



UŽRAŠAMS
IR KILUSIOMS MINTIMS



SVEIKI ATVYKĘ
Į SPALVŲ PASAULĮ!



Knygelės autoriai:

Mandalų kūrėjai - Klaipėdos „Ažuolyno“ gimnazijos mokiniai: Eglė, Aistė, Domantas, Fausta Aušrinė, Linas, Milda, Nauris, Urtė;

kuratorė, IT mokytoja Daiva, bibliotekininkė Evelina, psichologė Lina;

Nuotraukos iš nemokamos vaizdų, nuotraukų ir fotografijų svetainės „Pixabay“

Ar prisimenate vaikystę, kai į rankas paėmę spalvotus pieštukus, flomasterius ar rankas dažančias kreideles, panirdavote į ramų ir spalvotą pasaulį? Kur tigras galėdavo būti žali, debesys rožiniai, o gėlių žiedlapių gausybei ir įvairovei pritrūkdavo spalvų?...

Remiantis psichologų ir mokslininkų išvalgomis, spalvinimas laikomas ne tik pramoga, bet ir viena iš prieinamiausių, paprasčiausių ir populiariausių terapijos formų, teikiančių naudą tiek jaunimui, tiek suaugusiems.

„Mokslininkė K. Hall savo darbe nurodė, jog spalvinimas sumažina migdolinio kūno, siejamo su stresu ir nerimu, aktyvumą ir yra ypač naudingas patiriantiems agresijos, pykčio problemų, išgyvenantiems stresą, įtampą, nerimą.“ (<https://aina.lt/spalvinimas-suaugusiems-kodel-jis-veikia-terapiskai/>).

Neurofiziologas, daktaras J. Pearsonas gydomąjį spalvinimo poveikį aiškina taip: „Kai brūkšniuodami susitelkiame, slegiančios mintys beveik nepastebimai išnyksta, o jų vietą užima malonesnės. Mes sekame piešinį, stebime jo fragmentus, renkames spalvas, stengiamės darbą atlikti gražiai – visa tai aktyvuoja smegenų dalis, slopinančias neramias mintis.“

Neuropsichologas S. Rodskis, antistresinių piešinių suaugusiems autorius, sako, kad tokia veikla prilygsta meditacijai – protas atsipalaiduoja, dingsta pašalinės mintys, išgyvenama čia ir dabar akimirka, raminausiai veikia ir kūrybos veiksnys, t. y. spalvinant yra aiškus galutinis rezultatas – nepavykti tiesiog negali.“ (https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/sveikata/meno-terapija-norite-buti-sveiki-spalvinkite-1028-606175?utm_medium=copied).

Tad Klaipėdos „Ažuolyno“ gimnazijoje susibūrė komanda, kuri sukūrė šią Mandalų spalvinimo knygelę. Kviečiame ją naudoti – spalvinti, atsipalaiduoti, o gal net kam nors padovanoti?

Taigi, kas toji Mandala?

Mandala (skr. मण्डल = IAST: mandala - 'ratas, žiedas' apskritimo arba kvadrato formos geometrinė kompozicija, simboliškai vaizduojanti tam tikrą dvasinę, kosminę arba psichologinę tvarką. Ją sudaro kvadratai, koncentriniai ratai, susijungę trikampiai, besitelkiantys apie centrinį tašką. (Mandala. Bruce M. Sullivan. Historical Dictionary of Hinduism. The Scarecrow Press, 1997 m. p. 133). Ji gali būti piešta ant medžiagos ar supilta iš spalvoto smėlio, smulkinto marmuro, maltų ryžių, brangakmenių.

Mandalų kūrimo praktika susiklostė hinduizme (mandalos aprašytos agamosė – tradicinių doktrinų traktatuose), įsitvirtino ir labiausiai paplito Tibeto budizme. (Mandala. Visuotinė lietuvių enciklopedija, T. XIV (Magdalena-México). – Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas, 2008 m.)

Pagrindinės geometrinės sudedamosios mandalos arba jantros dalys yra: taškas (bindus) centre, apskritimas, kvadratas, simbolinis lotoso lapelių vainikas, trikampis.

Mandalai artimų struktūrų aptinkama ir kitų tradicijų mene.



Mandala ir psichoanalizė

Psichoanalitikas Karlas Gustavas Jungas laikė mandalą „pasąmoninio „aš“ atspindžiu“ ir manė, kad mandalų piešimas jam leidžia išsiaiškinti emocines problemas bei siekti asmenybės pilnatvės. (C G Jung: *Memories, Dreams, Reflections*, p. 186-197).

Jis kasdien savo bloknote nupiešdavo po mandalą, nes pamatė, kad kiekvienas piešinys atspindi jo vidinį gyvenimą tuo momentu.

K. G. Jungas pradėjo mandalą naudoti kaip priemonę fiksuoti savo „psichinę transformaciją“, o pačią mandalą vertino kaip archetipinį modelį, kurio pagalba žmogus gali saugiai pažvelgti į savo pasąmonę, siekdamas rasti kelią į vidinės visatos centrą. (<http://www.netreach.net/~nhojem/jung.htm> Archyvuota kopija 2013-06-03 iš Wayback Machine projekto. K. Jungas apie mandalos poveikį).

Mandala padeda žmogui peržiūrėti, iš naujo pergrupuoti ir susidėti tai, kas chaotiškai ir neharmoningai yra išbarstyta aplink šį jo vidinį centrą. K. G. Jungas priėjo prie išvados, kad mandala gali padėti susisiekti su asmenybės centru siekiant pažinti kiekvieno asmens unikalų individualumą, ir šią idėją panaudojo savo gydymo praktikoje.

Spalvos

Nupieštus simbolius ir spalvas derėtų analizuoti pasitelkus intuiciją. Kiekvienas gyvena savitą gyvenimą, susiduria su jam vienam tekusiais sunkumais, todėl ir gali objektyviausiai įvertinti savo piešinį.

Raudona mandalos spalva siejama su pirmąja žmogaus čakra, esančia stuburo apačioje. Ši spalva simbolizuoja vyrišką energiją bei valios jėgą. Raudoną spalvą renkasi tie, kurie nebijo pažvelgti į savo esybės gelmes, nori imtis naujos veiklos, trokšta iššūkių. Tai lyderių spalva.

Geltona spalva simbolizuoja Merkurijų, stimuliuoja nervų sistemą bei trečiąją čakrą Manipurą, kurią kūne atitinka Saulės rezginys. Ši spalva suteikia išminties. Geltona – tai augimas, tobulėjimas ir dinamiškumas, visa ko pradžia, vidurys ir pabaiga. Ši spalva gali reikšti norą būti nepriklausomam, siekti tobulėti visur ir visada.

Oranžinė spalva laikoma saulės spalva. Ji audrina emocijas, suteikia drąsos ir daro poveikį antrajai čakrai Svadhistanai. Oranžinė spalva skirta kūrybinėms galiomis įgyvendinti. Tai pusiausvyrą ir kūrybą simbolizuojanti spalva. Jei mandaloje dominuoja oranžinė – tai gali byloti apie norą grįžti į vaikystę, vidinės harmonijos paieškas ar siekį sukurti šeimą.



Žalia spalvą globoja Saturnas. Ši spalva priskiriama taikdarius. Ji simbolizuoja stabilumą, ramybę ir pasitikėjimą savimi. Žalia laikoma nei šilta, nei šalta spalva, ji atitinka ketvirtąją čakrą Anahatą, kuri valdo širdį. Mandaloje ją pasirenka mylintis artimą, darbštūs, pasikliaujantys intuicija, tačiau nepamirštantys sveiko proto, poilsio pasiilgę žmonės.

Žydra - Veneros spalva. Šviesiai mėlva atskleidžia dvasines galias, tamsesnė - rodo fanatiškumą. Ši spalva valdo penktąją čakrą Vishuddhą, esančią kaklo pradžioje. Ją renkasi tie, kurie nori pakeisti pasaulį.

Urano globojama **indigo (tamsiai mėlyna)** spalva atskleidžia slepiamą didybę bei plačius užmojus. Tai šeštosios čakros Ajnos, dažnai vadinama trečiąja akimi, spalva. Ji simbolizuoja moteriškąją energiją, bet kokio augimo, darbo pabaigą, dvasinį pasitenkinimą, pasiektą tikslą ir išdidumą.

Juoda slepia paslaptis, gali rodyti sumaištį ir nepastovumą, prieštarumą, be jokios priežasties atsiradusį nerimą, nepritapimą prie supančio pasaulio, dvasios kančias.

Ryški violetinė (**purpurinė**) rodo garbėtrošką ir didelį pasitikėjimą savimi, ambicijas, atsinaujinimą ir atgijimą, laukiančius nemalonumus. Ryškia violetinę renkasi lyderiai ir skeptikai.

Ruda spalva mandaloje atskleidžia žemiškas mintis ir žemiškus polinkius. Manoma, kad šią spalvą dažnai pasirenka materialistai bei egoistai, nesibodintys siekti tikslo bet kokiomis priemonėmis.

Pilka bei visi jos atspalviai rodo neutralumą ar net abejingumą, užsisklendimą. Jei piešiate pilkai - netrukus atskleisite didelę paslaptį ar gausite netikėtą žinią, kuri gali įskaudinti. Pilka primena, kad būtina pailsėti. Šviesūs šios spalvos tonai simbolizuoja dvasios tobulėjimą.

Balta spalva atskleidžia nuovargį, tyrumą ir praeitį. Tai eterį bei pasaulio centrą simbolizuojanti spalva. Jei dažnai griebiatės šios spalvos, praeitis jus džiugina labiau nei dabartis, jaučiatės viską gyvenime išbandę ir patyrę.

Violetinė spalva skatina dvasinį tobulėjimą, ramina. Mandaloje ji gali reikšti norą išlaikyti vyriškosios ir moteriškosios energijų pusiausvyrą, naują gyvenimo etapą. Norą sugrįžti prie įprasto ritmo.

(Joga ir ajurveda. 2020-11-03. <https://www.jogairajurveda.lt/naujiena/mandalu-terapija/>)

...Kartais labai reikalinga ir gera skubančios dienos penkių minučių pertaukoje ar jaukaus vakaro tyloje, padėjus į šoną telefoną, išjungus televizorių, paimti spalvotus pieštukus ir tapti savo vidinio pasaulio tapytojais...

LAIKO SAU

linki gimnazijos Mandalų knygelės kūrėjai :)

































