

MANDALA

Disegnare **mandala** o semplicemente colorarli può essere un valido aiuto per alleviare la sensazione di **stress** e stanchezza.

I mandala

La parola "**mandala**" deriva dal sanscrito e tra i vari significati che gli sono attribuiti c'è quello di "**cerchio sacro**". Il cerchio è l'elemento focalizzante dei mandala. Le geometrie e i disegni, infatti, sono sempre racchiusi in un cerchio, elemento fondamentale nella cultura buddista, induista, ma non solo. La filosofia che sottende ai mandala parla di energia vitale, che viene scaturita appunto dal cerchio, dal suo centro, intorno al quale tutto si irradia e verso cui tutto confluisce.

I mandala e la psicologia

I **mandala** sono considerati in psicologia come un ottimo **supporto terapeutico**. Carl Jung, noto psicologo e filosofo svizzero, considerava i mandala come delle rappresentazioni della mente, facilitandone la concentrazione e l'assimilazione di alcuni aspetti del nostro inconscio. Inoltre, i mandala sono considerati un esercizio fondamentale per **migliorare la memoria**, la concentrazione, la coordinazione.

I benefici terapeutici

I mandala apportano diversi benefici alla persona, tra i tanti facilitano l'**equilibrio interiore** e avendo il **potere di rilassare**, favoriscono la pace e la serenità. La presenza di confini ben chiari, aiuta a gestire gli spazi, le esperienze e a vivere la vita considerando stili e modelli più leggeri e liberi. Infine, spinge le persone a cercare l'armonia, la quale si applica poi a ogni aspetto della vita, dal modo di vestirsi all'**arredamento**, dal rapporto con le persone all'organizzazione della giornata.

