

УДК 379.82
ББК 77.056я92
М23

ART THÉRAPIE 100 MANDALAS ANTI-STRESS

© Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2013, Paris
Illustrations by Sophie Leblanc

М23

Мандалы. Мини-раскраска-антистресс для творчества и вдохновения. – Москва : Эксмо, 2015. – 128 с. : ил. – (Арт-терапия. Раскраски-антистресс).

Расслабьтесь после тяжелого дня с раскрасками из серии «Арт-терапия». Возьмите цветные карандаши, выберите понравившуюся картинку и полностью отключитесь от реальности. Таинственные мандалы перенесут вас в другой мир, позволят полностью снять стресс и вернуться уже совершенно другим, обновленным и безмятежным человеком.

Раскрасьте эти сакральные изображения в необычные цвета, и пусть они принесут в вашу жизнь гармонию. Не бойтесь творить и экспериментировать!

УДК 379.82
ББК 77.056я92

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

АРТ-ТЕРАПИЯ. РАСКРАСКИ-АНТИСТРЕСС

МАНДАЛЫ

Мини-раскраска-антистресс для творчества и вдохновения

Директор редакции *Е. Капьев*. Ответственный редактор *А. Полбенникова*
Младший редактор *К. Евлахова*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрiшi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгiсi: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.08.2015. Формат 60х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-83959-9



9 785699 839599 >

ISBN 978-5-699-83959-9



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
читать книги даром!



© К. Поляк, перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Вселенная в круге

Мандала универсальна. Ее идеальная круглая форма, содержащая разнообразные геометрические фигуры, встречается во многих культурах мира. Сам термин «мандала» происходит из тантрического буддизма (Ваджраяны) и его практик и, помимо изначального «круг в центре», в более широком смысле он означает всю полноту мироздания и суть нашего отношения к нему.

В Тибете мандала составляется из цветного песка, и едва она закончена, как ее рассеивают легким дуновением ветра. Местные монахи считают это сакральным приношением богам.

Это напоминает нам, как все зыбко и эфемерно, и нет смысла привязываться к материальным благам.

В повседневной жизни мандала используется для медитаций или визуализации.

Традиционно для нее выбирают цвета, ассоциирующиеся в буддизме с натуральными материалами: белый, желтый, зеленый, синий, красный, но всегда можно позволить своей фантазии выйти за предписанные рамки.

Раскрашивание мандал улучшает концентрацию, избавляет от стресса, пресекает поток мыслей, которые нас тревожат.

Сто мандал из этой раскраски, вдохновленных тибетскими и индуистскими традициями, представляют собой как классические варианты, так и более свободные формы.

*Дорога у всех одна, а способов ее пройти - множество.
Тибетская пословица.*





















