

SAJŪTU MANDALU radošās nodarbības



Sanda Eižvertiņa
MANDALU DARBNĪCA

Mob. 26536731

sanda.eizvertina@inbox.lv

Kas ir mandala?



Mandala ir spēcīgs instruments, ko cilvēks var izmantot sevis izzināšanai, garīgai un fiziskai dziedināšanai, pašattīstībai un izaugsmei.

- Mandalu veidošana ir radusies pirms daudziem tūkstošiem gadu, un tās spēku ir izmantojušas daudzas kultūras. Vārds "**mandala**" tulkojumā no **Sanskrita nozīmē aplis vai centrs**. Ar apli tiek skaidrota pasaule mums apkārt, savukārt centrs tiek raksturots kā katra cilvēka iekšējā harmonija.
- Mūsu senči apzinājās, ka aplīem un spirālēm ir dziļāka nozīme. Tos zīmēja uz akmeņiem un alu sienām, tādā veidā attēlojot, piemēram, Sauli un Mēnesi.
- Mākslas terapijā ar mandalu zīmēšanu ir iespējams transformēt visdažādākos iekšējos konfliktus un sasprindzinājumus.
- Psihiatrs Karls Gustavs Jungs, viens no psihoanalīzes pamatlicējiem, katru rītu zīmējis mandalu. Jungs nodēvējis mandalu par zemapziņas spoguļi.

Kāpēc ieteicams zīmēt, krāsot un veidot mandalas?



**Veidojot mandalu, uzmanības virziens mainās –
no ārējām izpausmēm pievēršamies iekšējai pasaulei**

- * atvieglo dziedināšanās procesus – gan fiziskus, gan garīgus;
- * palielina izpratni par notiekošajiem procesiem dzīvē un cilvēkā pašā;
- * palīdz izprast iekšējo pasauli un tās mijiedarbību ar ārējo pasauli;
- * palīdz koncentrēties uz sevi jebkurā laikā un vietā;
- * uzlabo un aktivizē labo smadzeņu puslodi, kas atbild par jūtām un sajūtām, vizuālo un telpisko uztveri, seksualitāti, garīgumu, intuīciju un radošumu;
- * palīdz pieņemt lēmumus un risināt sarežģītas situācijas;
- * samazina stresu un nemieru, normalizē sirdsdarbību un asinsspiedienu.

Kam paredzēts mandalu zīmēšanas nodarbības?

Cilvēkiem, kuri vēlas izprast sevi un situācijas savā dzīvē.

- *Ir grūti būt atvērtam un jūtīgam, ja darbs un statuss prasa savu, taču tam ir jāatrod laiks un galvenais – vēlēšanās. **MANDALA** ir svētīga tam, kurš tai ļaujas. Tas ir maigs un vienlaikus ļoti spēcīgs pašizziņas process.*



Kāds ir šo nodarbību mērķis?

Uzlabot un veicināt garīgo, emocionālo un fizisko labklājību.

- *Zīmējot, krāsojot, veidojot mandalas cilvēks iemācās strādāt ar savām emocijām un sajūtām, viņam kļūst vieglāk tās pārvaldīt un, kas svarīgi – izprast tās. Izpratne ir pirmais solis un svarīgākais solis darbā ar sevi.*



Mandalas radīšanas process



Krāsas ataino mūsu emociju un sajūtu pasauli.

MANDALAS palīdz saprast, kā veidojas kontakts ar sevi.

- Mandalas radīšanas process (kas ietver sevī simbolus, krāsas, izjūtas, tēlus), palīdz tikt skaidrībā ar to, ko patiesībā jūtam. Emocijas un jūtas, kas iemiesotas mandalā, ir vieglāk ieraugāmas, izprotamas, pieņemamas un pārveidojamas.
- Ir veikti zinātniski pētījumi, kuros tiek atklāts, ka pēc mandalu konstruēšanas, veidošanas un krāsošanas nodarbībām mazinās trauksme un izzūd bezmiegs.
- Savukārt psiholoģiski mandalu veidošana mums ļauj veiksmīgāk regulēt savas emocijas, būt elastīgākiem pret dažādām situācijām, kas izraisa dusmas, satraukumu, aizvainojumu un citas emocijas .

Mandalu radīšanas veidi:

- **Ģeometriskās mandalas** zīmēšanā izmanto cirkuli un lineālu.
- **Daļēji ģeometriskās jeb rāmja mandalas** ir ar brīvu roku zīmētas mandalas, iepriekš izveidotā ģeometriskā rāmī.
- **Intuitīvās mandalas** – nav nekādu likumu un priekšnoteikumu radot intuitīvo mandalu! **Ļaušanās un uzticēšanās savai intuīcijai!**
- **Sajūtu mandalu gleznošanā** netiek ievēroti klasiskie gleznošanas paņēmieni – var gleznot ar pirkstiem, ar aizvērtām acīm vai izmantojot dabas materiālus vai pielietojot citas radošās izpausmes tehnikas.
- **Brīvās mandalas**, kuru pamatā ir līniju vilkšana ar aizvērtām acīm un šādi spontāni izveidota zīmējuma krāsošana.



Nodarbību raksturojums

- **Katra nodarbība sastāv no vairākiem etapiem:**

- * informācija par attiecīgo tēmu;
- * relaksācija pirms radošā procesa un pats radošais process/darbs ar sevi, kura laikā tiek veidotas mandalas, izmantojot dažādus materiālus un daudzveidīgas tehnikas;
- * sarunas pēc radošā procesa.

- **Ieskats nodarbību tēmās:**

Mandalas intuīcijas attīstīšanai, Dziedinošās mandalas, Mandalas situācijas izpētei, Attīrošās mandalas, Mandalas pašsajūtas uzlabošanai, Mandalas Vēlmju piepildīšanai, Radošās mandalas, Pateicības mandalas, Mandalas aizsardzībai, Spēka mandalas, Eņģeļu mandalas u.c.

! Nodarbības satur arī ezotēriska rakstura informāciju.

- **Vienas nodarbības ilgums: 2.5-3h**
- **Ieteicamais dalībnieku skaits grupā: 8-12 cilvēki.**



Mans radošās darbības CV

Esmu radošās **MANDALU DARBNĪCA*** idejas autore
un dziedinošo zīmējumu praktiķe **SANDA EIŽVERTIŅA.**



- Šobrīd mācos Dziedniecības Akadēmijā „Akvilona” 1.kursā (Liepāja/Rīga).
- 2017.g.septembrī piedalījos Liepājas Universitātes Mūžizglītības Nodaļas organizētajā praktikumā „Krāsas un mākslas dziedinošā iedarbība”.
- 2016/2017.m.g. apguvu mācību ciklu par smalko tēlu, simbolu, krāsu un sajūtu valodu “The International Association of Angel Practitioner” (ASV), iegūstot sertifikātu “Certified Angel Practitioner”.
- 2016.g. Dziedināšanas un Pašizziņas skolā “Soham Shivoham”(Rīga), apguvu daudzveidīgas mandalu zīmēšanas tehnikas.
- 2016/2017.m.g. vadīju mandalu zīmēšanas nodarbības Medzes kultūras centrā.
- 2016/2017.m.g. vadīju mandalu zīmēšanas nodarbības LOC bibliotēkā “Varavīksne”.

* **MANDALU DARBNĪCA** ir radoša platforma, kurā *satiekas* cilvēki ar vienotu mērķi – caur krāsu, tēlu un simbolu valodu, ieraudzīt savu iespēju potenciālu, lai dzīvotu mierpilnu un harmonisku dzīvi saskaņā ar sevi un dabas noteikto kārtību.