

Česká asociace pro psychické zdraví

V současné době vykonávám praxi na dětském oddělení psychiatrie v nemocnici. Setkávám se zde s klienty s poruchami příjmu potravy, poruchami chování, maniodepresivními stavy, se sebepoškozováním,

schizofrenií, šikanou, s mentálními poruchami atd. Klienti jsou hyperaktivní, autisté. Často nadprůměrně inteligentní. Práce je to velice zajímavá. Při malování stačí zadat např. téma „ Tvůj momentální pocit „ a jejich fantazie je obdivuhodná. V oblibě jsou terapie např. taneční, dále s hlínou (i u mentálního poškození).

Svým dílům dávají jména jako např. „ Madona s děťátkem „ „ Vesmírná fontána „ atd.

Co ale baví skutečně každého, jsou M A N D A L Y.

Jejich účinky studuji jak na sobě, tak i na ostatních. Mnohdy není snadné zvláště hyperaktivní klienty zaujmout nějakým programem a v tom mi pomáhají právě mandaly na 100 %.

Přečetla jsem už několik knih o účincích mandal – od C. G. Junga po jeho následovníky a přesvědčila jsem se, že skutečně fungují na : zklidnění mysli, dosažení klidu a harmonie se sebou samým, harmonizace atd.

Menší děti vymalovávají předtištěné mandaly, větší tvoří již své vlastní. V jedné knize jsem se dočetla, že děti někdy malují kruhové obrázky (mandaly), aniž by vůbec něco o mandalách kdy slyšely. Měla jsem to štěstí, že jsem se potkala s dívkou „ K „ která se dozvěděla, že to co maluje, jsou mandaly až ode mne. (viz ukázky mandal). Moc jí za zážitky při malování děkuji.

Chtěla bych zde malování mandal doporučit všem, kteří hledají uklidnění a pokud nechcete přímo malovat, stejný účinek má i pouhé jejich pozorování. Více se dozvíte např. v knize „ Vytváření mandaly „ S. Fincher, „ Mandala „ M. Brauen, „ MANDALY „ C. G. Jung a „Mandala karty „ H. Copony.

Při vytváření mandal odhalujeme vlastní jedinečnost a pomocí symbolů to, co právě v daném okamžiku jsme. Při malování nám naše podvědomí vysílá „ co máme malovat „ zakódováno do symbolů. Tyto symboly jsou přehledně vysvětleny hlavně v knize Vytváření mandaly.

Pokud s mandalou chcete začít, provádějte to o samotě a s úctou k tomuto nejstaršímu náboženskému symbolu z Tibetu.

Příště něco o taneční terapii pomocí orientálních tanců.

Milena Fillová