



KONSULTACYJNO-REKRUTACYJNY  
OŚRODEK EDUKACYJNY W GDYNI

TEL. 504 079 400  
WWW.[etito.pl](http://etito.pl)

# **DROGA MANDALI**

## **PODSTAWY PRACY Z MANDALĄ**

**Mandala jako narzędzie służące samopoznaniu i samopomocy.**

**Program autorski mgr.Sztuk Pięknych,**

**Haliny Szejak vel Żeak**

**Scenariusz i materiały dydaktyczne opracowane dla studentów:**

**Studium Psychologii im. C. G. Junga  
oraz  
Międzyregionalnej Akademii Zarządzania Personalem  
w Kijowie – Ukraina**

**Miejsce treningu: Gdynia - Polska  
4.12.2010 r. od 11.00 do 19.00  
5.12.2010 r. od 9.00 do 15.00**

Zajęcia prowadzone są metodą warsztatów, która jest całkowicie odmienna od tradycyjnej (szkolnej), a zarazem bardziej efektywna. W warsztacie sam proces twórczy ważniejszy jest od produktu końcowego, związany jest z tym również brak oceny, która nie stanowi czynnika rywalizacyjnego czy stresującego dla uczestników. Każdy warsztat nastawiony jest na rozwój osobisty, pracę w grupie, a szczególnie pobudza proces twórczy i głębokie procesy wewnętrznego OCZYSZCZANIA.

W najgłębszych aspektach ta praca prowadzi do tolerancji, uczy współpracy, komunikacji i odpowiedzialności wobec siebie i otoczenia. Ścisłe powiązanie natury i sztuki pozwala na swobodną ekspresję twórczą uczestników warsztatów. W warsztatach wychodzimy poza prawo, wychowanie, kostywną tradycję; sięgamy do najgłębszych uczuć i wartości, ponieważ tylko takie miłosne współodczuwanie pomoże nam pozbyć się postawy zdobywcy i eksploratora charakterystycznych dla innych terapii i starszych pokoleń. Zachęcam do odkrywania swoich talentów, konstruktywnego stosunku do własnej osoby, innych ludzi i otoczenia oraz rozwoju i zaufania wobec samego siebie.

Podczas zajęć zależy nam na kształtowaniu i uwrażliwieniu postaw, które wydobywają pozytywne nastawienie do otaczającej nas Rzeczywistości. Stosujemy metody pracy indywidualnej i grupowej dostosowanej do wieku, osobowości i dynamiki poszczególnych członków.

WARSZTATY MAJĄ NA CELU:

- Wyzwolenie radości i zadowolenia
- Wzmocnienie poczucie własnej wartości i wiarę w swoje możliwości
- Zwiększenie umiejętności komunikacji
- Podniesienie samooceny i efektywności uczenia się
- Usprawnienie zmysłów: równowag, wzroku, słuchu, dotyku, etc.
- Poprawienie koordynacji ruchowej, wzrokowo - ruchowo-słuchowej
- Zrelaksowanie i wyciszenie
- zrównoważenie napięcia mięśniowego
- nauczenie współpracy w grupie i samodzielności
- Uczy radzenia ze stresem, wyrażania emocji i kontroli zachowania
- Warsztaty PODNOSZĄ SZTUKĘ DO RANGI DZIEŁA

**PIĘKNO JEST POTĘGĄ CHRONIĄCĄ PRZED ZŁEM (J.B.Alberti)**

KONCENTRUJĄC SIĘ NA PIĘKNIE POWIĘKSZAMY JE.

**CZYM JEST TERAPIA I SZTUKA - JEJ WAŻNA ROLA W ROZWOJU CZŁOWIEKA.**

#### **TERAPIA**

To działanie mające na celu przywracanie zdrowia i harmonii ludziom i zwierzętom. Jest to leczenie. Żyjąc w społeczności zbiorowej powinniśmy myśleć także o innych.

#### **SZTUKA**

Jedna z form świadomości społecznej, odzwierciedlająca rzeczywistość za pośrednictwem dzieł o walorach estetycznych, obejmująca dzieła malarstwa, architektury, rzeźby, muzyki, tańca, literatury, odpowiadające wymaganiom estetyki, odznaczające się pięknem i harmonią.

#### **HISTORIA ARTE TERAPII**

Kapłani egipscy muzyką leczyli chorych. W starożytnej Grecji tworzone ośrodki, w których stosowano holistyczne podejście do przywrócenia zdrowia. Oprócz leczenia konwencjonalnego (zioła i środki medyczne) stosowano terapie poprzez sztuki piękne. Rzymski filozof Cycero mówił, że: „należy uprawiać Duszę” i stworzone pojęcie „kulturo-terapii”. Potem były czasy ciemne i groźne (średniowiecze). Wiek XIX przyniósł pewne zmiany, powrócono do wzorów wypracowanych w starożytności, zaczęto mówić, że „sztuka jest lekarstwem dla duszy”. Wiek XX przyniósł nowe wątki w łączeniu sztuki z medycyną. Pojawia się rysunek diagnostyczny

wykorzystywany głównie w psychiatrii, a potem rysunek do technik projekcyjnych. W latach 60-tych w Ameryce rozwinęło się zainteresowanie Amerykanów psychoanalizą i uznano, że prace plastyczne i inne rodzaje twórczości mogą stać się formą przepracowania różnych problemów oraz dotarcia do wypartych emocji. Niezwykle ważnym kolejnym etapem było uznanie sztuki za proces terapeutyczny. W ten sposób zaistniała sztuka w medycynie.

#### **PRZYKŁADY:**

*W naturze:* układ słoneczny, wszystkie planety, ziemia, jajo, macica, oczy, kwiat, śnieżynka, owoce, kręgi na wodzie, przecięty pień drzewa

*Stworzone przez człowieka:* rozety w kościołach, koło od wozu, kierownica, znak firmowy mercedesa, labirynty, mozaiki w formie mandali np. na posadzkach kościołów, pałaców.

#### ĆWICZENIE:

„Mandala integracji grupy”

ĆWICZENIE: „PLAN MOJEJ WŁASNEJ ŚWIĄTYNI –MANDALA WEWNĘTRZNEJ MOCY”

#### **CZYM JEST MANDALA?**

*„Mandale to szczególne rysunki, tworzone w skupieniu i medytacji. Odbija się w nich symboliczna wizja świata i człowieka. Oglądanie ich zbliża nas do archetypowego wymiaru pełni w nas samych, pomagając wyciszyć się i wzmocnić”.*

Słowo MANDALA znaczy koło lub okrąg. Jest podstawową strukturą wszechświata.

W **Hinduizmie** jest to punkt.

W **Buddyzmie:** sfera, koło, grupa, społeczność. To diagram przedstawiający bóstwo centralne i towarzyszące mu bóstwa, reprezentujący oświecone energie: ciała, mowy i umysłu Buddy.

**Ikonograficznie:** jest przedstawiana jako pałac z 4 bramami w 4 kierunkach przedstawione są jako symbole całego wszechświata – zewnętrznego i wewnętrznego. Jest zatem rzutem-planem pałacu lub świątyni.

#### **TWORZENIE mandali**

jest rodzajem medytacji. Stworzony rysunek odzwierciedla stan wewnętrzny autora, odkrywając to, co jest ukryte przed świadomością. Przemawia do nas językiem symboli. W obrzędach Hinduizmu lub Buddyzmu oznacza diagram często wyrysowany na ziemi, czasami namalowany na desce lub kawałku materiału, a symbolizujący obszary kosmiczne i niebiańskie. Taki okrąg właściwie narysowany (namalowany, usypany z kolorowego piasku, ryżu, ułożony z kamieni szlachetnych) i należycie poświęcony, staje się punktem skupienia boskiej energii, ściągając ją ku nam i gdy wyobrazimy sobie, że jesteśmy w samym centrum mandali to z łatwością zrozumiemy, że i my możemy wysyłać własne informacje z codziennych doświadczeń do Źródła o nas samych.

Obwód mandali ma wyznaczać jej granice i funkcjonować jako zaporę przeciwko ingerencji zewnętrznej oraz ma zamykać wewnętrzną siłę. Mandala tak naprawdę sięga daleko w kosmos i tylko od nas zależy, gdzie leżą jej granice.

Jakkolwiek mandale rysowane na papierze, tkaninie, drewnie czy innej płaskiej powierzchni są jednak wielowymiarowe i zawierają rzut-projekcję do innego świata-wymiaru. Mandalę również uważa się za kosmogram, mapę wszechświata z wyznaczonymi obszarami dla duchowych opiekunów kosmosu. Tradycyjnie w kulturze wschodu, rysowanie mandali odbywa się w ramach specjalnych obrzędów, specjalnymi inwokacjami przywołuje się bóstwa, a w granicach świętego obszaru mają zachodzić pełne dynamizmu działania, obejmujące konfrontacje z samym sobą. Carl Gustaw Jung, stosował mandalę do pracy psychologicznej i psychoanalitycznej i traktował ją jak psychokosmogram. Jest zatem mandala obrazem ludzkiej psyche na tle kosmicznym, który ujawnia głębszą strukturę ludzkiego umysłu. Mandalę, przybierającą różne formy spotyka się prawie w każdym kręgu kulturowym na całym świecie.

Jest to archetyp świętej ziemi, sfery okrągłej, doskonałej, otoczonej najwyższą czcią. W różnych kontekstach symbolizuje:

Słońce, koło, kopułę, rotundę, dysk, pierścień, węża kłusującego własny ogon, pierś kobiecą, joni, tarczę zegara, piłkę, okrągły stół, oko, brzuch, źrenicę.

#### **PRZYKŁADY:**

W naturze: układ słoneczny, wszystkie planety i ich obroty, atomy i ich trajektorie, ziemia, jajo, macica, oczy, piersi, brzuch, kwiaty, śnieżynka, owoce, kręgi na wodzie, przecięty pień drzewa...  
dopisz swoje spostrzeżenia.....

Stworzone przez człowieka:

rozety w kościołach, koło od wozu, kierownica, naczynia kuchenne, znak firmowy mercedesa, labirynty, mozaiki w formie mandali np. na posadzkach kościołów, pałaców. Dopisz swoje spostrzeżenia.....

#### **ZNAK A SYMBOL**

**ZNAK** jest skojarzonym bodźcem (np. chmura jest znakiem deszczu, marszczenie brwi znakiem bezradności, ujadanie psa znakiem złości, wyraz „koń” znakiem zwierzęcia).

Wyróżniamy znaki naturalne i znaki sztuczne.

**SYNDEREZA** – to pra-sumienie

**ZNAK** jest skojarzonym bodźcem (np. chmura jest znakiem deszczu).

Badaniem sensu i znaczeń znaku i symbolu zajmuje się **SEMANTYKA** (patrz książka „Semantyka” – Pierre Guiraud).

**SYMBOL** wg psychologów to **BODZIEC** reprezentujący inny bodziec.

**SYMBOL** – znak, przedmiot, pojęcie zastępujące inne pojęcia lub przedmioty, mające poza znaczeniem dosłownym, inne, ukryte, odczytywane umownie znaczenie. Symbol jest **WIELOZNACZNY**.

W takim ujęciu przychodzi zrozumienie dla **SYMBOLI ARCHETYPOWYCH**

#### **SYMBOL ARCHETYPOWY**

Istnieje równoległe i równocześnie na wielu poziomach: fizycznym i duchowym. Intelktualnym i intuicyjnym.

Symbol archetypowy – pierwotny (wg Junga dotyczy on **INSTYNKTU**) zawiera w sobie informację znaczeniową osobistą i społeczną od początku świata, jest nośnikiem wiedzy o naturze rzeczy, o istocie duchowej człowieka.

Symbole te są kompatybilne z prawami i zasadami boskimi. Mówią o moralności, sumieniu, o celach i zadaniach istot ludzkich, które są identyczne z boskimi. Te symbole łączą w sobie prawdę o Stworzycielu, Stworzonym i Stwarzaniu. Do przedstawienia takich symboli użyta może zostać Mandala, która sama w sobie jest już symbolem.

**MANDALA** - okrągły obraz równowagi wewnętrzny i zewnętrzny chaos i jest próbą porządkowania rzeczywistości. Badania porównawcze, prowadzone przez naukowców z całego świata wykazały, że do samo-leczenia wykorzystywany jest podstawowy wzorzec – **ARCHETYP** występujący wszędzie, we wszystkich kulturach i tradycjach. Każde nowo narodzone niemowlę zostaje wyposażone w instynkty, a zatem i w symbole archetypowe będące z założenia aspektem instynktu. Mandale można podzielić na:

- **RYTUALNE** / posługują się świadomie symbolami
- **INDYWIDUALNE**. Przedmiotem ich jest **JAŹŃ (przeciwieństwo EGO)**, które jest jedynym punktem odniesienia dla świadomości). Natomiast **JAŹŃ** zawiera całość psychiki: świadomość i nieświadomość.

#### **Natura Duszy**

**jest tożsama z obrazem Boga i nie ma między nimi rozróżnienia.**

#### **PRZYMIOTY I ZADANIA MANDALI:**

- brama do Duszy
- droga do Boga

- kontakt ze sobą
- dialog z własnym wnętrzem
- mapa naszej Duszy
- poznanie siebie
- zrozumienie siebie
- porządkuje
- oświeca
- wyjawia cele i sens istnienia
- to rzut – projekcja do - i z – innych wymiarów.
- dotarcie do Praw Uniwersalnych
- koncentruje
- relaksuje
- wycisza
- odstresowuje
- rozwija
- wyzwala radość i kreatywność
- ochrania
- zabezpiecza
- rozbudza wrażliwość i intuicję
- przekroczenie własnych ograniczeń
- poprzez symbole spełnia rolę PRZEWODNIKA
- inicjuje rozwój duchowy
- generuje energie kosmiczne / boskie
- przypomnienie posiadanej już wiedzy
- mobilizuje organizm człowieka do samoleczenia
- pobudza twórcze potencjały

### **SZTUKA I AKT TWÓRCZY JEST ŚWIĘTY!**

A w kontekście znaczenia Mandali, (z moich wewnętrznych informacji):

„To BÓG WYPEŁNIA FORMĘ”

Bóg- Stwórca jest i FORMĄ (Kołem-Mandalą) i TREŚCIĄ owej Formy (czyli tym co wewnątrz Koła-Mandali).

W dobie totalnej DEZINTEGRACJI, Mandala staje się ZCALENIEM, zintegrowaniem wszystkich części naszej Osobowości (tak było i u mnie, gdy już byłam totalnie zdeintegrowana-rozbita fizycznie i psychicznie – wtedy zaczęłam malować Mandale. U mnie Ona sama pojawiła się w najważniejszym dla mnie momencie. I teraz mam zaszczyt Wielki dzielenia się tą wewnętrzną Wiedzą z Wami.

„CZARNY ŁOŚ”, Indiański Mędrzec z Plemienia Dakota powiedział:

„WSZYSTKO CO CZYNI MOC ŚWIATA DOKONUJE SIĘ W OKRĘGU”.

### **DLACZEGO MANDALE DZIAŁAJĄ?**

Ponieważ, zaangażowany jest:

- KANAŁ WZROKOWY ( w tym także wzroku wewnętrznego)
- KANAŁ SŁUCHOWY (słuchamy swojego wewnętrznego Głosu i głosu kredek na papierze)
- KANAŁ RUCHU (pracuje ręka i całe ciało)
- KANAŁ ODCZUWANIA W CIELE (odczuwamy reakcje ciała)
- KANAŁ RELACJI ZE SOBĄ (prowadzimy wewnętrzną dialog)

- KANAŁ RELACYJNY Z PARTNEREM
- KANAŁ RELACYJNY Z INNYMI
- KANAŁ RELACYJNY ZE ŚWIATEM

I wtedy zaczynamy uświadamiać sobie i osobiście doświadczając ukrytych wewnętrznych treści. Na poziomie Duchowym jest Mandala LOGOSEM, który staje się też tutaj SYMBOLEM GRAFICZNYM (np. Jantra), który ma Moc ZMIENIANIA RZECZYWISTOŚCI.

**Logos to:**

- "rozum świata" (wszyscy ludzie są częścią rozumu świata, czyli *logosu*. Człowiek to świat w miniaturze, czyli mikrokosmos, będący odbiciem makrokosmosu. W ujęciu Duszy jest logos sam siebie wspierający.

Może oznaczać "rozum", także "słowo", "myśl" i "prawo". Pochodzi od czasownika *lego*, znaczącego "liczyć" (także "zaliczać" oraz "rozumować"), a także "mówić" i "zbierać", "łączyć". A ci, którzy słuchają logosu "mają jeden wspólny świat" - są połączeni we wspólnym zrozumieniu. Są trzy znaczenia terminu "logos" -

1. logosu się słucha, bo jest on słowem,
2. logos obdarza zrozumieniem, gdyż jest rozumem,
3. logos łączy ludzi, bo oznacza "połączenie".

**ĆWICZENIE:**

**kolorowanie gotowych wzorów mandali i odczytywanie przez grupę cech osobistych**

**ĆWICZENIE:**

**Osobista mandala Mocy i Siły.**

MANDALA MEDITACYJNO – TRANSFORMACYJNA

zamknij oczy... oddychaj... połącz się ze swoją Wewnętrzną Mądrością...

Pomyśl, co chciała byś zmienić w swoim życiu....

Pozwól aby pojawiła się w całości.... Mandala Medytacyjnej Transformacji dla tej Zmiany....

Zobacz ją w kolorze, w kształcie.... W formie.... Pozwól pojawić się Symbolom...

A gdy będzie już gotowa na ekranie Twojej wyobraźni – otwórz oczy i namaluj ją.

W DOMU:

- zrób interpretację używając zdobytej na zajęciach Wiedzy.
- MEDITUJ Z NIĄ. AŻ DO SKUTKU!

### **KOLORY – INTERPRETACJA**

(UZUPEŁNIENIE DO TEMATU O KOLORACH)

Wszystkie zabrudzenia świadczą o nieprawidłowościach w funkcjonowaniu, wskazane wtedy kompleksowe

badania. Jak widzisz nieprawidłowość – postaraj się ją od razu usunąć, aż osoba dla której pracujesz odczuje ulgę.

**CZERWONY**

**POTENCJAŁ: PRZYWÓDZTWO.**

Silne ego, chęć posiadania sukcesów. Przywódcze stanowiska. Siła, energia, charyzma by kierować innymi. Ciepło i tkliwość. Odwaga.

**WADY: nerwowość i egocentryzm.**

**POMARAŃCZOWY**

**Potencjał: harmonia i współpraca.**

Takt, wycucie, łatwość nawiązywania kontaktu. Rozjemca. Myślący, praktyczny, kompetentny, ugruntowany.

WADY: lenistwo i obojętność

#### ŻÓŁTY

*Potencjał: kreatywność, błyskotliwość.*

Entuzjazm, pobudliwość, zmienność, błyskotliwość, towarzyskość, chłonność umysłowa, czasami powierzchowność.

WADY: nieśmiałość, skłonność do kłamstwa.

#### ZIELONY

*Potencjał: uzdrawianie.*

SPOKÓJ, WSPÓŁPRACA, GODNY ZAUFANIA, SZCZODRY, POGODNY, MAŁO WYMAGAJĄCY, CZASAMI UPARTY

---

WADY: brak elastyczności, sztywne poglądy.

#### NIEBIESKI

*Potencjał: różnorodność.*

Pozytywny, entuzjastyczny, elastyczny, wiecznie młody, szczery, uczciwy.

WADY: porzucanie niedokończonych zadań.

#### INDYGO

*Potencjał: odpowiedzialność za innych.*

Uczynność, dający wsparcie,

WADY: nie potrafi odmówić i daje się wykorzystywać

#### FIOLETOWY

*Potencjał: postęp duchowy i intelektualny.*

WADY: wyniosłość,

#### SREBRNY

*Potencjał: idealizm.*

Wzniosłe idee, porywczość.

WADY: niepraktyczność, brak motywacji, marzycielstwo.

#### ZŁOTY

*Potencjał: bezgraniczność.*

Potęga, zdolność radzenia sobie w skali globalnej, osiąganie każdego celu, charyzma, zamiłowanie do ciężkiej pracy, cierpliwość, umiejętność wytyczania celów i osiąganie ich, największe sukcesy w późnym wieku.

#### RÓŻOWY

*Potencjał: sukces finansowy i materialny*

Zdecydowanie, upór, wysokie poprzeczki, determinacja w dążeniu do celu, odpowiedzialne stanowiska, skromność, bezpretensjonalność, spokojność. Osoba łagodna, miła, kochająca.

#### BRAZOWY

*Potencjał: humanitaryzm.*

Opiekuńczy, wrażliwy na innych, filantropijny, szczodry, daje się wykorzystywać, nie umie odmawiać.

#### BIAŁY

*Potencjał: oświecenie, inspiracja.*

Czystość, skromność, świętobliwość, empatyczny, współczujący, intuicyjny, mądry.

#### HAIKU i GRAFIKI

HAIKU - To wiersz japoński. Składa się z 3 linijek:

1. ma 5 sylab
2. ma 7 sylab
3. ma 5 sylab
4. NAPISZ HAIKU DO SWOJEJ GRAFIKI RYTMU.
5. Zachęcam do stworzenia swojej własnej antologii Haiku. To Wiersz Biały, który stanie się Kluczem do własnej Duszy☺

**ĆWICZENIE:** INTERPRETACJA MANDALI:

1. nadaj Mandali tytuł. (Powinien być całkowicie abstrakcyjny)
2. wypisz jak najwięcej skojarzeń z kolorami
3. wypisz skojarzenia z formami
4. wypisz skojarzenia z cyframi (policz rytmy, jeśli są, symbole powtarzające się, ilość kolorów, etc.)
5. napisz konkluzję

**ĆWICZENIE:** INWOKACJA ZNIESIENIA STARYCH PRZYSIĄG I ZOBOWIĄZAŃ Z DZIECIŃSTWA połączona z malowaniem mandali.

**ĆWICZENIE:**

Mandala SPEŁNIENIA Marzenia..

Ćwiczenie:

Mandala mojej słabości (pięta Achillesowa). Spalić.

Ćwiczenie:

mandala ocięcia od problemu.

Ćwiczenie:

Mandala spełnienia Życzenia

**MEDYTACJA „WŁAŚCIWEJ OBECNOŚCI”**

MEDYTACJA NAUKOWA I HUMANISTYCZNA. TWÓRCĄ JEST MÓJ NAUCZYCIEL, DYREKTOR EUROPEJSKIEJ SZKOŁY SOMATOTERAPII, DR.NAUK MED. DR. PSYCHIATRII RICHARD MEYER (FRANCJA)

**Ta medytacja jest wyłącznie do Twojego użytku osobistego. Bez zezwolenia dr Meyera lub mojego nie może być rozpowszechniana!**

„W TYM ĆWICZENIU CHODZI O PRZEBUDZENIE SIĘ NA PEŁNIĘ BYTU, JESTESTWA, NA MIŁOŚĆ, NA DUCHOWOŚĆ.

**POZYCJA:**

Siad skrzyżny, na poduszce, lub na krześle z wyprostowanym kręgosłupem. Można oprzeć plecy. Na początku lepiej zamknąć oczy, ale potem dobrze jest ćwiczyć z otwartymi, aby nabyć doświadczenia we wchodzeniu we właściwą obecność w każdych okolicznościach. Można też ćwiczyć chodząc po sali.

Ręce na udach, stykają się ze sobą lub są rozdzielone.

Regulujemy oddech przy jednoczesnym nacisku na wydech, w stanie odprężenia, z krótką przerwą pod koniec wydechu.

Medytacja ta składa się z 3 cykli.

Dzisiaj zajmujemy się pierwszym. Należy byćście ćwiczyli codziennie przez 4 miesiące w domu, samodzielnie. Nosi tytuł:

**Pierwszy cykl indywidualny:**

Koncentracja na:

- kundalini
- poczuciu siebie
- samoleczeniu

„MEDYTACJA WŁAŚCIWEJ OBECNOŚCI”

a) - Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy, jeśli chcesz- oprzyj je....ręce połóż wygodnie na udach...spleć je lub niech pozostaną rozdzielone....

wyobraź sobie i poczuj, że jesteś w sobie... Oddychaj: wdech i nacisk na wydech, w stanie odprężenia, krótka przerwa pod koniec wydechu.....wyobraź sobie, że wyciągasz w górę plecy....kark...głowę...i ramiona...aż do sufitu...wyciągasz...jeszcze wyżej i wyżej....aż do sufitu.....wyróżnie unosisz ramiona w trakcie wdechu....masz wrażenie, że wydłużasz się coraz bardziej...i bardziej...rozszerzasz górną partię ciała i masz wrażenie, że wychodzisz poza granice anatomiczne..... masz wrażenie, że jesteś przyklejona do sufitu...mimo fizycznego opuszczania ramion w trakcie wydechu... poczuj rozluźnienie tułowia i brzucha.

Powtórz 3 x: „JESTEM WIELKA”.

b) – teraz wyobraź sobie, że wyciągasz w dół, w kierunku ziemi swoje biodra... uda....łydki...stopy...przenikają one przez podłoże w głąb ziemi...poczuj jak twoja podstawa rozszerza się...jak przekracza strukturę anatomiczną....powiedz: „JESTEM UGRUNTOWANA” 3 x

Teraz powiedz: „*JESTEM WIELKA, JESTEM UGRUNTOWANA*” 3 x...

Poczuj jak twoje ciało wyciąga się i wydłuża w górę i w dół...poczuj jak wysmuklasz się...

c) – teraz skup się na tylnej części ciała...tylnym łańcuchu mięśni...odczuwasz je jako miejsce energii...miejsce siły...miejsce ochrony...wyobraź sobie, że rozszerzasz się do tyłu...a rozszerzając się do góry, do dołu i w tył, spowoduj przepływ tej energii... energii siły i ochrony...teraz powiedz: 3 x: „*JESTEM SILNA*” ... **POWIEDZ 3 x: „*JESTEM WIELKA, Jestem UGRUNTOWANA, Jestem SILNA.*”**

Oddychaj...wdech...łagodny nacisk na wydech w stanie odprężenia...i krótka przerwa pod koniec wydechu...  
Rozszerzając się w górę...w dół... w tył...wyobraź sobie swoje sacrum i nogi w kolorze czerwieni...lędźwie w kolorze pomarańczowym...przepona w kolorze żółtym...łopatki i ramiona są zielone...kark niebieski...tył czaszki fioletowy...kok – kula nad czaszką złota...

d – skieruj teraz uwagę na przednią część ciała...wyobraź sobie, że jest ona paraboliczną anteną...zaopatrzoną w organy komunikacji...oczy i uszy...dziurki w nosie i tył języka...serce...klatka piersiowa służąca do obejmowania...brzuch i organy płciowe do odczuwania emocji...wewnętrzna strona dłoni i stóp do zapewnienia kontaktu...nad każdym z tych organów pracuj teraz z wdechem i wydechem

Następnie powiedz: „*JESTEM OTWARTA*” 3 x:

I teraz 3 x: „*JESTEM WIELKA, JESTEM UGRUNTOWANA, JESTEM SILNA, JESTEM OTWARTA*”...

Pozwól sobie teraz dotrzeć do całościowego przeżycia... poczuj życiową energię...poczuj przyjemność życia...zaczynaj odczuwać KUNDALINI, która znajduje się u podstawy kręgosłupa...teraz skoncentruj tę energię w kanale Kundalini, wzdłuż kręgosłupa, aż po kroczce...kondensuj tę energię...osiągaj teraz stan jaśniejszej świadomości...miej poczucie większej stabilności...Poczuj siebie...

Wyszukaj teraz miejsce w swoim ciele, które chcesz uleczyć: skurcze, spazmy, bóle, rozszczepienie...lub zaburzenia czynnościowe: złe trawienie, lumbago, migrena, obrzmienie błony śluzowej nosa, zapalenie cewki moczowej itp...wejdź w swój objaw teraz...poczuj skurczenie się w tym miejscu twojego jestestwa...a teraz nadaj temu miejscu cierpienia czy bólu całej przestrzeni, którą zdobyłaś przed chwilą...teraz rozciągnij swoją dolegliwość do góry...aż do sufitu...połóż ją na podłodze...na dole...przełóż ją teraz do tyłu... w stronę energii pleców...i wpraw ją teraz w ruch w kolorze odpowiadającego jej poziomowi...przesuń ją do przodu, aż do organów komunikacji...teraz zrób z niej świetlistą kulę w kolorze danego segmentu...i spraw, żeby rośla...powiększała się coraz bardziej i bardziej...a teraz wyrzuć ją daleko od siebie...wraz z wydechym powietrzem.

Gdy proces uzdrowienia zakończył się, teraz skieruj swoją uwagę na ziemię, krzesło, na którym spoczywa twoje ciało...teraz uzyskaj obecność ziemi, obecność na ziemi i obecność kierowana w stosunku do ziemi. Poczuj swoje ciało, poczuj się zintegrowana, spokojna, radosna, wypoczęta.. poczuj grupę i siebie w grupie. Poruszaj ciałem. przeciągnij się. Otwórz oczy.

Ćwicz codziennie, najpierw w ciszy, w medytacji, najlepiej w pomieszczeniu zamkniętym.

Jeśli osiągniesz stan, w którym bez problemu będziesz mógł ćwiczyć ją z pamięci, przejdź do ćwiczeń z otwartymi oczami.

Następnie, jeśli już nabierzesz wprawy, możesz ćwiczyć chodząc, także ulicami, w zwykłym stanie świadomości.

Pomoże Ci ona skoncentrować swoją uwagę w TU i TERAZ.

Są to warunki, które należy spełnić, aby po 3-4 miesiącach (następny warsztat II cz. „Widzenia, Malowania i Interpretacji Aury”) móc przejść do Cyklu 2-go. Powodzenia!

## PRACA DOMOWA:

Aby doskonalić się dalej w pracy z Mandalą, zachęcam, aby tworzyć minimum 1 mandalę dziennie, na potrzebną wam okoliczność, oraz **KONIECZNIE!** Zinterpretować ją wg podanej metody.

## POWODZENIA!

### Obserwacje Junga

C.G. Jung w czasie pracy ze swoimi pacjentami zauważył, że rysunki o charakterze mandali powstają w momentach wewnętrznego kryzysu, dezorientacji psychicznej lub poszukiwania nowej orientacji i są wyrazem pragnienia ochrony osobowości przed rozpadem. Przypisał im funkcję symbolu archetypowego o szczególnym działaniu jednoczącym, który pozwala na

pogodzenie wewnętrznych sprzeczności i przeciwieństw. Nawiązywał tu do archetypu JAŻNI jako całości psychicznej. W jego ujęciu mandala jest przejawem procesu indywiduacji, czyli rozwoju jednostki. Jako symbol odzwierciedla stan autora i jednocześnie go przekształca. Jego prace stały się punktem wyjścia dla arteterapeutów, świadomie korzystających z potencjału mandali jako narzędzia terapii i rozwoju.

Program autorski mgr.Sztuk Pięknych, Haliny Szejak vel Żeak

kontakt: [www.mandala7.com](http://www.mandala7.com)

[hallinaszejak@mandala7.com](mailto:hallinaszejak@mandala7.com)

tel. 509 915 735

#### Literatura UZUPEŁNIAJĄCA:

Halina Szejak vel Żeak „Mandala Duszy, Słowa, Księżycy”

Katarzyna Sikora „Mandala według Carla Gustava Junga”

Suzanne Finchtcher „Kreatywna Mandala”

#### Fotki z zajęć:





W tych zajęciach brały udział także osoby spoza uczelni.  
Ty też możesz do nas dołączyć 😊

**ZAPRASZAMY NA NASTĘPNE SPOTKANIA  
I DO ODWIEDZANIA STRONY: [www.etito.pl](http://www.etito.pl)**

SZKOŁA DLA CIEBIE

## STUDIUM PSYCHOLOGII

IM C. G. JUNGA

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- **Psychoterapie**
- **Ochrona zdrowia**
- **Parapsychologia**

BEZ WZGLĘDU NA WIEK

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400

Andrzej Kubiak - 602-647-495



[eapi@etito.pl](mailto:eapi@etito.pl)

Strony internetowe:

[www.etito.pl/2c.php](http://www.etito.pl/2c.php)

[www.polska-psychologia.edu.pl](http://www.polska-psychologia.edu.pl)

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)



Zachęcamy też do przeczytania publikacji, które podnoszą i dodają sił.

Znajdziesz je na stronie:

[www.etito.pl/4b.php](http://www.etito.pl/4b.php)

# ETITO

**EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI**

ETITO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACHTNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZSL.

Misja ETITO, niekoniecznie pod hasłem : "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETITO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETITO - który jest agitatorom, koordynatorem działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.



[www.etito.pl](http://www.etito.pl)

1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



**emocje...Myśli...odczucia...**

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



**Tu... i ... Teraz**

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by z energią, motywacjami i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



**energia ... i... optymizm**

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.

**M A Z P**

## **Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personelem**

**Kijów – Ukraina**

**ośrodek konsultacyjno – rekrutacyjny w Gdyni**

Zapraszamy bez względu na wiek, na kierunek:

### **PSYCHOLOGIA PRAKTYCZNA**

**Twoje dotychczasowe wykształcenie  
może stanowić podstawę  
do skrócenia czasu nauki**

**Organizatorzy zajęć w GDYNI:**

**Irena Ratke – 504-079-400**

**Andrzej Kubiak - 602-647-495**



[eapi@etito.pl](mailto:eapi@etito.pl)

**Strony internetowe:**

[www.etito.pl/2c.php](http://www.etito.pl/2c.php)

[www.polska-psychologia.edu.pl](http://www.polska-psychologia.edu.pl)



## **Edukacja Terapie i Treningi Osobowości**

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)  
mail: [andrzej@etito.pl](mailto:andrzej@etito.pl)  
tel. 602 647 495