

# 曼陀羅心靈彩繪2



[曼陀羅心靈彩繪2 下载链接1](#)

著者:正木晃

出版者:非馬

出版时间:2007年05月10日

装帧:精裝 / 21\*22.5cm / 普級 / 單色印刷 / 初版

isbn:9789866817052

活化大腦、療癒心靈的美麗著色繪本！

曼陀羅在世界各古老民族的信仰傳統中，意味著「心靈的小宇宙」，自古以來一直被當作是沉思、冥想的工具，能讓日常生活中逐漸失序的心靈獲得統整。

西方心理學家榮格在自發性描繪曼陀羅之餘，也發現曼陀羅對現代人的心靈發展與自我實現都具有特殊的意義。因此，曼陀羅的彩繪與著色，常被運用在當作藝術治療與安定身心方面。

1.定期進行曼陀羅心靈彩繪可有效改善身心狀況，更能將源源不絕的想法，做更有效的視覺化思路整理，展現思路全貌、提升創意品質，讓生活更加豐富美滿。

2.透過圖形與色彩，釋放情緒、整合內在的意識與潛意識，讓你立刻放鬆身體與頭腦。

3.神奇的曼陀羅彩繪，共收錄32張前所未有的劃時代塗繪，讓你自在地著上自己喜愛的色彩，可以平衡左右腦，提升創造力，也能化解煩憂、舒發壓力，更能激發無遠弗屆的想像力、刺激腦細胞，達到活化腦部的極致功效。

4.父母也可以和孩子們一起彩繪，從小訓練孩子的手腦協調能力、提高手部控制能力、平衡左右腦的發展。

5.透過視覺表現，曼陀羅彩繪可直接傳遞人的感情、創造智慧、擴展人際關係、治療精神疾病等各個層面，效用可說是不勝枚舉。

6.對於自我調整、疾病復健、自閉兒心智開發、延緩老人痴呆，學者們也給予相當不錯的評價！

## 本書特色

★神奇的曼陀羅彩繪，不可不知的流行風潮！32張前所未有的劃時代塗繪，以自己喜愛的色彩，自在地著上顏色，讓你立刻平衡左右腦，提升創造力。

★刺激腦細胞、提高想像力，藉由著色活化右腦，有助於防止年長者腦部老化。

★讓親子一起樂在曼陀羅彩繪中，從小訓練孩子的手腦協調能力、提高手部控制能力、平衡左右腦的發展。

★透過著色完成的作品，讓自己和以往未曾發現的「自我」相遇。也可以比較家人及朋友間的作品，有助於了解彼此個性上的差異。

## 作者介紹:

### 正木晃

1953年出生於神奈川縣，筑波大學研究所博士課程修畢。曾任國際日本文化中心客座副教授，現為慶應義塾大學兼任講師。主修宗教學（西藏、日本密教）。尤其主攻修行上身心變容及圖像表現方面的研究。提出獨創的曼陀羅塗繪，15年以前，即開始將之納入大學的課程中。主要著有《曼陀羅心靈彩繪》、《曼陀羅心靈彩繪2》等書。

## 目录:

[曼陀羅心靈彩繪2 下載链接1](#)

## 标签

曼陀罗

色彩能量

曼陀羅

心理

色彩

心理学

mandala

视觉

评论

---

[曼陀羅心靈彩繪2 下载链接1](#)

书评

---

[曼陀羅心靈彩繪2 下载链接1](#)