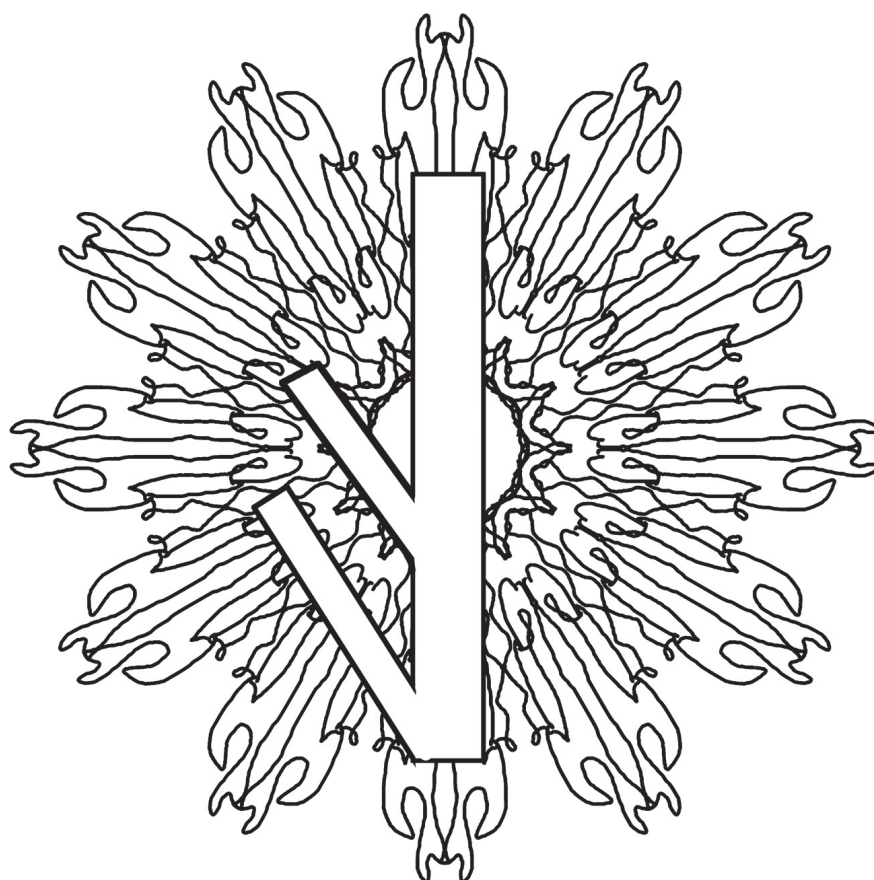


ВОЛШЕБНЫЕ ОБЕРЕЖНЫЕ СИМВОЛЫ ДРЕВНИХ СЛАВЯН

арт-терапия



Составитель Огнеслава Белояр
Художник Дарина Белояр



Издательство "Велигор"
Москва 2025

УДК 133.52+141+339
ББК 86.42
Б43

Огнеслава Белояр
Б43 ВОЛШЕБНЫЕ ОБЕРЕЖНЫЕ СИМВОЛЫ ДРЕВНИХ СЛАВЯН. Арт-терапия. – М.: Издательство «Велигор», 2025. – 52 с.: ил.

ISBN 978-5-91742-517-7

Данная книга по арт-терапии предлагает читателю ознакомиться со славянскими рунами и обережными символами. Книга позволит вам окунуться в древний мир славян, когда боги и люди жили рядом. Каждое изображение представляет собой сильную формулу на орнаментальном фоне. Посредством предлагаемых в данной книге изображений вы реализуете свою творческую энергию и раскроете глубины своего подсознания.

Арт-терапия поможет вам отвлечься от повседневных проблем, постичь своё внутренне «Я». Даже занятия арт-терапией по пятнадцать минут в день принесёт вам радость творчества. Вы сможете заниматься раскрашиванием, где угодно: дома, на работе в обеденный перерыв, в машине (если стоите в мучительной пробке). Арт-терапия – ваши палочка-выручалочка!

г. Москва, м. Кожуховская, ул. 6-я Кожуховская, дом 24, 1 этаж, офис №4
Тел: +7 (495) 784-06-61, +7 (985) 784-08-16.
E-mail: veligor97@gmail.com

Мы в социальных сетях:

<https://vk.com/veligor97>

Интернет-магазин: WWW.VELIGOR.RU

Интернет магазин для граждан других стран:
WWW.VELIGOR-BOOKS.COM

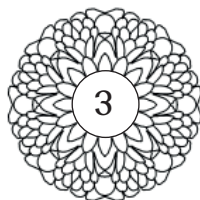


© Огнеслава Белояр, 2025
© Дарина Белояр, 2025
© Издательство «Велигор», 2025



Содержание

Введение	5
Первая и главная заповедь арт-терапии	7
Вторая заповедь арт-терапии.....	7
Третья заповедь арт-терапии.....	7
Значения цветов при арт-терапии (рисуночной терапии)в эзотерике	8
Раздел I. Славянские руны	10
Руна «Мир» поможет разобраться в себе	11
Руна «Чернобог» поможет разрушить старые ненужные связи, разорвёт замкнутый круг.....	12
Руна «Алатырь» поможет упорядочить дела и разобраться в текущей ситуации	13
Руна «Радуга» поможет во время путешествий и привлечения благоприятного исхода дела	14
Руна «Нужда» поможет разобраться в сковывающих узах	15
Руна «Крада» для очищения и реализации	16
Руна «Треба» для воплощения намерений	17
Руна «Сила» для победы.....	18
Руна «Ветер» для вдохновения и творческих порывов	19
Руна «Берегиня» поможет справиться со сложным делом и проблемами со здоровьем	20
Руна «Уд» для усиления страсти.....	21
Руна «Леля» для развития интуиции	22
Руна «Рок» для посвящения предмета.....	23
Руна «Опора» для совершенствования навыков в духовных практиках	24
Руна «Даждьбог» для привлечения благополучия.....	25
Руна «Перун» для защиты от темных сил и негативных воздействий	26
Руна «Есть» для привлечения жизненной силы.....	27
Руна «Исток» для привлечения потенциала в делах	28
Раздел II. Славянские обережные символы.....	29
Алатырь (или «Крест Сварога») для оберега от бед.....	31
Белобог для привлечения удачи, денег и лада в семье.....	32
Даждьбог (летний и зимний) для здоровья, удачи и разных благ	33
Велес для привлечения материального благополучия и Велесовик для защиты от несчастий	34
Дивия для привлечения благополучия и богатства, развития магических способностей.....	36
Символ Живы для укрепления любовного союза	37





Засеянное поле для зачатия	38
Звезда Лады для защиты семьи	40
Исток для духовного развития	41
Колядник для перемен к лучшему	42
Купало для привлечения любви и страсти	43
Крест Лады (Ладинец) для привлечения любви и счастья в семье	45
Леля для привлечения любви и развития интуиции	46
Макошь для привлечения радости и изобилия	47
Рожаница для зачатия и счастливого материнства	48
Символ Рода для оберега от темных сил и отрицательных влияний	49
Библиография	50





ВВЕДЕНИЕ

Слово «арт-терапия» появилось в России сравнительно недавно. В последние годы отмечается более активное внедрение разных форм арт-терапии в медицинские и образовательные учреждения нашей страны.

Некоторые считают, что арт-терапия – это лечение, исцеление, развитие через любую творческую деятельность, «общение» с произведениями искусства.

Существуют следующие виды арт-терапии:

- Арт-терапия в узком смысле слова – рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве (именно о ней в совокупности с эзотерикой и пойдёт речь в данной книге).
- Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) – литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.
- Музыкотерапия.
- Драматерапия.
- Танцевальная терапия.
- Куклотерапия.

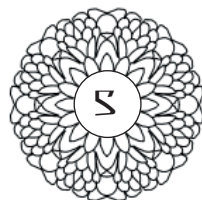
В англоязычных странах «art» означает визуальные искусства: живопись, графика, скульптура и тому подобное. Таким образом, арт-терапия предполагает, что человек рисует, лепит, выражая себя в продуктах своей деятельности. Это может происходить, как самостоятельно, так и в присутствии специалиста арт-терапевта. Специалист помогает человеку включиться в процесс изобразительного творчества, в том числе и коллективную.

Нередко «исцеление» человека происходит уже в процессе его изобразительной деятельности. Особое значение в арт-терапии имеет общение со специалистом или процесс самоанализа. Самостоятельные занятия арт-терапией позволяет человеку осуществлять их в любое удобное для него время и любом месте. В частности на работе во время обеденного перерыва. У вас, к примеру, выдалось тяжёлое утро (много клиентов, начальство вечно недовольно, зарплату повышать не хотят и т.д.). Вы на грани нервного срыва и переутомления. Но у вас с собой есть палочка-выручалочка: книга по арт-терапии (раскраска проще говоря). Вы достаёте её из сумки и отвлекаетесь хоть на пятнадцать минут и постепенно обретаете душевное равновесие.

Еще сравнительно недавно считалось, что раскраски – это увлечение для детей. Однако сегодня психологи считают, что это не так. Перед вами – прекрасный инструмент арт-терапии.

Раскраски для взрослых обычно очень детализированы, в отличие от детских книжек. Но принцип их также прост. Нужно раскрашивать готовые изображения, используя для этого карандаши, фломастеры, гелевые ручки, краски. Карандаши и гелевые ручки позволяют передать тонкие детали.

Работа с мелкими деталями оказывает медитативный эффект, снижает активность тех частей нашего мозга, которые отвечают за тревожность и негативные эмоции. Всего полчаса в день, а полноценный отдых вам гарантирован! Не говоря уже о том, что и взрослым людям нужно тренировать моторику, чтобы держать себя в форме. И, наконец, эстетическое удовольствие от проделанной работы – немаловажный фактор.





К слову, книжки-раскраски для взрослых во многом помогли спасти европейское бумажное книгоиздание. Ряд европейских издательств сейчас переживают настоящий бум, особенно во Франции. Здесь выпускают взрослые книжки-раскраски тематического характера – средневековое искусство, история костюма, сады, другие сюжеты.

Во время арт-терапии человеку легче понять свои психологические проблемы, внутренние конфликты, неосознанные потребности. Кроме того, изобразительное творчество в процессе арт-терапии часто дает толчок развитию различных жизненно важных навыков и способностей: принятия решений, самоорганизации, внутренней саморегуляции.

В некоторых странах (США, Великобритания) арт-терапия является самостоятельной медицинской профессией. Чтобы стать арт-терапевтом и получить право работать по этой специальности в медицинских или образовательных учреждениях или заниматься частной практикой, необходимо пройти специальное обучение, рассчитанное на два или три года последиplomной подготовки.

В нашей стране (как, впрочем, и многих других странах) арт-терапия самостоятельной профессией не является. Она признана в качестве одного из методов психотерапии. Сейчас арт-терапия в нашей стране используется довольно широко. Арт-терапию можно проводить как с детьми, так и со взрослыми.

В последние годы в разных странах мира также активизировались попытки использования арт-терапии у пациентов с соматическими и психосоматическими заболеваниями на разных этапах их лечения и реабилитации. Это происходит, в целом, на фоне все более активного использования психотерапии при заболеваниях внутренних органов.

Благодаря наблюдениям и ряду исследований, специалисты стали обращать большее внимание на благотворную роль творческих занятий пациентов в процессе их лечения от различных заболеваний внутренних органов, включая рак.

Больные, перенесшие хирургические вмешательства, страдающие тяжёлыми расстройствами памяти, также могут заниматься арт-терапией.

В последние годы накапливается положительный опыт применения арт-терапии в стоматологической практике, а также с беременными и семьями, ожидающими ребенка.

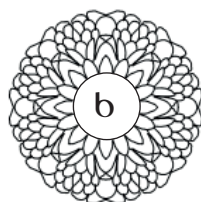
Значительным потенциалом арт-терапия обладает и в плане работы с пожилыми людьми.

Арт-терапия давно уже покинула кабинет медика-психотерапевта, а также врача-реабилитолога и вышла в самые широкие народные массы. Она диагностирует состояние человека, исцеляет душу, приносит позитивные настроения, а значит, и улучшает состояние здоровья.

А всё потому, что арт-терапия удовлетворяет самую главную фундаментальную потребность человека – потребность в самореализации. Не секрет, что очень многие люди, проживая внешне вполне успешную жизнь, пренебрегают этой базовой потребностью, что вызывает хроническую неудовлетворённость. Отсюда часто появляется такое определение, как кризис среднего возраста. Человек, которому за тридцать ощущает опустошенность, неудовлетворённость своей жизнью. А со стороны вроде бы кажется, что он вполне успешен.

Яркие результаты арт-терапия даёт тогда, когда к ней прибегают в состоянии сильного стресса. В данном случае ей нет равных среди многочисленных психотерапевтических методик.

Арт-терапией лучше всего заниматься регулярно. И тогда вы избежите стрессов, депрессии, неудовлетворённости собой, внутриличностного конфликта.





Творческая деятельность, в частности рисуночная терапия, обладает уникальным свойством: она выносит на поверхность всё потаённое, что находится на душе. Но мы не осознаём этого. И потому недосказанность, неопределённость, неумение разораться в себе душист и ведёт к психологическим (а порой и не только!) проблемам.

Первая и главная заповедь арт-терапии

Вы должны навсегда забыть стеснительность, выражаемую такими словами как: я – не художник! Задача нарисовать красиво не ставится. Перед вами стоит совсем иная задача: выплеснуть весь накопленный стресс на бумаге, чтобы улучшить состояние своего здоровья и психоэмоционального состояния.

Вторая заповедь арт-терапии

Рисунок должен анализироваться самим автором. Это значит, что анализируя (то есть, созерцая) своё творение, человек самостоятельно проникается своей проблемой и находит методики её решения.

Поэтому не спешите откладывать в сторону завершённый рисунок.

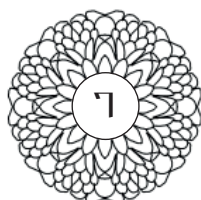
Третья заповедь арт-терапии

Даже, если вы не понимаете причины своей тревоги, депрессии или просто дурного настроения, займитесь арт-терапией: возьмите лист бумаги (или готовую раскраску), карандаши, фломастеры, цветные ручки и начните рисовать или раскрашивать. Понимание придёт к вам в процессе творчества. И вы получите ответы на свои вопросы.

На первых порах отдавайте предпочтение рисунку. Можно рисовать самому. Выражать свои мысли и чаяния. А можно воспользоваться готовой раскраской, составленной специалистами. И это во многом облегчит вам задачу.

Всегда имейте самый широкий выбор цветовой палитры – карандашей, красок или фломастеров.

Также обязательно обратите внимание на то, что приведенные в книге методики арт-терапии для восстановления здоровья не являются альтернативой похода ко врачу и традиционной современной медицины! Их рекомендуется использовать дополнительно к основному традиционному лечению, но никак не вместо него.



ЗНАЧЕНИЯ ЦВЕТОВ ПРИ АРТ-ТЕРАПИИ (рисуночной терапии) В ЭЗОТЕРИКЕ



ля начала, давайте рассмотрим основные цвета и их значение. Исходя из этого, вы сможете применять цвета с наибольшей эффективностью, для достижения нужной цели.

Красный цвет – обладает очень сильной энергией, придающий людям мужественность и смелость, наделяет страстью, напористостью, оптимизмом и выносливостью. Также, красный цвет стимулирует головной мозг.

Этот цвет предаёт людям энергию, которая может быть использована как в положительных целях, так и в отрицательных.

Но если вы собираетесь проводить ритуал, направленный на выход из ссоры, налаживание отношений и т.д., то красный цвет в таком случае будет противопоказан. Зато, вот если вы собираетесь создать новую ситуацию, например, привлечь любовь, или привлечь удачу и удачное продвижение к какому-либо делу, привлечь успех в бизнесе, то этот цвет вам очень подойдёт.

Тёмно-бордовый цвет – является олицетворением силы, целеустремлённости и сдержанности. Этот цвет помогает добиться расположения партнёров в бизнесе, помогает справиться с силами для дальнейшей борьбы.

Однако если в цвете присутствует много коричневого оттенка, то он будет ориентировать скорее на эгоизм.

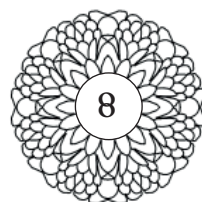
Малиновый цвет – этот цвет даёт положительную энергию и оптимизм, помогает в соперничестве, притягивает успех. Помимо этого, данный цвет добавляет интеллектуальной активности, агрессии, может сподвигнуть на большие дела.

Алый цвет – способен помочь в физической любви, но при этом, он нарушает глубину душевных чувств, делая их слишком поверхностными. Кроме этого, алый цвет может расшеять и снизить целеустремлённость, поэтому, лучше не использовать его в тех ритуалах, которые направлены на новые дела.

Розовый цвет – это цвет чистой любви, без ревности и раздражения. Он освобождает от негативных эмоций и чувств, его хорошо применять в тех ритуалах, которые посвящены избавлениям от тревог и страхов, установлению мира.

Оранжевый цвет – является цветом высоких стремлений, который передаёт человеку часть солнечной энергии. Он также является символом гордости, независимости, благородных поступков и мыслей, добавляет сексуальной энергии.

Жёлтый цвет – помогает учёным, мистикам и творческим людям, потому что стимулирует интеллект и творчество. Этот цвет помогает устранить тревоги, апатии стимулирует интеллектуальные процессы.





Зелёный цвет – является цветом природы, очищения и обновления. Он даёт возможность человеку быть более дружелюбным и общительным, а также поддерживает духовные и физические силы. Этот цвет рекомендуется применять в ритуалах, которые направлены на исцеление или на укрепление брака.

Изумрудный цвет – этот цвет может поддержать при переменах, например, если вы перешли на новую работу или переезжаете. Также, изумрудный хорошо сочетается с красным цветом.

Оливковый цвет – помогает и поддерживает, если вам необходимо найти выход из спорных ситуаций и прийти к компромиссу.

Светло-зелёный цвет – усиливает способность к состраданию, сентиментальность.

Цвет морской волны – этот цвет помогает вам усилить хитрость, настойчивость и целеустремлённость

Синий цвет – является цветом противоречий. Он одновременно может, как добавить вам энергии, так и убавить её. Также, может принести вдохновение для творчества. Большинство его оттенков помогают человеку быть независимым. Помимо этого синий цвет способен вывести из состояний страха и тревоги.

Лазурный цвет – способен помочь в благородных делах, является символом духовных поисков и достижений. Рекомендует для ритуалов исцеления, а также может помочь, если вам нужно найти новые пути.

Тёмно-синий цвет – представляет собой цвет преданности, доверия и постоянства, который также добавляет независимости и даёт успехи в сотрудничестве.

Фиолетовый цвет – способен направить стремления и цели к высоким идеалам, а также может успокоить. Фиолетовый цвет развивает творческие способности и воображение, помогает быть более решительным. Рекомендуется для применения в ритуалах, которые посвящены привлечению успеха в делах, особенно в творческих.

Белый цвет – является символом чистоты, истины, божественности. Способен дать добавить понимание других, искренность и честность. Данный цвет в разных культурах имеет различно значение, и может у одних народов означать жизнь, а других наоборот смерть.

Серый цвет – является символом равновесия, но в то же время способен нести в себе и нерешительность с бессилием. Положительную энергетику серый цвет в себе несёт, когда по своему оттенку приближается к серебристому. А вот остальные оттенки этого цвета в ритуалах использовать не рекомендуется.

Чёрный цвет – как правило, несёт в себе отрицательную и негативную информацию, пробуждает в человеке отрицательные эмоции. Но в то же время, этот цвет так же является и цветом спокойствия, понимания, достоинства, внушает доверие.

Коричневый цвет – этот цвет способен помочь в практических делах, а также прибавляет трудолюбия и усидчивости. Помимо этого, коричневый цвет способствует тому, чтобы постепенно достичь успехов.





Раздел I. СЛАВЯНСКИЕ РУНЫ

В этом разделе рассматривается арт-терапия славянскими рунами. Она поможет вам познать себя, разобраться в своих чаяниях и желаниях. Определить, что наиболее важно для вас на данный момент, а что – в будущем.

Арт-терапия поможет вам сбросить отрицательную энергию, отрешиться от повседневных забот и проблем. Она поспособствует вашему обновлению. Поможет постичь своё внутренне «Я».

Некоторые советы при арт-терапии:

- Раскрашивать начинайте с руны, изображённой в центре рисунка.
- Не торопитесь раскрашивать.
- Время от времени прерывайте процесс, чтобы проанализировать последние события.
- Выбирайте руну, которая отражает на данный момент ваши чаяния.
- После того, как вы завершите арт-терапию, всмотритесь в рисунок, сосредоточьтесь на вашем желании с позитивным настроем.





Руна «Мир» ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ

Эта руна символизирует своей формой образ Мирового древа. Также, она является символом внутреннего «Я». Арт-терапия поможет вам разобраться в себе и настроиться на позитивный лад.

После раскрашивания закройте глаза, расслабьтесь. Проанализируйте последние события. Сделайте соответствующие выводы.

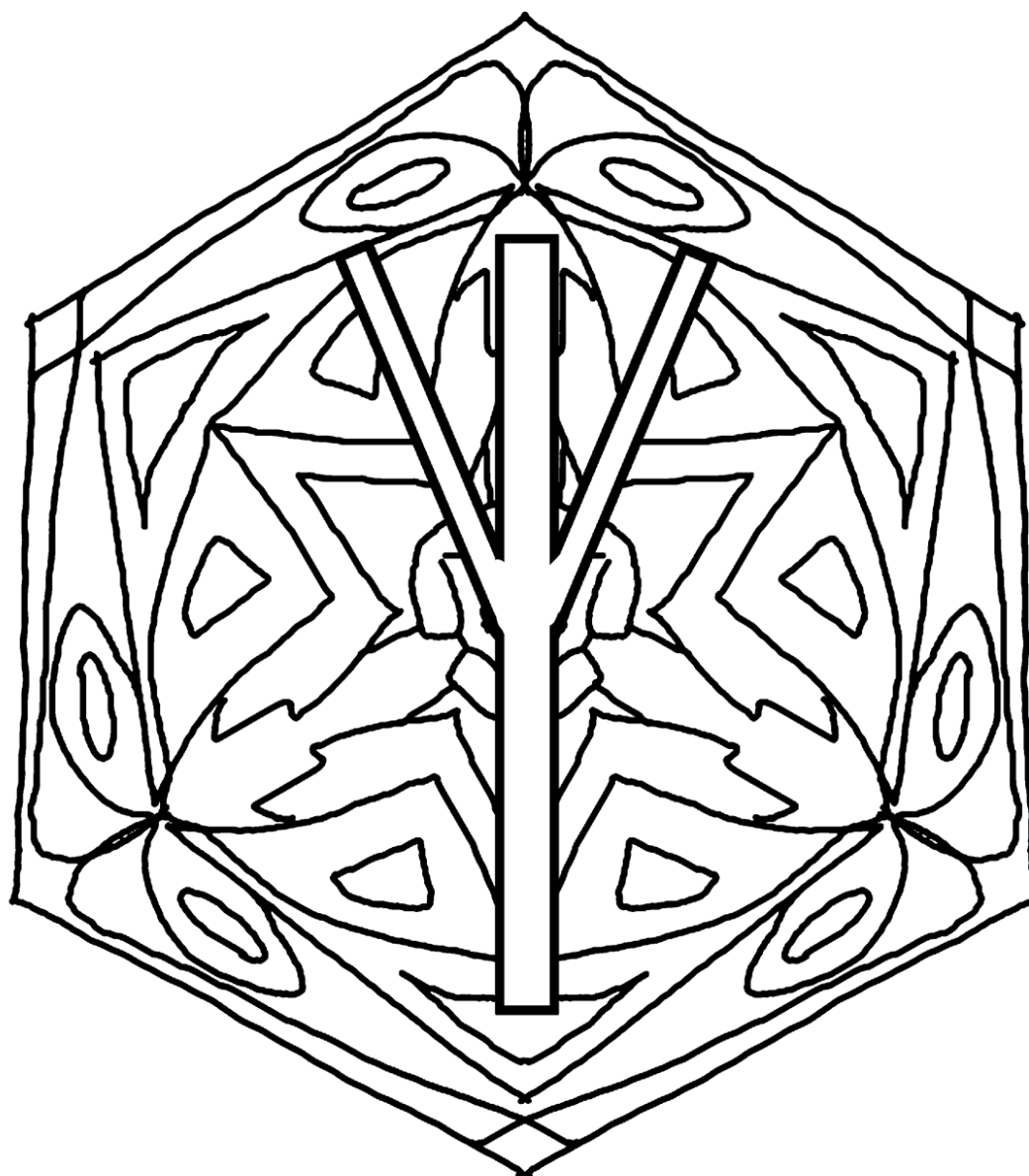
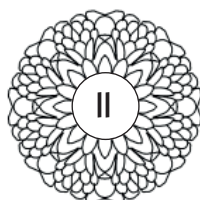


Рисунок №1



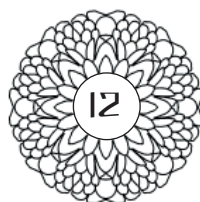


Руна «Чернобог» ПОМОЖЕТ РАЗРУШИТЬ СТАРЫЕ НЕНУЖНЫЕ СВЯЗИ, РАЗОРВЁТ ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Руна Чернобог похожа на руну Мир, но перевернутую. Она символизирует силы, которые стремятся к Хаосу. Она способна разрушить старые ненужные связи, замкнутый круг в различных ситуациях. После раскрашивания закройте глаза. Подумайте от каких негативных связей (событий) вы бы хотели избавиться.



Рисунок №2





Руна «Алатырь» поможет упорядочить дела и разобраться в текущей ситуации

Руна Алатырь является неким символическим центром Мироздания, началом и концом всего сущего. Ибо это камень, который лежит в основе Мира. Она символизирует неизменный центр, вечный круговорот неких событий. Арт-терапия поможет упорядочить дела и разобраться в текущей ситуации.

После раскрашивания закройте глаза. Проанализируйте текущие события и ситуацию, в которой вы находитесь. Сделайте соответствующие выводы. Подумайте, какими делами вам необходимо заняться в первую очередь.

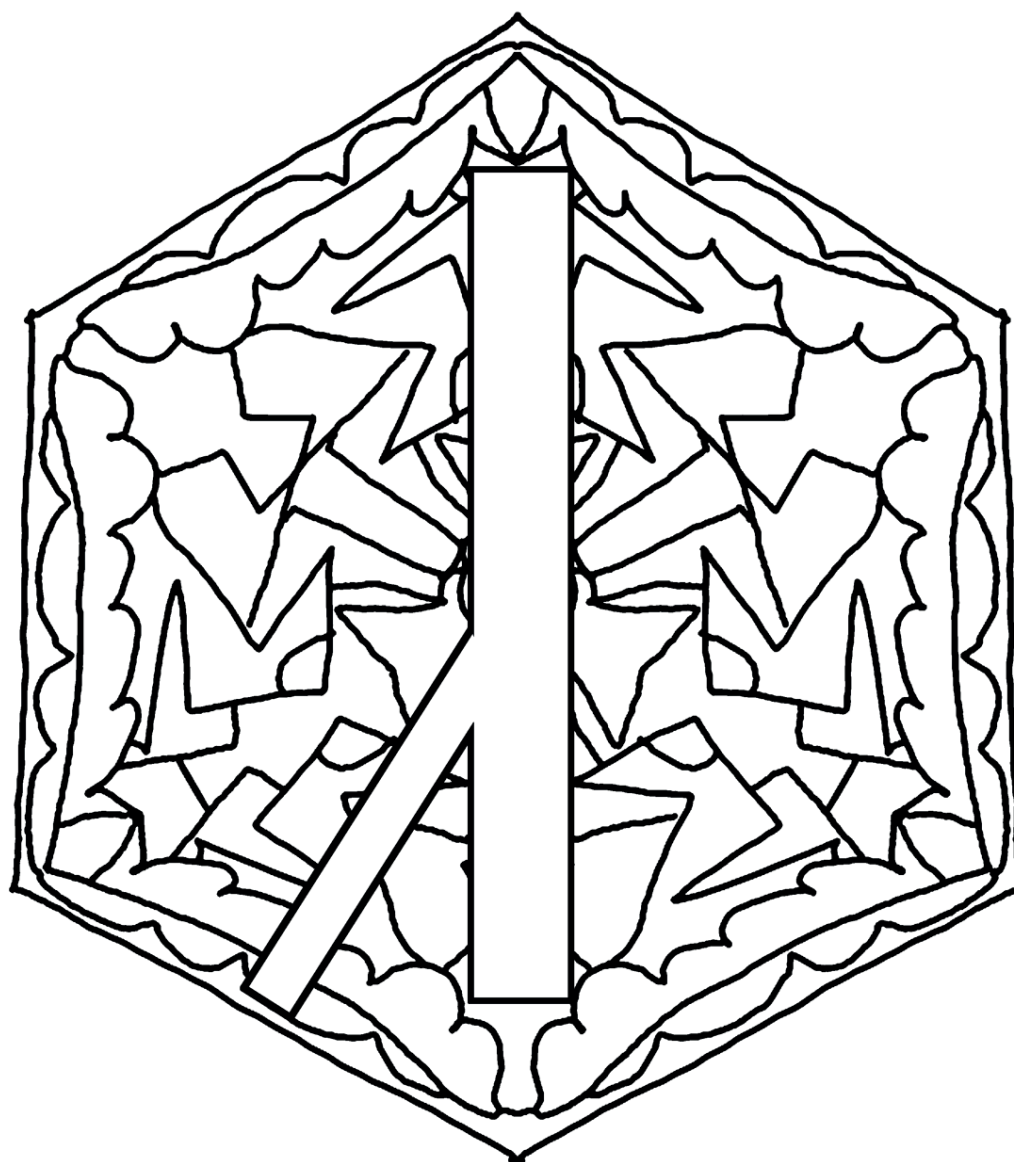


Рисунок №3

