

画画就放松

五分钟曼陀罗 彩绘减压

500强企业创造力、EQ培训用书

★★★★★亚马逊网络书店全球5星推荐

美国远见梦想奖COVR年度最佳自我提升书

送给员工、朋友、自己的好礼物

Magic Mandala Coloring Book

[美] 玛莎·巴特菲德 Martha Bartfeld / 图形创作

200个独创曼陀罗图形 里程碑式的经典

旅游教育出版社

ZITC

紫图

曼陀罗梵文本意为“圆形”或“中心”，引申为“以圆形代表宇宙；以方形代表地球与人类世界”的图形。本书内含世界著名曼陀罗设计大师玛莎·巴特菲德独创的200个曼陀罗图形。通过描绘这些图形，具有神奇的放松解压和自我提升功效，因此这些独一无二的图形自13年前出版起就开始风行世界，并为世界500强企业所钟爱，被用来培训员工创造力，同时有效缓解员工工作压力及焦躁情绪。

彩绘曼陀罗，从选择图案、决定色彩、着色的过程，能有效地沉淀思绪，摒除杂念而提升专注力；并在凝视图形与涂绘动作中，开启潜意识中的创造力，从而以不同的色彩配置提高个人专属的创造潜能。

打开本书，拿起彩色铅笔，只需五分钟，您将能获得以下神奇的体验：

1. 稳定情绪、缓解焦虑，增强抗压力。
2. 提升专注力、创造力和EQ。
3. 充分开发右脑思维。
4. 仅仅五分钟，生活已变得积极和美好。



[美] 玛莎·巴特菲德 *Martha Bartfeld*

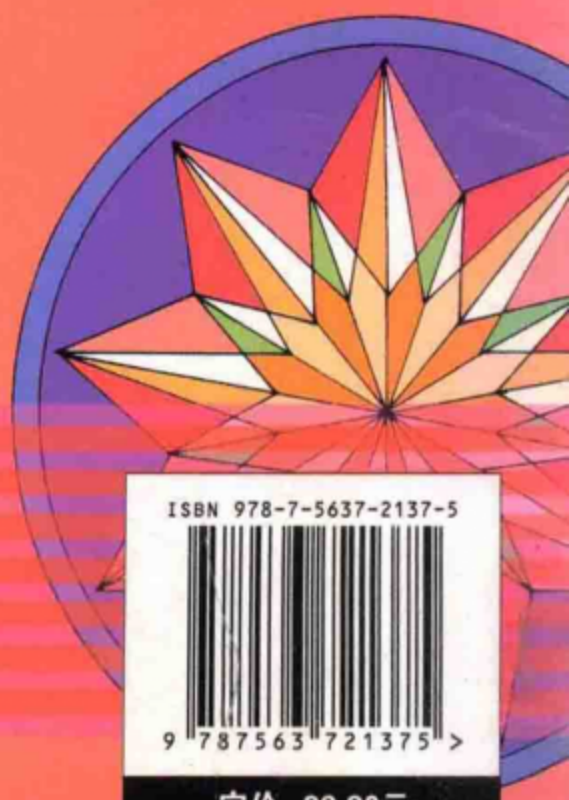
1916年出生于美国纽约，20岁便取得纽约航特学院化学学士学位，其后通过进修取得心灵学硕士学位。因为天赋及兴趣，于1968年开始创作曼陀罗图形，并于1998年首次结集出版，从此成为最畅销的曼陀罗彩绘书作家，迄今95岁高龄仍持续创作。



你可以这样画



你也可以这样画



轻松五分钟，左脑换右脑，唤醒沉睡的创造力
献给3岁到93岁的大小朋友们 让您更热爱生活

建议上架类别：生活·成功励志

新书上市期间，附送专业绘图铅笔，送完为止。

ISBN 978-7-5637-2137-5



9 787563 721375 >

定价：39.80元

ISBN 978-7-5637-2137-5/B·026

图书在版编目 (CIP) 数据

五分钟曼陀罗彩绘减压 / (美) 巴特菲德著.

—北京: 旅游教育出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5637-2137-5

I. ①五… II. ①巴… III. ①压抑 (心理学)—图集

IV. ①B842.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 032269 号

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2011-1016

总策划/黄利 监制/万夏

责任编辑/何玲 特约编辑/李媛媛 李良婷

English edition copyright © 2005 by Mandalart Creations.

All rights reserved.

Simplified Chinese language edition copyright © 2011 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

版权所有 违者必究

五分钟曼陀罗彩绘减压

[美] 玛莎·巴特菲德/著

出版发行 旅游教育出版社

社 址 北京市朝阳区定福庄南里 1 号

经 销 新华书店

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

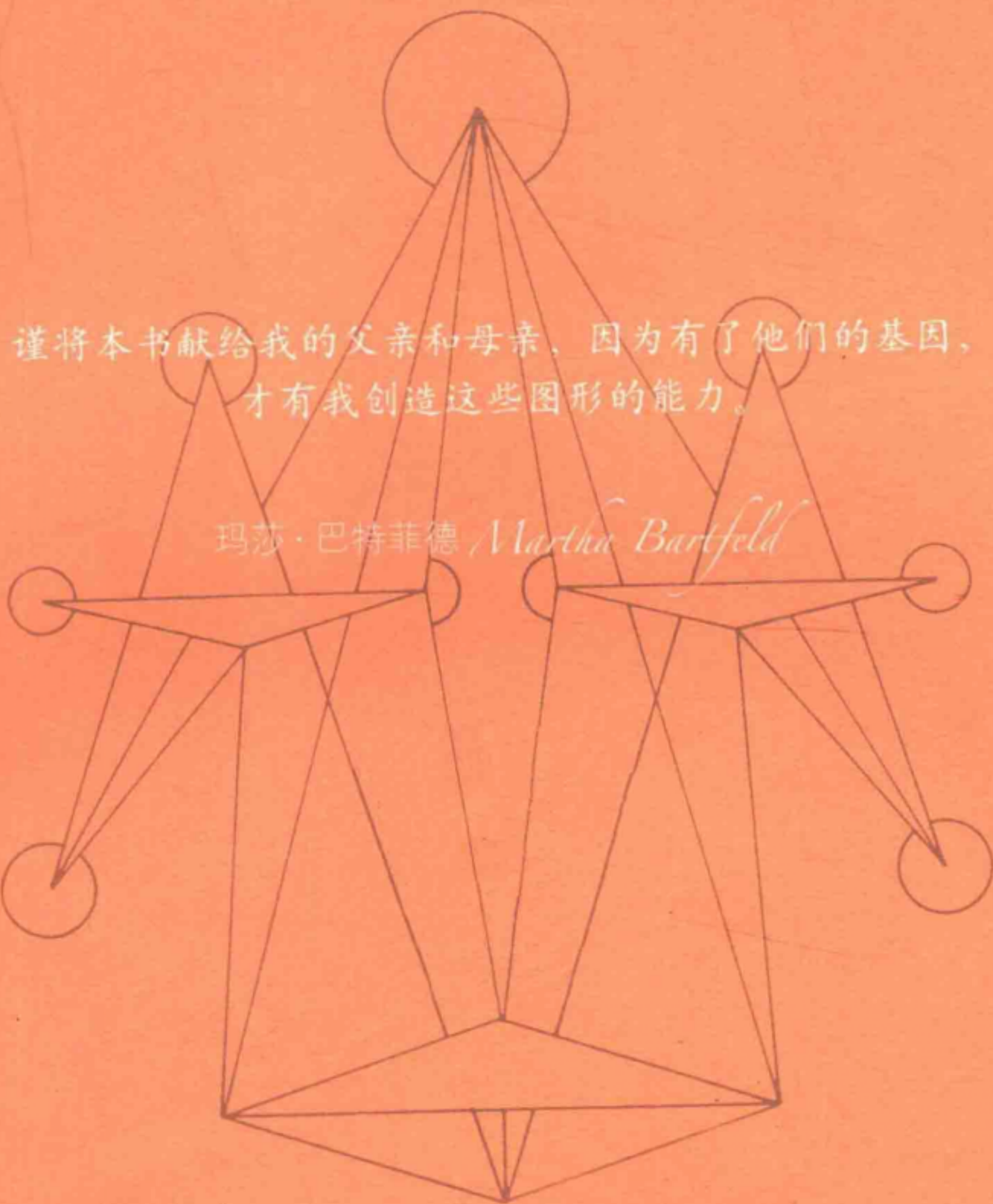
开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/20

印 张 11

版 次 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 6 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5637-2137-5

定 价 39.80 元



谨将本书献给我的父亲和母亲，因为有了他们的基因，
才有我创造这些图形的能力。

玛莎·巴特菲德 *Martha Bartfeld*

编者序

随着生活压力的与日俱增，人们在忙碌而茫然的生活里，逐渐丧失自我。日复一日，找不到宣泄的出口——压力、紧张排山倒海而来；焦虑、失眠、头痛开始成为生活的常态。

人们不断在寻找一种有效的方法，如何从忙碌、高压、困惑、无从解放的现代生活中解脱出来，获得片刻的轻松与安宁。世界著名曼陀罗图形设计大师玛莎·巴特菲德的经典作品——《五分钟曼陀罗彩绘减压》，对于为现代压力所苦的朋友们来说是最好的礼物。这本神奇的书，自13年前出版以来，在世界各地获得了广泛的肯定与回响。描绘曼陀罗图形，具有神奇的放松、解压和自我提升功效，这些独一无二的图形也为许多世界500强企业所钟爱，用来培训员工创造力。《五分钟曼陀罗彩绘减压》已成为送给员工、朋友最好的礼物！

为了方便读者的使用，我们对本书作了全新的包装和设计。内文采用厚实、易于着色的120克纯木浆胶版纸，并随书附送精心定制、显色度佳的专业绘图环保铅笔，以解决读者拿到书后“好想立刻着色，但手边又没有铅笔”的困扰。

感谢您长期以来的真诚支持，我们期盼本书的出版，能够为您繁忙的生活注入舒缓、解压的清泉，帮助更多的朋友自我放松与提升，让您与心爱的家人、朋友分享生命中更多愉悦美好的时光！

打开本书，拿起铅笔，只需五分钟，您将能获得以下神奇的体验：

1. 稳定情绪、缓解焦虑，增强抗压力。
2. 提升专注力、创造力和EQ。
3. 充分开发右脑思维。
4. 仅仅五分钟，生活已变得积极和美好。

2011年4月

作者序

曼陀罗是梵语的音译，它的本意是“圆形”或“中心”。它主要以圆形或方形为主，圆形代表宇宙，方形代表地球与人类世界。在东方印度佛教徒及西方牧师与巫师的眼中，曼陀罗图形可作为一种心灵治疗工具——对着曼陀罗图形沉思或者给它着色，可以帮助我们和缓释放混乱的心灵、排解压力、平衡身心。

曼陀罗的治疗效果会随着使用时间的加长而加深。研究表明，这些类似雪花、花朵、海星、海胆及公羊角的几何图形所反映出来的永恒思想，存在于世界各民族的智慧之中——无论是在亚特兰提斯、赖莫瑞亚，或是以后的埃及、伊斯兰、凯尔特、日本、印度、欧洲及美国原住民文化中都可可见其踪影。

所以，曼陀罗的神奇几何图形可以说是一种大众的语言，使我们能够了解被遗忘的古老智慧，且仍能与我们的灵魂及梦境相依。与这些智慧接触，能使我们了解其他世界的生命及次元，并经由此等讯息获得治疗。

此外，这些几何图形可以增强我们塑造自己未来的能力，并且加速我们的进步。它唤醒我们在出生前灵魂细部记忆的洞察力，而觉醒的记忆将有助于我们了解今后所需学习的课程，从而使我们的灵魂得到安顿。

所以，人们将借由思考曼陀罗而领略到前所未有的放松体验——就像开始耕种纯净的农田及流动运行的诗篇一样，有条理的设计就像它们通过中心点，并且赶上万物的节奏。

本书中的每个曼陀罗，都是以中心点为基准建构的几何图形，并借着特殊的形状搭配，体现人类衡量地球的需求。

在彩绘曼陀罗之前，请先将你的左手放在图形的上方，闭上眼睛，保持此姿势几秒钟，你会很快在头脑中产生有关能量、运行、想法及温暖的印象。假如没

有这种现象发生，也没关系，并不是所有的曼陀罗都会马上对你产生讯息。假如没有立刻对你产生讯息，记住你所使用的颜色，它们仍会激发出你的潜能。

一位精神导师告诉我，他有一位学生在彩绘其所选择的某一曼陀罗时，得到对她而言很重要的治疗讯息；几天后，她仍选择同一个图案，但这次使用了不同的彩绘颜色，从而发现并解决了困扰她的另一个问题。由此，他发现不同的彩绘颜色，可以获得不同的治疗效果。

彩绘曼陀罗时，必须注意使用彩色铅笔或蜡笔，因为彩色水笔墨水量大，可能造成纸张湿透，而模糊不清。

我把这本书推荐给任何年龄的成人，尤其是退休老人及病人，以及医生、律师、精神治疗师及按摩师。它对孩童也有同样的作用，能降低孩童的焦虑次数，特别适用于孩子无聊、旅行或行为被限制时。本书亦适用于自闭、过动或有学习障碍的孩子们。此外，曼陀罗图案本身也可用在设计理念中，例如有色玻璃、珠宝、瓦片、被子、纺织品、织景画及刺青等设计图形，堪称一体多用。

我希望这些曼陀罗能带给您更多放松与雀跃的快乐时光！

玛莎·巴特菲德 谨识

1999年

Martha Bartfeld

玛莎·巴特菲德

作者简介

1916年出生于美国纽约，1937年于纽约航特学院取得化学学士学位，其后取得心灵学硕士学位。于1968年以天赋及兴趣创作200个曼陀罗图形，自1994年公开，1998年出版首集迄今，已出版五集。此外，玛莎·巴特菲德也接受顾客委托制作个人曼陀罗，并撰写如何创造曼陀罗图形之教学手册，直至今日95岁高龄仍创作不辍。

回响与见证



荣获COVR VISIONARY AWARD

美国远见梦想奖 1999年度最佳自我提升书

“这本书很神奇，曼陀罗是一种纯粹的以普通方式创作的放射几何图形，但它却能表达四维空间，甚至能将天地万物反映出来。”

——José Argüelles, Author of Mandalas (曼陀罗作家)

“我向以下人群推荐此书：家有小孩的父母亲、渴望探寻真实内心世界以及想要不断提升自我的人。”

——Reverend William Rainen, Cofounder of the Universal Life Alliance. (宇宙灵气联盟会长)

“美与智慧在这本书中得到了尽情地体现，曼陀罗唤醒了我们反观真实内心感受的勇气，对其进行彩绘时，你将会感受到它们在对你诉说爱及万物之尽善尽美。”

——Cindy Oriente, Reiki Master (灵气大师)

“我六岁的女儿很喜欢这本书，她愿意花很多时间认真地给每个曼陀罗图形上色，并且骄傲地展示，这是她最喜欢的一本书。”

——Elaine Bontempo, Reiki Master and Healer (灵气治疗大师)

“翻开这本书，请抛开你的想法，静静地感受曼陀罗图案，它们将会打开你记忆的阀门，让你看到不同的自己，然后你会发现自己有所改变。”

——Edward Rice, Multidimensional Healer (综合治疗师)

“世界上所有对心灵治疗有帮助的细微事物在这本书上都出现了，它们直达您的灵魂，唤醒您体内的能量，并带领您深入了解事情之整体性。”

——Jason Taylor Morgan, Multidimensional Spiritualist

“对于那些渴望提升自我、向往美好世界的人而言，本书有绝对的贡献。”

——Mignon Lawless, PHD. (博士)

“《五分钟曼陀罗彩绘减压》帮助我们找到失落一世纪的真理。几何图形曾被先知们用来引导和启发人们，而玛莎·巴特菲德也正试图通过曼陀罗带领人们接触这项讯息。当人们看到这些神奇的图形时，讯息将会产生，它们会给人们带来全新的感受，并帮助人们改变自己。”

——Sister Arlene Einwalter

“《五分钟曼陀罗彩绘减压》一书对医学界有很大的参考价值，尤其对职业疗法、复原疗法及社会福利事业部门来说更是如此。这本书对有心理障碍的成年人来说是放松身心的驿站。另外，它对外伤患者、慢性病患、自闭者、过动儿及情绪不佳者，亦能提供很大的帮助。”

——Karen Sigel, MD, Internist (内科医师)

“我母亲患有老年痴呆症，她利用所有清醒的时间彩绘这本书。让人惊喜的是，她比以前对生活更充满期待与希望。”

——Ann Katz

“每翻过一页，《五分钟曼陀罗彩绘减压》都显示出了它的神奇治疗力量。彩绘曼陀罗，让我们进入几何图形世界，获得松弛状态并释放个人心灵感受，这些唤醒我们记忆与能量、促进人类发展的神奇几何图形不得不让我们惊叹——无论是花朵、雪片，还是身体细胞或DNA构造，原来我们生存的世界都是由它们互相交织搭配而成的。精神治疗医生、心灵医师借助它们疗愈病人疾病，但事实上它们不仅仅限于这方面的病人。根据作者的观点，曼陀罗甚至能帮助人们抵抗潜在的疾病，防止疾病的产生，我们可以称它为维他命M。”

——Ellen Kleiner, Editor (编辑)

“这是一本值得注意的书，彩绘曼陀罗是一种安眠、放松及快乐的旅程。这个过程能够让我们自身的情绪很自然地反应，让我们变得更加有智慧。在晚上，彩绘这些曼陀罗，让我拥有舒适的睡眠，有时也会做一些有意义的梦。”

——Elizabeth Upton Longmire, Author of Secrets of a Nun (《修女的秘密》作者)

“这不是一本普通的彩绘书，它给我提供了心灵、身体及灵魂的深层治疗原料。《五分钟曼陀罗彩绘减压》是一本给予成人及儿童，以及启发教化心灵深处的书。我常常用它来训练智障孩童的知觉，它是一本结合视觉、动觉观点并能改善学习力和创造力的优秀工具。从这些充满和睦气息的完美几何图形中，我获得了生命中简明、安宁的力量。”

——Douglas S.Johnson, Reviewer, The New Times (The New Times 评论家)

“宾州大学癌症中心极力推荐《五分钟曼陀罗彩绘减压》，此书的设计理念被使用于宾州大学癌症中心计划中。”

——Gianna Volpe, Director

“这是纯粹的诗篇，不能用语言形容！这本书能让人获得特殊的右脑体验。它能带领您进入其他次元空间，感受到世界万物的博大与完整。在给曼陀罗着色时，对其他次元的感受将会一直刺激着您身体中的每个细胞。”

——Barbara J.D.Kimbro

“这本书虽然主要被推荐到精神疗养院、心灵诊所等地方，事实上，它适合于每个团体。曼陀罗帮助彩绘者自我寻求治疗能量。作者告诉我们，在这个世界上，这些神奇的几何图形拥有唤醒人们细部记忆及加速人类发展的力量，所有的好处都在这本彩绘书里。”

——Matthew Gilbert, Editor, Napra Review (Napra Review 编辑)

“这本书带给您全新的体验。也许人们没有办法对生命作更深入的了解，但是彩绘这些曼陀罗确实可以放松我们一整天紧张的心情。”

——Nature Health Magazine (天然健康杂志)

“这本书是一个非凡的诊疗工具，它能帮助人们进行自我疗愈及自我提升。选择曼陀罗图形，思考着色方案，能够让彩绘者清醒地面对自我的潜意识。深入了解现实问题、深度治疗以及深度放松，是这本书对读者最大的好处。它适用于成人、孩童以及与个人成长相关的活动。”

——Karen Crane, Reviewer, New Age Retailer (评论家)

“我在医院急诊室上班，我通常要和同事们通宵工作。在忙到清晨五点时，每当病人只是等候检查报告时，我们会花点时间彩绘《五分钟曼陀罗彩绘减压》，它是极好的慰藉，让我们更加清醒和专注。”

——Vivien Newbold, MD. (急诊室医生)

“我是一位在洛杉矶工作的电视制作人，当我为剧情烦恼时，我会拿出《五分钟曼陀罗彩绘减压》进行彩绘。它能让我冷静下来，帮助我更好地思考和理清复杂的剧情。有时候，我会对自己所绘的色调感到沮丧，但是我会原谅自己，并勇敢地继续彩绘下一张，渴望得到好的成果。在拥有这本书以后，我发现我克服了过分的苛求与恐慌，并能更好地处理我的工作及生活，因此，非常感谢这本书的创作者。”

——Lynne Litt

“学校巴士发生车祸后（在圣大菲的一条陡斜山路，三辆载满小孩的学校巴士发生车祸，造成两死及多名儿童受伤），部分孩子因为心灵受创而无法上课。教师们借助这本书，指导孩子们对这些曼陀罗图形进行彩绘。现在，这些曼陀罗就展示在学校里，希望作者能来看看，并给予一些指导。”

——Anhara Lovato, Art Therapist（艺术治疗师）

“我拥有这本书已有一些时间，但我无法用语言形容关于这本神奇的几何图形对心灵觉醒及其治疗力量的功效。这 200 个图形充满神圣的使命，能带领您到达生命的崭新阶段。作为一个心灵学者，我非常欣赏这些美丽的作品，也建议您继续使用它们。这是一本关于多次元现象的书，能让人们在创作时寻找真理，并在每个瞬间，经由精神感应传达，不断地引领自我。这本有 200 个图形的曼陀罗书，是一本伟大的书，希望借由本书，能使每一个人的生活更健康、更美好！”

——William Donald Schulz-“Starchild”



彩绘方式小说明

- 请先选择一个图形。
- 将你的左手放在图形的上方。
- 深呼吸，闭上你的眼睛，沉淀心情。
- 慢慢感觉是否产生了“能量、运行的想法及温暖的印象”。
- 拿起彩色铅笔，开始彩绘吧。

祝您拥有轻松、愉悦的彩绘时光！

目
录

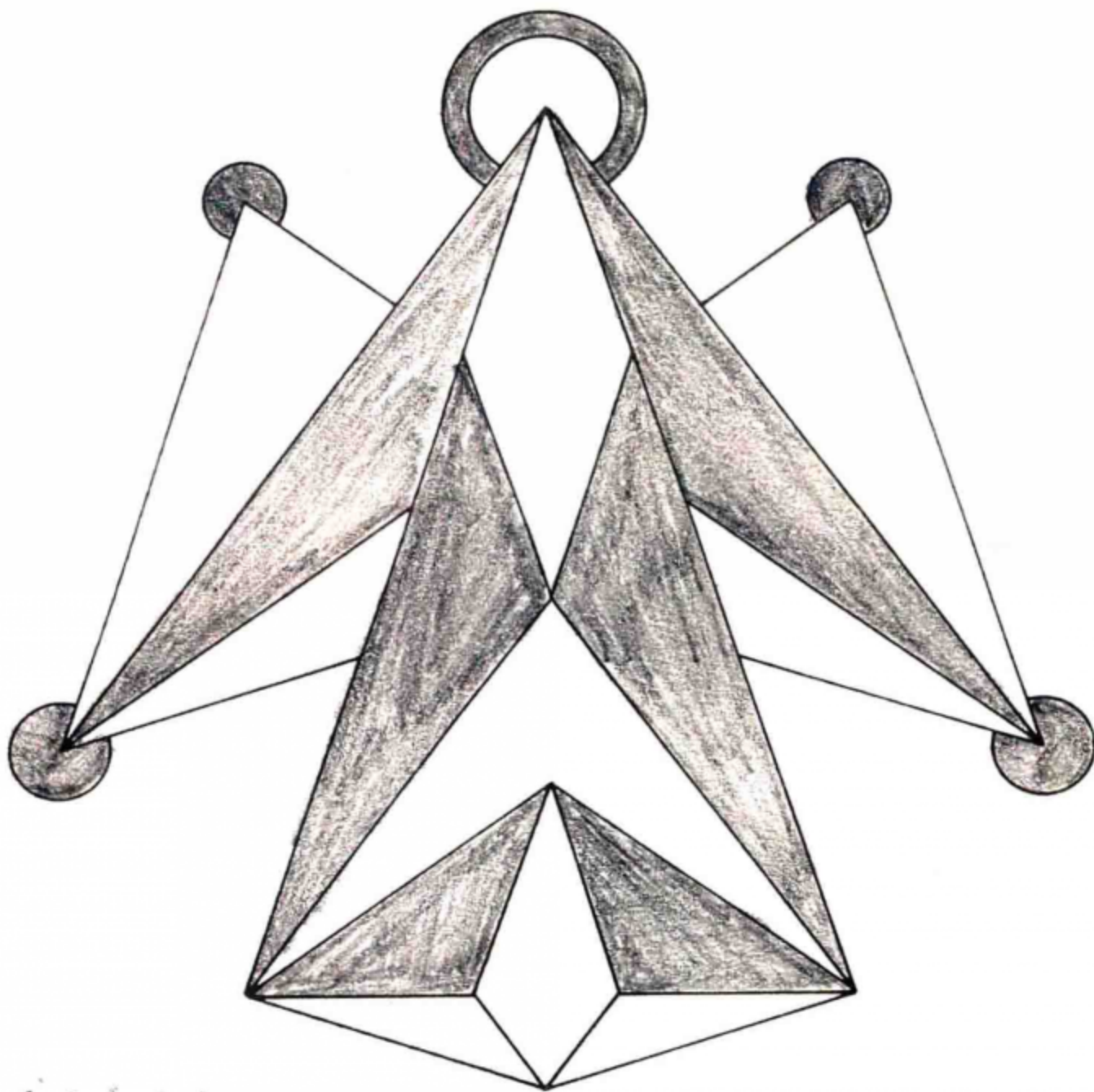
编者序 I

作者序 II - III

回响与见证 IV - IX

彩绘方式小说说明 X

曼陀罗图形 1 - 200



宙包裹地球与每个角落，
球上人与人、物与物之间，
皆相对存在，
紧密相联、不可分割。 — Danielle.

