

Маргарита Шевченко

ЦВЕТОТЕРАПИЯ  
Мандалы для всей семьи

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.923

ББК 88.37

Ш37

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*В оформлении издания использованы изображения с сайта shutterstock.com*

**Шевченко, Маргарита Александровна.**

Ш37      Цветотерапия. Мандалы для всей семьи / М. А. Шевченко. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. – 96 с.: ил. – (Рисуночные тесты).

ISBN 978-5-17-177324-3

Добро пожаловать в мир цветотерапии, где творчество станет вашим ключом к достижению гармонии с самим собой! Маргарита Шевченко – автор книг по психологии и арт-терапии, приглашает вас в увлекательное путешествие, наполненное яркими красками.

Из книги «Цветотерапия. Мандалы для всей семьи» вы узнаете:

- Как справиться со стрессом и напряжением с помощью мандалы
- Способы укрепления и восстановления душевного равновесия
- Отдельные техники и советы для получения максимального эффекта от раскрашивания мандалы
- Интересные факты о значении и влиянии цвета на ваше эмоциональное состояние

Откройте дверь в мир гармонии и творчества!

УДК 159.923

ББК 88.37

*Издание для досуга*

Серия «Рисуночные тесты»

**Маргарита Шевченко  
Цветотерапия. Мандалы для всей семьи**

12+

Руководитель направления Е. Черкасова

Ведущий редактор Е. Жигунова

Редактор В. Дианова

Младший редактор С. Васильева

Технический редактор Н. Чернышова

Компьютерный дизайн обложки А. Егоров

Компьютерная верстка Л. Быкова

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 – книги, брошюры печатные.

Подписано в печать 18.07.2025. Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 10,8. Печать офсетная. Гарнитура PT Sans. Бумага офсетная.  
Тираж 2 000 экз. Заказ № .

Произведено в Российской Федерации.

Изготовлено в 2025 г. Издательство: ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж

www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru; vk.com/ast\_nofiction

«Баспа Аста» деген ООО

129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыш, 705-бөлме, I жай, 7-қабат. Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92

Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmt.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-177324-3

© Шевченко М. А., текст, 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ . . . . .	5
МАНДАЛА . . . . .	7
ЦВЕТОВАЯ ГАРМОНИЯ МАНДАЛЫ: ЯЗЫК КРАСОК И СИМВОЛОВ . . . . .	9
ЧАСТЬ 1:	
МАНДАЛЫ ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ И ГАРМОНИИ . . . . .	11
1. Мандала “дыхание природы” . . . . .	12
2. Мандала “Поток жизни” . . . . .	14
3. Мандала “тихий сад” . . . . .	16
4. Мандала “Ясное небо” . . . . .	18
5. Мандала “Волна спокойствия” . . . . .	20
6. Мандала “Центр тишины” . . . . .	22
7. Мандала “Солнечный луч” . . . . .	24
8. Мандала “Лесное эхо” . . . . .	26
9. Мандала “Облака мечты” . . . . .	28
10. Мандала “Лунная дорожка” . . . . .	30
ЧАСТЬ 2:	
МАНДАЛЫ ДЛЯ РАДОСТИ И ТВОРЧЕСТВА . . . . .	32
1. Мандала “Радостный танец” . . . . .	33
2. Мандала “Фантазийный сад” . . . . .	35
3. Мандала “Музыка красок” . . . . .	37
4. Мандала “Звездный взрыв” . . . . .	39
5. Мандала “Весеннее пробуждение” . . . . .	41
6. Мандала “Крылья бабочки” . . . . .	43
7. Мандала “Волшебный кристалл” . . . . .	45
8. Мандала “Творческий поток” . . . . .	47
9. Мандала “Симфония цвета” . . . . .	49
10. Мандала “Праздник жизни” . . . . .	51
ЧАСТЬ 3:	
МАНДАЛЫ ДЛЯ СЕМЬИ И ОТНОШЕНИЙ . . . . .	53
1. Мандала “Единство семьи” . . . . .	54
2. Мандала “Домашний очаг”: Теплые, уютные мотивы, создающие ощущение безопасности . . . . .	56
3. Мандала “Дерево рода” . . . . .	58
4. Мандала “Сердце к сердцу” . . . . .	60

5. Мандала “Общий путь” . . . . .	62
6. Мандала “Искренний разговор” . . . . .	64
7. Мандала “Сила дружбы” . . . . .	66
8. Мандала “Надежные корни” . . . . .	68
9. Мандала “Семейный праздник” . . . . .	70
10. Мандала “Солнечная улыбка” . . . . .	72
ЧАСТЬ 4:	
МАНДАЛЫ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ И РОСТА. . . . .	74
1. Мандала “Путь к себе” . . . . .	75
2. Мандала “Крылья возможностей” . . . . .	77
3. Мандала “Мудрость веков” . . . . .	79
4. Мандала “Исполнение желаний” . . . . .	81
5. Мандала “Ясный взгляд” . . . . .	83
6. Мандала “Внутренняя сила” . . . . .	85
7. Мандала “Новое начало” . . . . .	87
8. Мандала “Исток вдохновения” . . . . .	90
9. Мандала “Благодарность” . . . . .	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	96

# Введение

Однажды, несколько лет назад, я открыла для себя мандалу, и мир сразу стал другим, а жизнь интереснее, красивее, разноцветнее и радостнее. Я хочу, чтобы и вы для себя сделали такое открытие и увидели, что вы тоже так можете – самым наилучшим образом преобразить свою жизнь.

Даже если вашей проблемой является дефицит времени, такое занятие, как рисование или разукрашивание мандалы, не может повлиять на распорядок ваших дел, потому что мандалу можно рисовать практически где угодно: в транспорте, в кафе, на работе в обеденный перерыв или дома, просто открыв свой блокнот и взяв в руки карандаш или ручку.

Рисуя разные формы или разукрашивая узоры внутри мандалы вечером, вы легко снимете усталость, накопившуюся за день, или получите сильнейший импульс благотворной энергии, если мандалу нарисуете утром. Мандала также является универсальным средством быстрого восстановления организма при любых видах кризиса: стрессе, депрессии, нервном напряжении.

Кроме того, приобретение любого нового опыта, как, например, рисование мандал, непременно активизирует ваши дремлющие творческие способности, и вы с удовольствием будете рисовать их всегда, когда вам захочется. Уверена, у вас обязательно все получится, так как мандалы могут разукрасить даже дети.

У некоторых людей на протяжении многих лет жизни существует убеждение, что они не умеют рисовать. Если вы относитесь к их числу, то, прочитав эту книгу, убедитесь в том, что это далеко не так. Умение рисовать, как и творческие способности, заложено в каждом из нас с детства, поэтому заниматься рисованием можно начать в любом возрасте.

Существует множество техник рисования мандал, но есть и нестандартные, такие как зентангл и дудлинг. Вы можете попробовать любую из таких техник рисования мандалы.

Если вам захочется полностью погрузиться в рисунок и заняться медитативным рисованием, отключив таким образом свои мысли, тогда рисуйте мандалы в технике зентангл, а если просто отвлечься, спонтанно переключить свое внимание, не концентрируясь на рисунке, тогда рисуйте техникой дудлинг свободно и легко все, что захочется, что подсказывает вам воображение.

Ваша интуиция сама подскажет, какая техника вам больше подходит в настоящее время. Возможно, вам просто захочется только раскрашивать мандалы, а не рисовать узоры и мандалы. На этот случай в конце книги приводится ряд мандал специально для раскрашивания. И надо помнить что это очень простой инструмент, способный помочь вам:

- **Снять стресс и напряжение:** ритмичные движения кисти или карандаша, заполняющие узоры мандалы цветом, мягко успокаивают нервную систему и помогают отпустить тревоги дня.
- **Раскрыть творческий потенциал:** даже если вы считаете, что не умеете рисовать, раскрашивание мандал позволит вам почувствовать себя художником и пробудить дремлющие таланты.
- **Улучшить концентрацию и внимание:** заполнение сложных узоров требует сосредоточенности, что, в свою очередь, тренирует внимание и улучшает когнитивные способности.
- **Укрепить семейные связи:** совместное раскрашивание мандал – прекрасный способ провести время с близкими, поговорить, поделиться мыслями и создать общие воспоминания.
- **Познать себя:** выбор цветов и стилей раскрашивания может многое рассказать о вашем внутреннем состоянии, настроении и потребностях.

Приготовьте свои любимые карандаши, краски или фломастеры, сделайте глубокий вдох и погрузитесь в мир мандал. Позвольте себе расслабиться, отпустить все заботы и просто наслаждаться процессом. Раскрашивая мандалы вместе с семьей, вы не только создадите красивые произведения искусства, но и привнесете в свою жизнь больше гармонии, радости и любви.

Подготовка этой книги принесла мне много радости, и я надеюсь, что рисование необыкновенных узоров и мандал подарит и вам немало счастливых часов.

# Мандала

Мандала – это рисунок внутри круга, состоящий из множества элементов. Существует огромное количество самых разных мандал: долговременные мандалы как изображение божества, временные мандалы для церемоний и ритуалов, трехмерные мандалы, космические, мандалы внутренние (тела), каббалистические, психические и т.п.

Слово «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг», а круг – это первичный символ единства и бесконечности, знак абсолюта и совершенства. Движение по кругу означает постоянное возвращение к самому себе. Мандала – это путь к нашему центру и одновременно путешествие нашей души внутри круга, в процессе которого мы можем лучше познать себя, понять свои чувства и желания, получить заряд целительной энергии. Мандала в то же время является своеобразной матрицей на оздоровление организма, на решение любых проблем, на защиту и расширение сознания, на открытие в себе новых способностей. Это символ целостности, она рассматривается как модель организации структуры самой жизни, помогает вспомнить искреннее детское восприятие мира, запустить давно забытый механизм выражения себя и своих чувств через рисунок. В свою очередь, рисование мандал – это удивительно захватывающий процесс концентрации внимания и медитации. Достаточно всмотреться в центр рисунка и сконцентрироваться на нем, чтобы привести себя к такому состоянию сознания, в котором возможно восстановление здоровья, гармонии и порядка.

Понятие «мандала» было введено в психологию Карлом Густавом Юнгом, который впервые отметил важность образа круга в сновидениях и рисунках клиентов. Юнг познакомил современную психологию с идеей мандалы. Его открытие происходит из его собственного внутреннего исследования. Каждое утро в своем дневнике он набрасывал рисунок круга, просто следуя внутреннему импульсу.

Юнг заметил, что его рисунки меняются, отражая состояние его психики. В настоящее время многие специалисты в области психотерапии и психологии в работе с детьми, подростками и взрослыми активно применяют метод диагностики психического состояния по рисунку и цветам мандалы.

Терапевтический эффект мандал очень разнообразен. С их помощью можно снимать головные боли, давление, стресс, а также очищать организм, тренировать память, медитировать. При этом пользоваться мандалами можно в любое время суток и менять их положение, как вам захочется, – действие их от этого не ослабнет. Для того чтобы рисовать мандалы, нет возрастных ограничений. Рисовать мандалы полезно абсолютно всем и в любом возрасте, но особенно идеально для людей нервных, с неспокойным характером, а также при многих тревожных состояниях. Такая

терапия посредством рисунка успокаивает, уравновешивает, помогает лучше понять себя, оказывая позитивное влияние на душевное состояние.

Кроме этого, рисование мандал помогает:

- разбудить свои творческие способности, своего «внутреннего ребенка», запуганного и задерганных всевозможными «нельзя» и «надо»;
- погрузиться в состояние детской легкости и спонтанности в творчестве;
- раскрыть интуитивно-творческий канал;
- насладиться процессом взаимодействия с цветами и красками;
- усилить взаимную координацию руки и глаза;
- развить навык видения;
- активизировать и исследовать правую сторону вашего мозга;
- расти духовно и личностно;
- расслабиться и обрести мир в душе.

Проведение медитации с мандалами также является хорошей терапией для детей и взрослых, страдающих разными фобиями: боязни замкнутого пространства, темноты, высоты, мышей, пауков и т.п. Со временем, при регулярных проведениях медитаций с мандалами, эти фобии исчезают, а поведение человека меняется: появляется внутреннее спокойствие, повышается уверенность в себе.

Надо знать, что из-за того, что все мы разные, двух одинаковых мандал быть не может, а наибольший эффект приносит именно та мандала, которая создается вами самостоятельно. Такие индивидуальные авторские мандалы наиболее эффективны для понимания самого себя, своего состояния и действуют самым целительным образом.

Рекомендации: выделите в день 15–30 минут для рисования и раскрашивания мандал. Это поможет вам обрести здоровье, радость и гармонию.

Если вы регулярно будете раскрашивать мандалы, то активизируются ваши внутренние резервы и исцеляющие процессы организма запустятся самостоятельно.

Во всем мире мандалы стали настолько популярны, что их рисуют, плетут, строят и т.п. Мы тоже отставать не будем и займемся их созданием, рисованием и раскрашиванием.

Добро пожаловать в мир мандал! Желаю всем творческого вдохновения!

# Цветовая гармония мандалы: язык красок и символов

Цвет – это мощный инструмент, способный влиять на наши эмоции, мысли и даже физическое состояние. В мире мандал цвет приобретает особое значение, становясь ключом к раскрытию внутреннего потенциала и гармонизации энергии. Выбирая цвета для раскрашивания мандалы, вы не просто заполняете контуры, а говорите на языке подсознания, выражая свои чувства, намерения и желания.

В этой главе мы рассмотрим основные цвета и их символическое значение, чтобы помочь вам сделать осознанный выбор и создать мандалу, которая будет соответствовать вашим потребностям и намерениям.

**Помните:** это лишь общепринятые толкования, а ваше личное восприятие цвета может быть гораздо важнее! Доверьтесь своей интуиции и выбирайте цвета, которые резонируют с вашими чувствами и эмоциями.

## **Основные цвета и их значение:**

**Красный:** энергия, страсть, сила воли, мужество, активность, жизненная сила, стимулирование, лидерство, уверенность. Избыток красного может говорить о гневе, агрессии или чрезмерной активности.

**Оранжевый:** радость, энтузиазм, оптимизм, творчество, социализация, коммуникабельность, тепло, энергия, адаптация. Оранжевый помогает преодолеть апатию и уныние.

**Желтый:** интеллект, мудрость, ясность ума, оптимизм, радость, общение, познание, легкость, концентрация. Желтый помогает развить логическое мышление и улучшить память.

**Зеленый:** рост, гармония, исцеление, обновление, процветание, баланс, природа, сострадание, надежда. Зеленый помогает обрести внутреннюю гармонию и снять стресс.

**Голубой:** спокойствие, гармония, доверие, ясность, интуиция, общение, защита, исцеление, мир. Голубой помогает успокоить ум и развить интуицию.

**Синий:** мудрость, верность, истина, стабильность, уверенность, внутренний покой, глубина, интуиция, духовность. Синий помогает обрести внутреннюю силу и мудрость.

**Фиолетовый:** интуиция, духовность, креативность, воображение, трансформация, мудрость, мистика, вдохновение. Фиолетовый помогает раскрыть свой духовный потенциал и развить интуицию.

**Розовый:** любовь, нежность, сострадание, гармония, забота, дружба, благодарность, женственность, исцеление. Розовый помогает привлечь любовь и укрепить отношения.

**Коричневый:** стабильность, заземленность, надежность, безопасность, практичность, связь с землей, традиции. Коричневый помогает обрести внутреннюю опору и стабильность.

**Черный:** сила, мощь, защита, тайна, трансформация, границы, глубина, потенциал, окончание. Черный может символизировать как негативные, так и позитивные аспекты, в зависимости от контекста.

**Белый:** чистота, невинность, правда, ясность, свет, новые начинания, духовность, освобождение. Белый символизирует чистоту намерений и готовность к новым начинаниям.

**Серый:** нейтральность, баланс, компромисс, адаптация, сдержанность, практичность. Серый может символизировать необходимость найти баланс или сделать компромисс.

**Золотой:** богатство, процветание, успех, мудрость, ценность, роскошь, духовное просвещение, сила. Золотой символизирует процветание во всех сферах жизни.

**Серебряный:** интуиция, проницательность, женственность, отражение, связь с луной, эмоциональная стабильность. Серебряный помогает развить интуицию и эмоциональную стабильность.

#### **Как использовать эти знания при раскрашивании мандалы:**

**Определите свое намерение:** прежде чем начать раскрашивать мандалу, подумайте о том, что вы хотите получить от этого процесса. Какую цель вы хотите достичь? Какие эмоции вы хотите испытать?

**Выберите цвета, которые соответствуют вашему намерению:** используйте список цветов, чтобы выбрать подходящие к вашему намерению. Например, если вы хотите обрести спокойствие, выберите голубой, синий или зеленый. Если вы хотите привлечь любовь, выберите розовый или красный.

**Доверьтесь своей интуиции:** не бойтесь экспериментировать с разными цветами и сочетаниями. Позвольте своей интуиции направлять вас и выбирайте цвета, которые резонируют с вашими чувствами и эмоциями.

**Обращайте внимание на свои ощущения:** во время раскрашивания мандалы обращайте внимание на свои ощущения. Какие эмоции вы испытываете, когда используете тот или иной цвет? Какие мысли приходят вам в голову?

**Не бойтесь менять цвета:** если вы чувствуете, что выбранный вами цвет не подходит, не бойтесь его изменить. В процессе раскрашивания мандалы ваше намерение может измениться, и это нормально.

**Наслаждайтесь процессом:** раскрашивание мандалы – это медитативный и творческий процесс, поэтому просто расслабьтесь и получайте удовольствие от создания своего уникального произведения искусства.

Используйте эту главу как руководство, но помните, что ваши личные ассоциации и чувства – это самый важный критерий при выборе цветов для вашей мандалы. Позвольте себе творить, экспериментировать и открывать новые грани своего внутреннего мира через язык красок!