

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад №5
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга



Мастер-класс: Мандала-оберег своими руками

Откройте для себя мир творчества. Создайте свой уникальный оберег.
Погрузитесь в процесс медитативного плетения. Получите мощный
инструмент гармонизации пространства.

Авторы:

педагог-психолог Истратова А.В.,
инструктор по физической культуре Шемякина С.Д.,
воспитатель Рябченко О.А.



Что такое мандала и её значение как оберега

Мандала как оберег

Защищает от негативной энергии. Привлекает позитивные события. Способствует духовному росту. Создаёт гармонию в доме.



Что такое мандала

Мандала – это сакральный символ. Представляет собой круг с узорами. Отражает структуру вселенной. Используется для медитации и исцеления.



Необходимые материалы и инструменты



Деревянные палочки

4/6/8 штук.

Длина 20-30 см.

Прямые, без сучков.



Линейка

Для измерения палочек.

Обеспечивает точность.



Нитки

Разные цвета (можно взять сегментарно окрашенную нить).

Прочные, не линяют. Хлопок, акрил или шерсть.



Ножницы

Острые для обрезки нитей. Удобные в руке.



Пошаговая инструкция: Создание основы из палочек

1

Выбор палочек

Выберите три одинаковые палочки. Убедитесь в их ровности.

2

Центрирование

Сложите палочки вместе. Найдите их точный центр.

3

Фиксация нитью

Скрепите центр нитью. Сделайте несколько оборотов. Убедитесь в прочности.

4

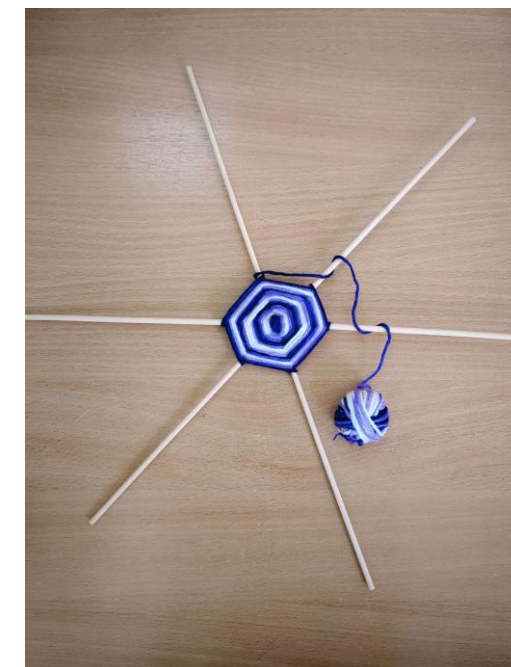
Добавление палочек

Разведите палочки в стороны. Равномерно распределите их. Получите шестиконечную звезду.

5

Обматывание палочек

Последовательно обматывайте каждую палочку, наматывая нитку сверху, движением к себе.

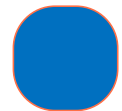


Выбор цветов ниток и их символика



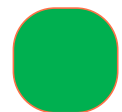
Красный

Энергия, страсть, сила, защита. Придает жизненную энергию.



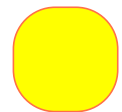
Синий

Спокойствие, гармония, мудрость. Помогает сосредоточиться.



Зелёный

Рост, исцеление, природа. Приносит обновление и баланс.



Жёлтый

Радость, оптимизм, интеллект. Привлекает удачу и позитив.



Техники плетения нитей: Основные узоры и их значение

Базовый узор

Плетение вокруг каждой палочки. Создаёт плотный центр.
Символизирует стабильность и основу.

Квадратный узор

Переплетение через одну палочку. Формирует квадрат.
Означает равновесие и порядок.

Зигзаг

Диагональные переплетения. Добавляют динамику.
Символизируют движение и изменения.



Активация мандалы: Зарядка энергией и намерениями

Медитация

Сосредоточьтесь на мандале.
Визуализируйте свои цели.
Наполните её своей энергией.

Намерение

Чётко сформулируйте своё
желание. Произнесите его
вслух. Почувствуйте связь с
мандалой.

Размещение

Поместите мандалу в важное место. Где она будет видна. Пусть
она работает ежедневно.



Родительская мастерская «Зеркало».

Плетение мандалы-оберега «Солнышко»

