

# IL BELLO DELLA MANDALATERAPIA

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

di Barbara Gabbrielli

**U**na 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 predispongono 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.

di avere effetto. «In genere servono 30-40 minuti, e può diventare un appuntamento fisso della giornata», suggerisce Morganti. «Colorando placiamo 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 inconsce d'e-

nergia 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.

Consulta gratis  
il nostro  
esperto

DOTT.SSA MONICA  
MORGANTI

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

