

Starbene

RELAX

IL BELLO DELLA MANDALATERAPIA

Basta poco per rasserenarti: un foglio, delle matite e del tempo per te

di Barbara Gabrielli

Una giornata pesante? Un problema da risolvere? Un pensiero che ti assilla? Per rilassarti, prova a realizzare un mandala. Si tratta di un simbolo spirituale, usato soprattutto nel Buddismo e nell'Induismo, che rappresenta l'universo. Ha una forma circolare con un centro (la nostra essenza), da cui partono disegni di forma prevalentemente geometrica (il nostro modo di relazionarci con il mondo).

UN SOGNO A OCCHI APERTI

«Colorarne una calma la mente e induce sensazioni di tranquillità», spiega Monica Morganti, psicoterapeuta esperta di mandalaterapia autrice e illustratrice del libro *Conosci te stesso colorando i mandala* (Franco Angeli, 12,99 €). «Mentre lo facciamo, entriamo rapidamente in uno stato cerebrale detto "Alfa", o dei sogni a occhi aperti, distaccandoci così dallo spazio e dal tempo, da quello che abbiamo vissuto nel quotidiana-

no. Questo stato favorisce l'introspezione, il contatto con se stessi e la nascita di idee creative, ci predispone all'apprendimento e alla memorizzazione di concetti nuovi». Ma per ottenere i benefici effetti rilassanti dei mandala occorre rispettare alcuni aspetti pratici.

SILENZIO E MEDITAZIONE

«L'atto di colorare deve essere compiuto in silenzio e in solitudine», spiega Morganti. «Solo così possiamo ascoltare quello che stiamo provando e lasciare che il nostro stato interiore ci guidi nella scelta del disegno e poi dei colori». Se sei emotivamente molto carica, prima di iniziare a colorare, medita un po'. «Serve a raggiungere una dimensione più intima, che favorisce sia la realizzazione del disegno sia la sua interpretazione», spiega l'autrice.

NIENTE FRETTA

Prenditi tutto il tempo necessario per colorare il tuo mandala e per permettergli



Venuti da tempi e luoghi lontani

Nella cultura tibetana i mandala sono strumenti di contemplazione e di preghiera, e anche lo psicoanalista Gustav Jung ne creò di stupendi nel suo *Libro rosso*. «Il mandala consente di osservare le proprie emozioni. Aiuta a conoscerci meglio», spiega Monica Morganti.

energia che ci permettono di orientarci, di nuovo, in modo costruttivo verso il mondo esterno».

LA RICERCA DEL SENSO

Infine, quando hai terminato, guarda il tuo mandala e dagli un titolo, che può essere una sola parola o una breve frase. Poi, fai un elenco dei colori che hai usato e annota, accanto a ognuno, tutte le associazioni che ti vengono in mente come sensazioni, emozioni, oggetti o ricordi: questo sarà il tuo vocabolario cromatico. «Questi passaggi conclusivi servono per dare un senso a quello che abbiamo creato», spiega la psicoterapeuta. «L'effetto è potentissimo: le emozioni si chiariscono, l'ansia si placa e persino la sofferenza emotiva si trasforma in energia utile». Non ti rimane che provare.

di avere effetto. «In genere servono 30-40 minuti, e può diventare un appuntamento fisso della giornata», suggerisce Morganti. «Colorando plachiamo il nostro animo perché, focalizzando l'attenzione sulle immagini e sui colori, arrestiamo il flusso dei pensieri e delle emozioni dolorose. Se prima queste emozioni ci invadevano la mente, colorando noi ci ricentriamo e attingiamo alle riserve inconscie d'e-

Consulta gratis
il nostro
esperto

DOTT.SSA MONICA
MORGANTI

Psicologa e
psicoterapeuta
a Roma
Tel. 02-70300159
18 maggio
ore 15-16



SHUTTERSTOCK

Codice abbonamento: 003600