



**Tytuł WARSZTATU:** „PACHNĄCA MANDALA WSPOMNIENIÓW” **KOD W5/2023**

**DATA:** **05.09.2023** **Grupa 1**

**Miejsce:** **Dzienny Dom Pomocy OPS Warszawa Włochy,  
ul. Robotnicza 15**

### **OPIS:**

Mandala ma kształt doskonały jakim jest koło. Jest słowem pochodzącym ze starego hinduskiego języka – sanskrytu – i w tłumaczeniu oznacza koło, cały świat, centrum, koło życia. Koła należą do najstarszych z symboli geometrycznych i zwykle reprezentują jedność, całość i nieskończoność. Mandala dzięki psychologowi C.G. Jungowi nabrała całkiem nowego znaczenia dla „ludzi Europy”. Jung mandalami zaczął nazywać koliste rysunki swoje oraz swoich pacjentów, twierdząc, że to co nieświadome ujawnia się w nich w formie symboli. Rysunek koła to przedstawienie jaźni. Jaźń zawiera świadomość i nieświadomość. Tworzenie mandali pozwala nam doświadczyć i zastanowić się nad sobą tu i teraz. Kształt koła pozwala nam na koncentrację naszego umysłu. Jung działanie mandali wskazywał dwutorowo jako ujawnienie tego co nieświadome wraz z pokazaniem w jakim stanie psychicznym jest człowiek oraz jaki skutek wywołuje na swojego twórcę. Co nam daje tworzenie mandali? Na pewno wyciszenie i odprężenie, a także poczucie bezpieczeństwa, zmusza nas do koncentracji, ale dzięki temu prowadzi nas do spokoju, odnalezienia wewnętrznej harmonii czy zdrowia psychicznego jak również fizycznego. Tworzenie mandali jest też rodzajem zabawy, którą można wykonywać bez określonego celu.

Mandala – koło skupia to co jest we wnętrzu, kieruje uwagę do środka w przeciwieństwie do kwadratu czy trójkąta

### **CEL:**

- redukcja stresu
- poznanie własnych zasobów,

### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- symetria i powtarzające się wzory jako poczucie równowagi i spokoju,



- relaks umysłu - faza „tu i teraz”,
- praca na własnych zasobach,
- wzmocnienie mocnych stron

**ZAKŁADANE EFEKTY:** wzmocnienie własnych zasobów, wzmocnienie pamięci wzrokowe, pogłębienie refleksji nad sobą, wzmocnienie pewności siebie.

**WYKORZYSTANE TECHNIKI:** rysunek, mandala, asamblaż, natural-art