

# MANDALU TERAPIJĀ

Vadītāja: Ēra Zalcmāne - māksliniece, mag. art., psiholoģe

Nodarbībās praktiski tiks apgūtas mandalu zīmēšanas tehnikas. Mandalu zīmēšana ir ne tikai aktīvs radošs process, bet arī psiholoģisks darbs ar sevi. Mandalu izveidošanai ir terapeitiska iedarbība, jo zīmēšanas procesā notiek darbs gan ar jūtām un emocijām, gan domām un idejām. Ļoti būtisks mandalu zīmēšanā ir verbalizācijas process, kas palīdz labāk izprast sevi un citus. Nodarbību laikā tiks apgūta Teda Endrjūsa terapeitisko mandalu veidošana, kas veltīta fiziskās un garīgās veselības veicināšanai.

Mandala sanskritā nozīmē "maģiskais aplis". K.G. Jungs ir izpētījis, ka cirkulārie tēli, kas rodas iztēlē un radošajā procesā, var atspoguļot individuācijas procesu. Galvenais pamatmotīvs mandalā ir organizējošais centrs personībā, kas arī ir psihiskās enerģijas centrs.

Tu dzīvo tikai nelielā savas būtības stūrītī - niecīgā apzinātā prāta daļiņā. Tu esi līdzīgs cilvēkam, kuram pieder krāšņa pils, bet kurš ir pilnīgi aizmirsis par sev piederošo pili un ir kautrīgi apmeties dzīvot uz tās lievenīša, domādam, ka nekas cits vairāk neeksistē.

Ošo

## Grupās mērķis:

- × iepazīties ar mandalu veidošanas pamatprincipiem;
- × apzināties savas personības radošo potenciālu ar K.G. Junga aktīvās iztēles metodēm;
- × izteikt savas izjūtas un emocijas ar krāsu un simbolu palīdzību;
- × veidot terapeitiskās mandalas.

Grupā ir aicināti un laipni gaidīti visi, kurus interesē:

- × darboties praktiski ar krāsām gan individuāli, gan grupā, rosinot savu iztēli un intuīciju;
- × sava "ES" izzināšana un individuācijas procesa aktivizēšana;
- × ienest vairāk gaismas un mīlestības mākslā un saskarsmē.

Darba materiāli: papīrs A3, zīmuļi, krītiņi, akvareļkrāsas, cirkulis, u.c.

**Grupās nodarbības notiks katru pirmdienu laika posmā no  
2004.gada 1.novembra līdz 13.decembrim  
(7 nodarbības)  
no plkst. 19.00 - 21.15 (3 akad. stundas).**

Maksa par dalību: **7,- Ls** par katru nodarbību.

Apmaksājot visu nodarbību ciklu līdz 25. oktobrim - cena 42,- Ls.

Bakalaura programmas studentiem - 5,- Ls par katru nodarbību.

**Iepriekšēja pieteikšanās:**

**Ginta Ratniece 9149292**

**Gunta Deģe 9232996**

**ginta.ratniece@apollo.lv**

**cii@e-teliamtc.lv**