



Мандалы и неонаталы для раскрашивания

«АСТ»

2015

Мандалы и неонаталы для раскрашивания / «АСТ», 2015

ISBN 978-5-457-72418-1

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров и счастлив? Тогда начните его воспитывать еще до того, как он появился на свет! Это не фантастика. Последние научные исследования показали, что спустя несколько недель после зачатия начинают закладываться основы человеческого поведения. Поэтому ребенка надо воспитывать не ПОСЛЕ его рождения, а ДО. Медики утверждают: малыш, покаясь в чреве, подглядывает и подслушивает за своей мамой и ее окружением все месяцы ее беременности. Поэтому от того, как мама разговаривает со своим малюткой, какие сказки ему рассказывает, какую песню поет, какую музыку слушает, какие ментаграммы раскрашивает, какие картины и пейзажи показывает, зависит развитие и характер будущего человечка. Кроме того, медики убеждены: чтобы зачать, выносить и родить красивого ребенка, беременную женщину должна окружать красивые интерьеры, доброжелательные люди, мелодичная музыка, приятные запахи. В итоге, дети, с которыми мамы, окруженные красотой и добротой, «занимались» ДО родов, рождаются более здоровыми, сильными и выносливыми, более умными, сообразительными и талантливыми. Не верите? Убедитесь в этом, прочитав эту книгу с подробным календарем внутриутробного развития и списком заданий будущей маме и ее ребенку.

ISBN 978-5-457-72418-1

, 2015
© АСТ, 2015

Содержание

Дорогие мамы!	6
Как раскрасить ментаграмму, чтобы она понравилась еще не родившемуся малышу	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Мандалы и неонаты
для раскрашивания
*авт.-сост. Светлана Кузина***

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Дорогие мамы!

Ваше душевное и физическое здоровье важнее всего на свете, ведь от этого будет зависеть и состояние вашего крохи. Предлагаем вам мандалы и неонаты для работы над своим здоровьем, для успокоения, развития мелкой моторики и поддержания функций мозга в тонусе.

Что такое ментаграмма

Это странное слово – ментаграммы – появилось несколько лет назад. Один мой знакомый художник так объяснил их суть: «Эти ментаграммы, как притчи, – должны быть загадками. Они заставляют поразмышлять. Притча – это ведь не таблица умножения. Она не должна быть слишком ясна, иначе теряется вся соль. Притча – это поэзия. Поэзия как свет свечи. Слишком яркий свет убивает поэзию. Слишком глубокий анализ убивает тоже».

Ментаграмма представляет собой некую фигуру с определенным соединением линий и цветов. Играет роль инструмента для цветотерапии. И создается по законам цветотерапии – правильное смешение цветов, соблюдение цветового баланса, использование специальных контрастов, влияющих на настроение и ничего не значащий для логического мышления сюжет. Эта фигура, как уверяют психологи, воздействует на поведение и подсознание человека. Для нас важны мандалы – ментаграммы, несущие женскую энергетику, сакральное схематическое изображение либо конструкция, используемая в буддийских и индуистских религиозных практиках. Неонаты же, это ментаграммы, разработанные специально для настроев на регуляцию и нормализацию работы всех органов. Раскрашивая мандалу, вы работаете со своим телом и мыслями. Раскрашивая неонаты, вы позитивно думаете в настоящем времени о ребенке, желаете ему здоровья, говорите, что вы его любите.

Отчасти ментаграмма – это зрительный образ, нарисованный художником. А отчасти они созданы на основе абстрактных сакральных изображений и рисунков древних мандал – геометрических символов, состоящих из кругов и квадрата. Как модель вселенной, «карта космоса», мандала используется при медитациях в буддизме. И цель ментаграммы тоже – помочь человеку сконцентрировать свое внимание во время медитации и, таким образом, включить в подсознании процессы, которые подкорректируют восприятие нашей реальности медленно, без напряжения и стрессов. И в конце концов позволят войти с реальностью в гармонию.

Существует множество ментаграмм, по своему цветотерапевтическому воздействию предназначенных для различных целей. Эти цели, как правило, – различные настройки: на успокоение, стабильность, счастье, любовь и просто – хорошее настроение.

Кстати, понятие «медитировать» в одном из своих многочисленных значений, но наиболее верном к сути, значит – «упражняться», «работать над собственной личностью». И это «упражнение» совсем не ново. Все мы имеем опыт медитации, даже если не осознаем или не понимаем этого. Мы «медитировали» уже детьми, когда прыгали в лужу и наблюдали за разбегающимися кругами на воде, когда рассматривали картинку в книжке или когда нам рассказывали сказку.

Как раскрасить ментаграмму, чтобы она понравилась еще не родившемуся малышу

На каждый месяц беременности дается одна ментаграмма. И за это время вы можете ее раскрашивать цветными карандашами, красками или фломастерами по-разному: или классически, как показано на рисунке, или как вам нравится, прибегая к своей фантазии и используя другие цвета – те, которые, с вашей точки зрения, соответствуют вашему настроению, переполняющим вас эмоциям. Главное – найти СВОИ цвета. Поэтому эскизов у вас может быть множество. Но медитировать и любоваться вы должны только одной – той, которая вам больше всего нравится.

– Тратьте на раскрашивание столько времени, сколько хотите, – советует директор Санкт-Петербургского Научно-исследовательского института традиционной народной медицины и музыкальной терапии Рушель Блаво. – Но важно, чтобы рисунок получился красивым, четким, ярким. Мелкие и крупные детали рисунка продуманы таким образом, чтобы гармонизировать пространство вашей внешней и внутренней жизни, мысли, чувства, ощущения. Поэтому подходите к раскрашиванию творчески. Никуда не торопитесь, тщательно прокрашивайте все детали. Раскрашивая картинку, представляйте себе реку или ручей или горный поток – любую проточную воду. Ведь, как эта вода, течет и наша жизнь – и в ней есть все для того, чтобы быть счастливой. Стоит только подойти к ней и зачерпнуть столько счастья, сколько нужно. Когда понадобится больше, вы возьмете больше. И не надо бояться, что счастье иссякнет – речка же, как текла миллион лет назад, так и течет. А запасы счастья во Вселенной неистощимы.

А как выбрать «правильный» цвет? Ведь с давних времен известно: то, какие цвета нас окружают, влияет на наш психологический комфорт. Цвета исцеляют нас, меняют наше настроение и внутреннее состояние, успокаивают и заставляют действовать, разжигают творческую мысль или страсть, помогают сосредоточиться... Цвет влияет на подсознание не менее сильно, чем вовремя сказанное слово.

Поэтому от того, как вы раскрасите ментаграмму, зависит, какие эмоции она у вас будет вызывать. Более того, нужно еще так глубоко понять свое истинное настроение, чтобы точно угадать, какого оно цвета на данный момент времени. Для этого хорошо бы научиться быть немного синестетиком. Объясню, что это такое.

Синестезия – это способность «слышать» цвет или «видеть» музыку. Ее еще называют седьмым чувством после шести основных: слуха, осязания, зрения, обоняния, вкуса и интуиции. Ничего сверхъестественного в природе синестезии нет. Она дается каждому человеку с рождения. Ведь в мозге младенцев импульсы от всех органов чувств перемешаны. Но в возрасте примерно полугода происходит их разделение: звуки – «направо», зрительная информация – «налево». По-научному – это процесс отмирания нейронов, создающих синаптические мостики. Но у небольшого числа людей – их и называют синестетиками – мостики остаются неповрежденными, а чувства – неразделенными. Словно бы наложенными друг на друга. И до сих пор считалось, что это очень редкий дар. Некоторые из людей, обладающие такими способностями, даже провозглашают себя экстрасенсами и целителями.

Однако этот миф был развеян нейропсихологами из Университета Цюриха и Американского национального института психиатрии. Они доказали, что синестезия связана с существованием в мозге своеобразных перекрестков. На них пересекаются пути, по которым передаются нейронные импульсы от глаз, ушей, рта, носа. И эти перекрестки есть у всех. Правда, у большинства они пассивны. А у синестетиков – активны и распределяют нервные импульсы сразу по нескольким направлениям. Например, сигналы, идущие по слуховому

пути, достигают перекрестка, а тот посылает импульс глазам. Сканирование мозга синестетиков показало: когда люди, которые «окрашивают» буквы, смотрят на печатный текст, то у них активизируется не только участок мозга, отвечающий за понимание речи, но и зоны, ответственные за распознавание цвета.

Синестезией обладали многие известные люди. Например, французский поэт Артюр Рембо связывал гласные звуки с определенными цветами. Цвет музыкальных нот видел композитор Александр Скрябин. Художник-абстракционист Василий Кандинский, напротив, слышал звучание красок. К синестетикам относят Льва Толстого, Максима Горького, Марину Цветаеву, Константина Бальмонта, Бориса Пастернака, Андрея Вознесенского.

Но эти способности можно пробудить и у многих других людей. В частности, с помощью ментаграмм. Специалисты уверяют: чем чаще вы будете раскрашивать ментаграммы, тем быстрее научитесь чувствовать цвет на вкус и даже на слух.

Три важных условия для правильного раскрашивания:

1. Нужно уединиться в тишине, потому что она помогает найти путь внутрь себя, своей души.

2. Важнейшее правило при раскрашивании ментаграмм гласит: никаких правил! Вы можете двигаться от края внутрь или начинать от центра по направлению наружу, идти по часовой стрелке или против, произвольно приступать сразу в нескольких местах.

3. Никто не обязан заполнять цветом все белые плоскости бумаги. Некоторые люди, имеющие в этом уже многолетний опыт, рассказывают о растущей прозрачности своих ментаграмм. Они оставляют много белого и ощущают все меньше стремления полностью раскрашивать все детали рисунков.

Но как цвет «видит» ребенок, находящийся в утробе?

– По сути, цвет – это электромагнитные волны разной длины, – объясняет кандидат психологических наук Павел Григорьев. – Попадая на сетчатку глаза, они раздражают определенные рецепторы и передают информацию в мозг, а он в свою очередь поступает к другим органам. Поэтому в зависимости от длины волны каждый цвет оказывает на нас определенное воздействие, вызывая разные ощущения – от расслабления до агрессии. А раз эти волны воздействуют на маму, то их ощущает и малыш в ее животике. И еще как ощущает!

Ведь во время беременности зрительное восприятие меняется. Женщина в положении более чувствительна к цветовым сочетаниям. Поэтому психологи советуют: если будущая мама ощущает, что ей не хватает красок жизни, то она должна окружить себя тем цветом, созерцание которого доставляет ей наибольшее наслаждение. Соответственно и ментаграммы нужно разрисовывать такими красками, которые настраивают на гармоничный лад.

Какие цвета и как влияют на эмоции беременной женщины и ее малыша – об этом на своих лекциях в Школе внутриутробного развития Санкт-Петербурга рассказывает врач, акушер-гинеколог, доктор медицинских наук Марина Комова:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.