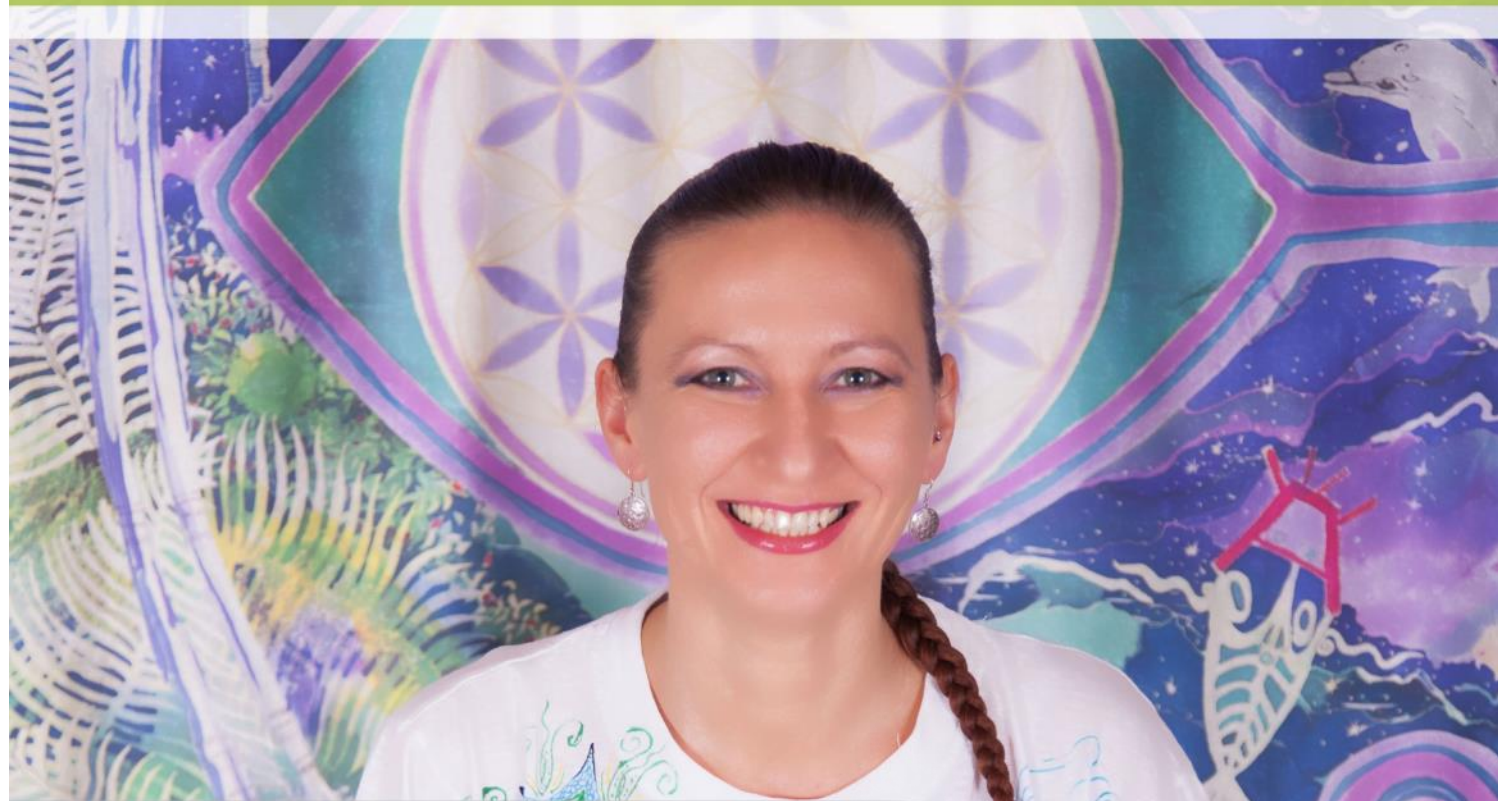


OBSIAHLY NÁVOD



Ako nakresliť OSOBNÚ MANDALU

podľa mena a dátumu narodenia



Martina Burgwieser

OBSAH

ČO JE MANDALA

Výskyt mandál vo svete

Mandala v psychológii

OSOBNÉ MANDALY – PÔVOD

Numerológia

OSOBNÉ MANDALY

Pomôcky

VÝPOČTY

Tabuľka písmen, čísel a farieb podľa Pytagora

Významy čísel

3 spôsoby prenosu energie čísel a farieb do mandaly

Rozmiestnenie farieb v mandale

Rozmiestnenie tvarov v mandale

AKO KRESLIŤ GEOMETRICKÉ TVARY V MANDALE

3-uholník a 6-uholník

4-uholník a 8-uholník

5-uholník - spôsob 1 – s uhlomerom

5-uholník - spôsob 2 – bez uhlomeru

7-uholník

9-uholník

BONUS – ako nakresliť špirálu

Všetky mnohoúhelníky

Body od 3- až po 9-uholník

FARBY

Ako používať farby v mandale

Všeobecné významy farieb

Najčastejšie symboly a ich významy

Tipy a triky pri maľovaní mandál

Názorná ukážka postupu osobnej mandaly maľovanej na plátno

Často kladené otázky



ÚVOD

Gratulujem ti k održaniu tohto návodu! Ja som takúto príručku voľakedy chcela a nikde ju nenašla, preto som sa rozhodla ju napísať. Teším sa s tebou, že ťa zaujímajú mandaly a že si na ceste objavovania nových možností tvorenia mandál.

Fascinácia mandalami nie je náhodná. Mandaly odrážajú vznik foriem v našom svete, odrážajú prírodu a zároveň našu podstatu, a tak zaujali aj mňa. Akoby nás mandaly magicky priťahovali, akoby sa ku nám prihovárali na úrovni, ktorú nedokážeme rozumovo uchopiť. Dokážeme ju ale cítiť a mandaly sa prihovárajú našej duši. Každý tvar a každá farba na nás pôsobia a otvárajú nám dvere na ceste k sebe, k svojej podstate. Mandaly pôsobia jemne, ale zároveň silne harmonizujúco.

Osobné mandaly tvoria špecifickú podkategóriu. Vychádzajúc z mena a dátumu narodenia sa dotýkajú základu človeka, vyjadrujú jeho vibráciu a nechávajú ho vojsť do všetkých jeho úrovní. Pôsobenie osobnej mandaly môžeš pocítiť už pre jej tvorbe, či ju tvoríš pre seba, alebo pre druhých.

V tomto e-booku sa dozvieš všetko potrebné, aby si osobnú mandalu podľa mena a dátumu narodenia vedel/a vytvoriť – nakresliť, či namaľovať. Návod je vhodný pre každého, aj pre tých, čo si o sebe myslia, že kresliť nevedia. Pripravila som aj návody, ako technicky zvládnuť narysovanie základných tvarov a foriem, ako ich zapracovať do mandaly a ako pracovať s farbami. Dozvieš sa aj triky, ako nakresliť niečo, čo od ruky nakresliť nevieš.

Prajem ti pri čítaní a hlavne tvorení veľa nádherných chvíľ, plných dobrodružstva a sebaspoznania.

S láskou,

Tina



ČO JE MANDALA

Slovo mandala pochádza z najstaršieho známeho jazyka sanskrit a znamená kruh, oblúk.

V najširšom zmysle sú mandaly diagramy, ktoré ukazujú, ako sa chaos stáva harmonickou formou. Vytvorené z počiatočného bodu sa rozvíjajú do harmonických foriem, znázorňujú rytmus, rovnováhu a vyváženosť. Dotýkajú sa nášho vlastného pokoja a pripomínajú nám ho. V mandale sa spája minulosť, prítomnosť a budúcnosť.

Mandala je návratom domov a zároveň vyjadrením seba navonok.



Na obrázku vytvára tibetský mních mandalu tradičným spôsobom – sypaním farebného piesku. Po dokončení je mandala rituálne vysypaná do rieky, ako znak pomínutelnosti všetkého materiálneho. Zdroj obr.: Wikipedia



OSOBNÉ MANDALY

Vytváranie osobných mandál má viacero fáz. V prvej fáze zapojíte ľavú hemisféru, budete potrebovať logiku pre výpočet osobných čísel a priradovanie farieb a tvarov do mandaly. V druhej a tretej fáze zapojíte pravú hemisféru, vašu kreatívnu stránku a necháte sa viesť v kreslení, či maľovaní. V mandale budete mať naďalej rozloženie tvarov a týmto budú musieť obe hemisféry spolupracovať.

Pomôcky

Na tvorbu osobných mandál budete potrebovať nasledovné pomôcky:

- Fáza 1 - výpočty:
 - papier, pero
 - počítacie schopnosti alebo kalkulačka
 - pomocný papier pre náčrt
- Fáza 2 – základné tvary:
 - podklad: papier alebo plátno, alebo iný materiál (kapitola Tipy a triky pri maľovaní mandál)
 - pravítko – najlepšie trojuholník
 - kružidlo
 - uhlomer
- Fáza 3 – kreslenie, maľovanie
 - ceruzky alebo farby
 - štetce rôznych veľkostí (ak budete maľovať)
 - ozdobné perá alebo farby

Pomôcky si môžete zakúpiť napríklad na stránke efarby.sk.



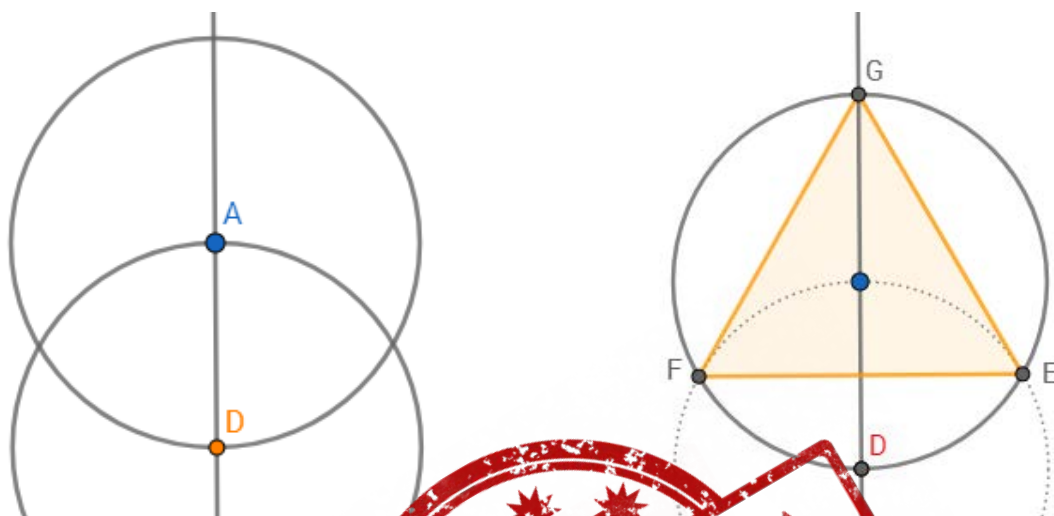
AKO KRESLIŤ GEOMETRICKÉ TVARY V MANDALE

Mandala pôsobí veľmi pekne, keď sú tvary a symboly v nej pravidelné. Môže byť pre vás výzvou spomenúť si na školské časy a rysovanie. Preto som pre vás vytvorila nasledovné návody, ako nakresliť mnohouholníky do kruhu.

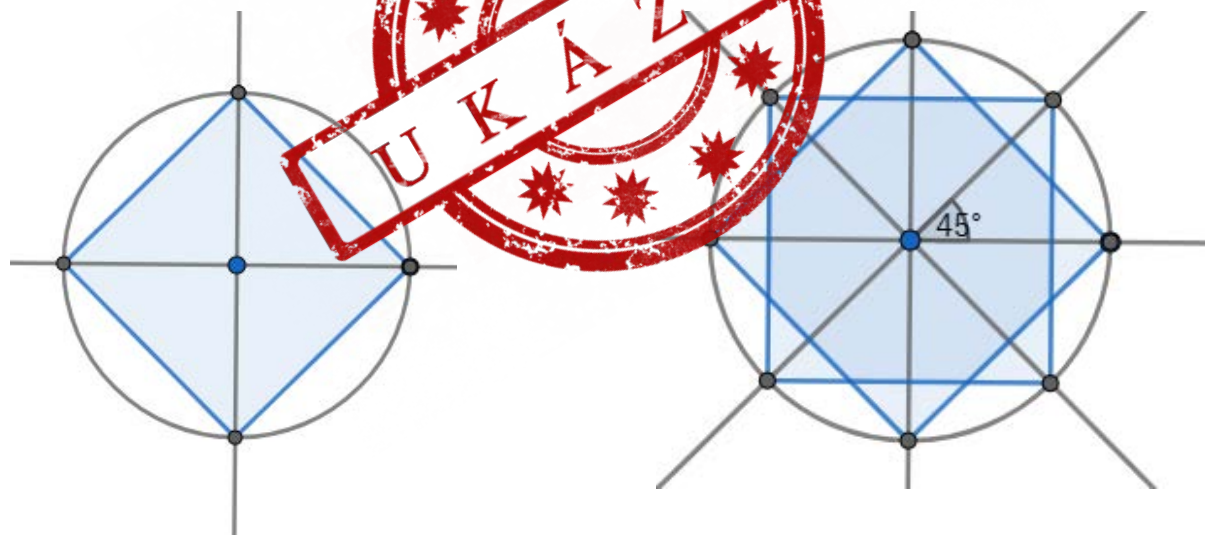
Vzorec pre vypočítanie si potrebného uhlu je $360/x$. Do x dosadíte číslo uholníka. Napríklad 5 uholník si vypočítate $360/5$. Návod, ako pracovať s uhlomerom nájdete nižšie.

3-uholník a 6-uholník

Podľa obrázku vytvoríme 3-uholník. 6-uholník vytvoríme ako ďalší 3-uholník, len na protiľahlej strane.

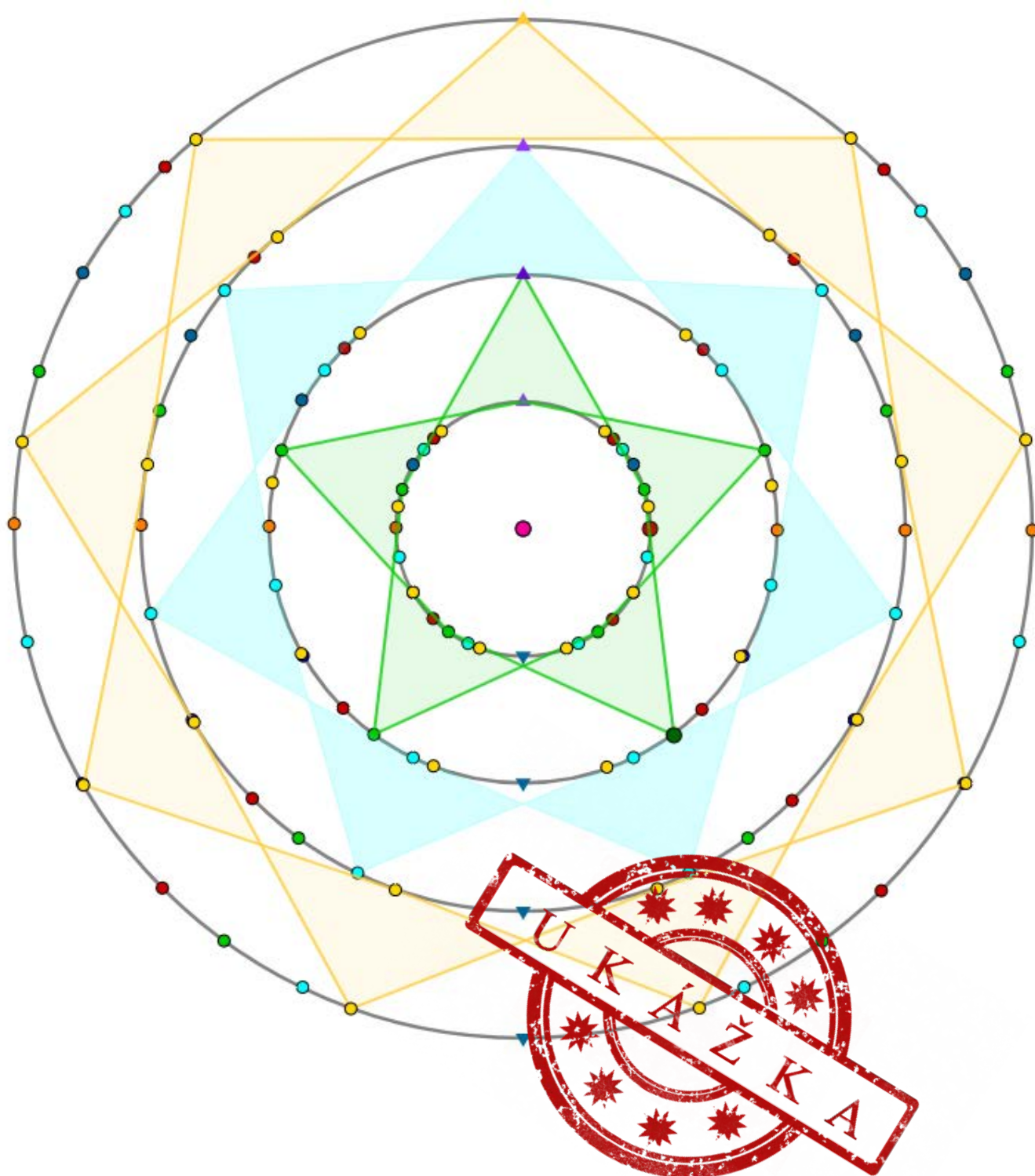


4-uholník a 8-uholník



Príklad, ako tvoriť hviezdice a iné viacramenné symboly.

V nasledovnej mandale som pospájala vždy jeden bod na hornej kružnici a druhý na dolnej kružnici:



FARBY

Vo farebnej tabuľke vidíte v strede základné farby: modrá, žltá a červená. Ich kombináciami vznikajú ďalšie farby: zelená, oranžová a fialová. Vo vonkajšom kruhu vidíte ďalšie kombinácie. Ak chcete jednu farbu zvýrazniť, použite farbu presne oproti nej, komplementárnu farbu. Príklad komplementárnych farieb je fialová a žltá.



Zdroj: Wikipedia

Ako používať farby v mandale

Často krát sa stane pri vyfarbovaní alebo vymaľovávaní mandaly, že použitím rôznych farieb zvýrazníte presný opak, ako čo ste pôvodne chceli. Je zážitok sledovať vývoj mandaly takto. Ak sa chcete vyvarovať prekvapení, môžete si pomer farieb skúšať na pomocnom papieri. Napríklad: ako bude vyzeráť vo veľa modrej oranžová? Alebo naopak, keď dám veľké pozadie oranžové a do neho pár modrých symbolov, čo viac vynikne?



Rozmaľovaná osobná mandala na plátne.

ZÁVER

Na záver Ti chcem popriať veľa krásnych, dobrodružných chvíľ plných sebaspoznávania pri tvorení mandál. Nech Tvoje mandaly roznášajú mier a svetlo Tebe, Tvojim blízkym a svetu. Nech je požehnaná Tvoja cesta tvorenia!

Poteším sa, keď mi pošleš spätnú väzbu, pripomienky, návrhy a aj obrázky tvojich vytvorených mandál podľa tejto príručky na info@cestaksebe.com.

S láskou

Tina



© Všetky práva sú vyhradené. Bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora nemôže byť žiadna časť tejto publikácie reprodukováaná s výnimkou „férového použitia“ ako stručná citácia, začlenená v článkoch a recenziách.

Sebarozvojové články,
meditácie, zoznam udalostí a seminárov
nájdete na <http://www.cestaksebe.com>

Pri záujme o osobné terapeutické
stretnutie ma kontaktujte e-mailom na:
info@cestaksebe.com



Effata Vita

C E S T A K S E B E

WWW.CESTAKSEBE.COM

Sledujte nás aj na sociálnych sieťach:

