



ТАИНСТВЕННЫЕ МАДАЛЫ



РАСКРАСКА-АНТИСТРЕСС
ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА И ВДОХНОВЕНИЯ



МОСКВА
2016

УДК 379.8
ББК 77.056я92
Т14

ART THÉRAPIE 100 MANDALAS ANTI-STRESS

© Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2013, Paris

Illustrations by Sophie Leblanc

Таинственные мандалы. Раскраска-антистресс для творчества и вдохновения. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 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. Плавные линии и причудливые узоры унесут вас в другой мир, позволят полностью снять стресс и вернуться уже совершенно другим, обновленным и безмятежным, человеком.

УДК 379.8
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

ТАИНСВЕННЫЕ МАНДАЛЫ
Раскраска-антистресс для творчества и вдохновения

Директор редакции *Е. Капёв*
Ответственный редактор *А. Полбеникова*
Младший редактор *К. Евлахова*
Художественный редактор *Е. Гузнякова*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 15.10.2015. Формат 60x84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,93.
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-84713-6



ISBN 978-5-699-84713-6



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



© К. Поляк, перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Вселенная в круге

Мандала универсальна. Ее идеальная круглая форма, содержащая разнообразие геометрических 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.*



















