

СВЕТИЛЬНИК-МАНДАЛА КАК СРЕДСТВО РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЧЕЛОВЕКА.

*А.Р. Убугунова, студент гр.8ДМ11,
Томский политехнический университет*

E-mail: annaubugunova@me.com

Научный руководитель: М.С. Кухта, д. филос.н., профессор ИШИТР ТПУ

Введение

Человек в современном мире постоянно подвергается нервным перегрузкам, что приводит к напряжению нервной системы, неврозам и психосоматическим заболеваниям. Например, по данным Всемирной организации здравоохранения, на фоне пандемии COVID-19 распространенность тревожных расстройств и депрессии во всем мире выросла на 25%. В текущей ситуации, на фоне происходящего в стране и в мире, также очень сложно сохранять эмоциональное равновесие и контролировать уровень тревожности. Стресс оказывает влияние на все сферы жизни человека, ему подвержены и взрослые и дети.

За все время существования человечества идет активный поиск способов и средств оздоровления. Сегодня все популярнее становится применение арт-терапии - это направление применяется для коррекции психофизиологических состояний человека. Особенность арт-терапии заключается в существовании методик, с помощью которых можно добиться гармонизации внутреннего мира, восстановления душевного равновесия. Для кого-то достаточно созерцания со стороны, например, прочтения книги, прослушивания музыки, просмотра спектаклей и т.д. Другим, для эмоционального высвобождения, необходимо активное творчество, создание композиций, символов и т.д.^[1] Язык символов существует с древних времен — с его помощью люди веками передавали мысли, чувства и знания. Дизайнеры тоже используют зашифрованные послания, которые влияют на наше психологическое и эмоциональное состояние. Это цвет, свет, линии и формы. Одной из наиболее эффективных форм являются *мандалы*. Целительная сила их рисунка веками используется во многих культурах Востока.

Целью работы являлось исследование светильника-мандалы как средства для регуляции психофизиологического состояния человека.

Актуальность проблемы определена необходимостью анализа и исследований по изучению эффективности и специфики влияния метода «Мандала-терапии» на психофизиологические состояния человека.

Мандала (mandala — круг, диск) — замкнутая геометрическая система с равноудалёнными от центральной точки элементами. Дословный перевод не передает полный смысл и магию изображения в виде круга с узорами. Мандала представляет собой сложную геометрическую фигуру. Чтобы осмыслить и разгадать, необходимо обратиться к истокам возникновения данного символа. У древних цивилизаций мандала – это элемент веры людей в перерождение энергии и материальных форм. Оригинальные узоры просты и одновременно сложны из-за глубокого смысла, что содержится в них. Их прелесть не только в эстетике, а в содержании – идеях единства, гармонизации, симметрии и улучшения. Мандала несет информацию о происхождении мира, означает суть жизни на Земле и каждого существа в отдельности^[2].

Традиция создавать эти священные изображения относится к времени появления индуизма и буддизма и насчитывает не одно тысячелетие. В этих религиях мандала имела сакральное значение. С ее помощью проводились различные ритуалы и медитации, читались молитвы. Изображение мандалы возникло как отражение в человеческом сознании понимания и ощущения целостности, завершённости, совершенства, ощущаемого нами в круглых формах. Одна из самых грандиозных мандал, которую мы видим каждый день — Солнце. **Круг** – это самое приятное изображение для нашего глаза, самое **гармоничное** для нашего ума. Узор мандалы символизирует взаимосвязь

всех жизненных процессов. Подобные узоры часто встречаются в природе: морская раковина, паутина, расположение лепестков в цветке или бутоне.

Мандалы могут выполняться различными способами: их таинственные узоры вышиваются на полотне, создаются из песка (рис. 1), выкладываются из мозаики, рисуются красками. Изготовление священного изображения сопровождается специальными молитвами и обрядами. Верующие считают, что таким образом сакральный рисунок наполняется энергией Вселенной. Разрушение мандалы также является особым ритуалом, смысл которого подчеркнуть один из важнейших постулатов буддизма – идею о непостоянстве всего сущего. Кроме того считается, что священный узор мандалы дает возможность проникнуть в тайны подсознания, с его помощью можно познать свою внутреннюю суть. Мандала играет важную роль во время медитаций.



Рис. 1. Создание и разрушение песочной мандалы буддийскими монахами

Повторное знакомство с понятием «мандала» в современной западной мысли в значительной степени приписывается швейцарскому психиатру и психоаналитику, основателю аналитической психологии Карлу Густаву Юнгу^[3]. Он утверждал, что желание создавать мандалы возникает в моменты интенсивного личностного роста.

Мандала как метод относится к арт-терапии визуального типа. В психологии мандалу рисуют для разрешения различных внутренних конфликтов, проблем, в эмоционально трудных ситуациях для налаживания отношений с окружающими, а также для понимания своих снов, для интеграции различных процессов бессознательного^[1].

В настоящее время, в декоре стен невероятно актуальны формы круга, овала и, образованные с помощью этих исходных фигур, другие орнаменты, сложные узоры из их сегментов. Мандала, как и любое произведение искусства, может использоваться для успокоения, гармонизации или активизации энергий. Если совместить мандалу, свет, и цвет, то можно дополнительно усилить ее положительное влияние на психофизиологическое состояние человека.

Таким образом, светильник-мандала или световое панно с символом мандалы может стать изюминкой в любом интерьере. Например, могут применяться в качестве декоративного освещения, ночника в настенном или настольном исполнении, могут быть исполнены в разных техниках (рис. 2) с применением светодиодной подсветки разного цветового спектра. Важно учитывать, что цветовая температура по-разному влияет на человека: теплый свет расслабляет и создает атмосферу уюта, а холодные тона помогают организму концентрироваться и настраивают на рабочий лад^[4].



Рис. 2. Варианты светильников (панно) с символом мандала

Список использованных источников:

1. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Речь, 2005;
2. Сюзанна Фостер Финчер. Создание и интерпретация мандалы. Метод мандалы в психотерапии // Институт Общегуманитарных Исследований. М.: 2015;
3. К. Юнг. Дух и жизнь. Сборник. Пер. с нем. – М.: Практика, 1996., с. 201;
4. Васильева М.О., Кухта М.С. Светодизайн интерьера: традиции и современность // Дизайн. Материалы. Технология / — 2018. — №4 (52). – с. 35-41.