в месяц в нашем примере), то следующим шагом он начинает взвешивать варианты, думать, примериваться к разным способам реализации, сомневаться в своем решении, искать плюсы и минусы, преимущества и недостатки.

Если с этой энергией все хорошо, то после периода раздумий приходит все же некое понимание дальнейшего пути, или решения.

Если с этой энергией проблема - то человек зависает в этой стадии, так и находится в состоянии надо-не надо, буду-не буду, и так и не принимает решение.

3- решение принято, в результате предыдущих двух этапов человек утвердился в своем решении/желании. И теперь начинает думать уже в сторону реализации своего желания, ищет пути и способы, читает, изучает, креативит, смотрит.

Если в этой энергией все хорошо, то человек может принимать решения. И находит способы для его воплощения.

Если эта энергия не гармонична, то решение или не принимается, или нет понимания как его реализовать.

4- составление плана, понимание дальнейшего пути развития, начало воплощения желания в реальность, первые шаги в реализации.

Если с этой энергией все хорошо, то человек составляет план и начинает его воплощать.

Если эта энергия не гармонична, то человеку сложно увидеть пошаговый план действий и воплощать его, он может суетиться и действовать хаотично, и никак не приходит к результату.

5 - соединение материального и духовного, эта энергия подобна энергии анахата чакры. Здесь происходит единение визуальных образов желания и их воплощения в реальность, картинки начинают претворяться в жизнь, человек начинает видеть то, как его желание постепенно обретает формы, как оно из образа стало ощутимым материальным.

Если с этой энергией все хорошо - то человек воплощает свои желания в реальность.

Если с этой энергией нет гармонии, то планы - так и лежат планами в ящике стола.

6- завершение воплощения желания/намерения, оно обретает последние штрихи, в него вносятся последние важные элементы, здесь человек заполняет пространство своего намерения собой, своими мыслями, эмоциями, своей индивидуальностью, своими особенностями.

Если с этой энергией все хорошо - то человек может все вокруг наполнить своей энергией, и во всем будет чувствоваться его рука.

А так же завершенность.

Если с этой энергией нет гармонии, то человеку сложно завершать что-то, многие дела так и тянутся как вечный ремонт. Или в его делах нет ощущения индивидуальности, они как бы пустоваты, без каких-то его характерных особенностей.

7 - радость от свершившегося, состояние счастья от способности воплощать свои желания, удовольствие от своего желания, состояние достижения, состояние проживания своей силы, утверждение своей силы и способностей, осознание своих способностей, талантов, возможностей и радость их проживания.

Если с этой энергией все хорошо, то человек радуется и наслаждается своим желанием, его свершением, своими силами и способностями.

Если с этой энергией нет гармонии, то человеку сложно насладиться собственными результатами, осознанием своей силы, способностей.

8 - последствия воплощенного желания, разворачивание законов кармы и законов вселенной. Так, если намерение было созидательным и ведущим к росту и развитию, то человек получает подтверждения правильности своего пути/решения и возможность идти дальше. Получает поддержку, новые силы, энергии. А если воплощенное намерение было изначально губительным, то человек получит по заслугам. Понимание того как человек сам создает свое настоящее и будущее своими ежедневными делами и мыслями.

Если с этой энергией все хорошо, то человек понимает то, что он сам творит свое настоящее и будущее, и что существуют законы Вселенной, за нарушение которых придется отвечать. Человек понимает, что все события, которые с ним происходят - это только его выбор, заслуга, это он сам привел себя в это место в жизни, в котором он сейчас находится.

Если с этой энергией нет гармонии, то человек не понимает последствий своих действий, склонен винить кого-то и что-то. Не видит своей ответственности за свою жизнь. Не понимает своего авторства в этой жизни.

9 - осознание пройденного пути от начала и до конца, принятие своего опыта, новых полученных знаний и навыков в процессе этого пути, мудрость, понимание своей силы творить свою реальность. Некая тишина и спокойствие перед новым циклом, перед новым желанием, перед новым витком в развитии.

Если с этой энергией все хорошо, то человек принимает пройденный путь со всеми взлетами и падениями, извлекает опыт, понимает ошибки, делает выводы и идет дальше.

Если с этой энергией нет гармонии, то человек не принимает свой опыт, не может выйти из этого цикла, не может путь превратить в опыт и знания, и может зависнуть в стадии " ничего не понял, ничего не хочу или не знаю чего хочу дальше".

Какие эффекты даст расчет мандал на единичные энергии?

Манадала на цифру "1" - открывает возможность видеть, слышать, воспринимать разные идеи, множество идей для любой сферы жизни, для развития любого проекта, для достижения любой цели. Мало идей? Расситайте и нарисуйте мандалу на цифру "1".

Мандала на цифру "2" - дает понимание какие идеи из всего множества сейчас самые рабочие. Дает возможность увидеть глубину и потенциал каждой идеи, взвесить все плюсы и минусы, учесть все тонкости и нюансы, просмотреть путь вперед по каждой идее.

Мандала на цифру "3" - дает возможность выбрать из всех рабочих идей самую лучшую для вас на "момент сейчас". Ту, которую вы сможете сделать, исходя из своего текущего уровня развития и своего потенциала. Дает силы выбрать что-то своё, важное для вас, без оглядки на чужие мнения. Эта мандала про решимость и свой четкий выбор.

Мандала на цифру "4" - дает возможность спланировать, увидеть какие ресурсы у вас уже есть для достижения цели, каких еще нет, помогает выделить время и понять необходимые действия для достижений, сложить все это в пошаговый путь к своей цели.

Мандала на цифру "5" - помогает начать воплощать свои желания и цели в жизнь, давать жизнь вашим задумкам и планам. Качественно проживать этап воплощения, не задерживаясь в нем излишне долго, и не проскакивая его в спешке.

Мандала на цифру "6" - помогает завершать дела, ставить точки, не затягивать завершение, отказываться от чего-то, если вы понимаете, что это вас тяготит. Еще - эта цифра про индивидуальность, помогает понять, распаковать, и проявить свою индивидуальность везде в своей жизни.

Мандала на цифру "7" - помогает научиться ценить свои действия, даже если они какие-то бытовые, маленькие, не такие масштабные. И это умение ценить и хвалить себя возвращает нам колоссальное количество энергии. Еще - эта цифра про интуицию, она научит вас слышать яснее и четче свою интуицию и следовать ей.

Мандала на цифру "8" - помогает взять авторство своей жизни в свои руки. Принять тот факт, что все, что вас окружает - люди, факты, ситуации, мысли, эмоции - это все в вашей власти, в вашем поле влияния, и под вашей ответственностью. Помогает яснее осознавать причины и следствия в своей жизни.

Мандала на цифру "9" - помогает научиться подводить итоги каким-то своим действиям, периодам, делам; извлекать оттуда чистый опыт, без критики, оценок, осуждения, уничижения себя или других, просто чистый опыт и чистую силу.

Помните, что с этапа №6 начинается возврат энергии. Первые пять этапов мы тратим энергию, а следующие - возвращаем. И если возврат энергии прожит не качественно, то шаг на следующий виток развития не возможен, просто не хватит сил.

Как Вы уже поняли, каждая цифра несет в себе определенную энергию.

Когда вы делаете расчеты внутри мандалы, то замечайте свои ошибки.

Если вы не написали какую-то цифру, то это говорит о том, что не хватает свойств этой энергии.

И наоборот, ту цифру, которую написали по ошибке и ее не должно тут быть, значит этой энергии в избытке и этот избыток мешает.

Числовая упорядочивает, транслирует энергию так, как было вам дано при рождении. Открывает, если было закрыто; наполняет, если поток слабенький; убирает блоки, если они есть, гармонизирует в целом.

А точечная выводит на поверхность блоки из глубин подсознания, и помогает их трансформировать.

Поэтому для тотальной проработки своих энергий нужны и числовые мандалы и точечные.

**Как сделать шаблон для точечной мандалы самостоятельно**.

Для этого нам понадобится заполненная и просчитанная мандала.

Чтобы подготовиться, можно переписать цифры из шаблона простым твердым карандашом в пустой шаблон.

Берем копирку, чистый лист, и шаблон мандалы с цифрами.

Складываем: чистый лист, копирка (пишущей стороной вниз), мандала с цифрами.

Затем поверх шаблона мандалы с цифрами, через копирку на чистый лист, отмечаем точками только единички.

У нас получится точечная мандала на энергию "1".

Откладываем ее.

Берем чистый лист, снова складваем сверху копирку, потом числовую мандалу. Затем на шаблоне мандалы с цифрами, через копирку на чистый лист, отмечаем точками только двойки.

У нас получится точечная мандала на энергию "2".

Так сделайте шаблоны точечных мандал для всех энергий.

Полученную точечную мандалу рисуем, соединяя точки так, как вам хочется, при этом соединять все-все точки не обязательно.

И раскрашиваем. Активируем так же как и цифровую.

Такие точечные мандалы значительно углубляют работу с основной мандалой.

Числовая упорядочивает, транслирует энергию, открывает, если было закрыто; наполняет, если поток слабенький; убирает блоки, если они есть, гармонизирует в целом.

А точечная выводит на поверхность блоки из глубин подсознания, и помогает их трансформировать.

Поэтому для тотальной проработки своих энергий нужны и числовые мандалы и все точечные.

В точечных мы рисуем по порядку - начиная с мандалы на энергию "1", потом на энергию "2" и так далее, соблюдая очередность и полноту.

То есть для полной проработки вопроса у вас должна быть и числовая мандала раскрашенная и 9 точечных, прорисованных по порядку от 1 до 9.

Если в мандале мало цифр, и каких-то цифр не хватает для полного набора точечных мандал, то тогда берем другой метод (если брали 2а, то пробуем взять 2б) , или увеличиваем паттерн.

Как еще можно работать с точечными мандалами?

В любых мандалах вы можете задать себе внутренний вопрос:

"Какие две цифры помогут мне в решении этого вопроса (или в исполнении этого желания)?"

Ответ придет интуитивно в виде двух цифр. Вот по ним можно сделать точечные мандалы, при этом одна точечная мандала выполняется сразу на две цифры.

Такую методику можно использовать и в мандалах на расширение, и в мандалах на уменьшение (5 и 6 методы).

Если вопрос требует глубокой проработки - то делаем все точечные мандалы от 1 до 9.

На намерения, особенно крупные, рекомендуется делать все 9 точечных мандал.

На страхи, боли, застарелые обиды, психосоматику, родовые сценарии, стойкие негативные убеждения - тоже рекомендуется делать все 9 точечных мандал,

**Три подхода в создании точечных мандал.**

Подход первый. Вы можете создать точечные мандалы только на те цифры, в которых у вас были ошибки в расчетах. Это даст вам исцеление, трансформацию и проработку блоков по этим цифра.

Подход второй. Вы можете создать по порядку все девять точечных мандал на каждую цифру и последовательно проработать все этапы.

Подход третий. Вы можете создать набор из трех мандал по цифрам духа, души, тела.

Цифры духа 1,4,7. То есть вы создаете одну точечную мандалу сразу на эти три цифры. Это даст вам проработку вашего вопроса или цели на уровне духа.

Цифры души 2,5,8. То есть вы создаете одну точечную мандалу сразу на эти три цифры. Это даст вам проработку вашего вопроса или цели на уровне души.

Цифры тела 3,6,9. То есть вы создаете одну точечную мандалу сразу на эти три цифры. Это даст вам проработку вашего вопроса или цели на уровне тела и материальности.

Рисуют такие мандалы по порядку, сначала уровень духа, потом души, потом тела.

**Значение цвета, данное автором этой методики**

Белый

Значение: свет, покой, удача, очищение, исцеление, целомудрие, девственность, единство, целостность, сосредоточенность. Цвет чистоты и одухотворенности. Белый цвет заряжает энергией, возвышает и очищает.

Красный

Значение: огонь, жар, энергия, жизнь, активность, благоденствие, активная мужская энергия, страсть. Цвет активности. Обеспечивает запас энергии и выживания. Активирует творческий импульс. Обладает особой энергией воли и могущества.

Розовый

Значение: женственность, добро, гармония, любовь, нежность, утонченность. Цвет сердечной любви. Пробуждает любовь к жизни. Помогает найти ответы внутри себя. Наполняет энергией любви.

Оранжевый

Значение: движение, ритм, радость, чувственность, смирение, дух,

солнечный свет. Цвет Солнца. Обеспечивает гармонию полярностей, путем выравнивания мужского и женского восприятия.

Желтый

Значение: интуиция, разум, 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

Значение: мироздание, жизнь, вера, гармония, мягкость, обновление, целостность. Цвет бессмертия. Способствует объективному видению мира. Наполняет энергией для реализации задуманного.

Голубой

Значение: покой, мир, ясность, миролюбие, творчество, легкость, слово, знание, идея, преданность, разум. Цвет истины. Наполняет оптимизмом и очищает ум. Развивает способность предвидения.

Синий

Значение: Вселенная, время, глубина, тайна, гармония, устойчивость, познание, защита, мудрость, покой. Цвет духовного обновления. Гармонизирует и приводит в равновесие все аспекты жизни. Наделяет способностью выявлять причинно-следственные связи.

Фиолетовый

Значение: интеллект, ментальность, понимание, знание, вера, таинство, воодушевление, смирение, духовность. Цвет души. Помогает принимать все происходящее в жизни со спокойным сердцем. Напитывает энергией вдохновения.

Бирюзовый

Значение: считается, обладает целебными свойствами и защищает своего хозяина. Комбинация зелёного и голубого цветов рождает чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению.

**Активация**

Активация — это как соединение с мандалой.

- положите ладони на мандалу или возьмите ее в руки и скажите:

**"Силой Божественной любви и силой своих мыслей я активирую эту мандалу и прошу о её благотворном воздействии на меня и всех, кого это касается.**

**Пусть эта Мандала поможет мне в реализации моего намерения (***здесь можно произнести само намерение, т.е. название мандалы***), и пусть это будет во благо мне и всех, кого это касается. За это я благодарна от всего сердца".**

- чувствуем поток энергии и остаемся до ощущения "достаточно",

Как практиковать с этими мандалами дальше:

- можно повесить на стену,

- можно носить с собой,

- можно положить в альбом.

**Методы расчёта мандал и их значение**

1аб и 2 аб -всё, что нужно уменьшить. Паттерн заносится в верхнее ребро сектора многоугольника, расчёт ведётся вниз, к центру мандалы.

Этим методом считаем все, что нужно уменьшить:

- болезни,

- боли,

- страхи,

- обиды,

- негативные состояния,

- вредные привычки,

- негативные ментально-эмоциональные привычки - привычки обижаться, обвинять, критиковать, и любые другие,

- препятствия,

- первопричины различных негативных состояний.

Но важно правильно задавать фразу на уменьшение.

Например, уменьшить лишний вес такой мандалой вряд ли получится).

А вот посчитать фразу "привычка переедать" или "привычка заедать стресс" - это уже отличная рабочая фраза.

Всегда ищите то, что явилось первопричиной негативного состояния.

**5аб- исцеление**

Этим методом можно трансформировать все на более глубоких уровнях:  
- болезни,  
- боли,  
- страхи,  
- обиды,  
- негативные состояния,  
- вредные привычки,  
- негативные ментально-эмоциональные привычки - привычки обижаться, обвинять, критиковать, и любые другие,  
- препятствия,  
- первопричины различных негативных состояний,  
- свою негативную карму,  
- негативные родовые сценарии.  
Но важно правильно задавать фразу на трансформацию.  
Помним, что мандала дает энергию куда-то, по этому ей надо задавать направление этой фразой.  
Всегда ищите то, что явилось первопричиной негативного состояния.

Для расчёта заносим числовой ряд во ВСЕ ТРИ РЕБРА СЕКТОРА, и считаем по кругу (от углов к центру СЕКТОРА!!!)

**6 (а или б по отдельности!!!) - расширение, увеличение, приумножение.**

Этот метод отлично работает с нашими программами, убеждениями, мыслеформами.

Его можно делать на новые желаемые состояния, убеждения, программы, сценарии.

Так же, можно делать на наполнение той сферы, которая сейчас сильно "проседает".

Так же, можно делать на конкретные состояния и оттенки энергии, чтобы наполнить себя.

В теме денег и материальных желаний, его лучше сочетать с квадратом, то есть делать две мандалы.

В целом, метод отлично работает с исполнением желаний.  
  
Чередования методов на "а" и "б" здесь нет, только один метод (или а, или б, или две по отдельности)  
  
Рассчитывать можно любые фразы на расширение, увеличение, приумножение.

Для расчёта заносим числовой ряд в боковые рёбра сектора и считаем от центра к краю.

**Всегда раскрашиваем по первой цифре паттерна! Не числового ряда, который получится для занесения в мандалу, а паттерна!!!**

К данному материалу прилагаю шаблоны для создания Мандал теми методами, которые Вам знакомы.

С любовью и наилучшими пожеланиями к Вам я -Людмила Шаныгина.