



**S**e da bambini amavate armeggiare con matite e pennarelli, potreste essere tra quelli che hanno accolto a braccia aperte l'improvvisa popolarità dei libri da colorare per adulti. Se ne vedono sempre di più tra gli scaffali delle librerie, promettendo di donare equilibrio e sollievo da stress e ansia. Tuttavia utilizzare un disegno da colorare per incentivare la meditazione non è un concetto recente. Una specifica tipologia di disegno, chiamata mandala, era stata già utilizzata dai monaci buddisti tibetani e dai nativi americani come strumento per la meditazione e la guarigione. Il termine "mandala" deriva dal sanscrito e significa "cerchio", figura geometrica che simboleggia l'eternità, l'unità, l'armonia e la completezza. Si tratta quindi di uno schema ricorrente di forme e colori, contenuto all'interno di una linea circolare.

Ma com'è possibile che dedicarsi a quest'arte aiuti a migliorare il benessere emotivo e a riportare l'equilibrio nella vita?

## TROVARE L'ESPRESSIONE EMOTIVA

I mandala rappresentano e simboleggiano i nostri sentimenti, fondamentali nella vita di ognuno ma che, al tempo stesso, spesso sono difficili da spiegare a parole. Disegnare il proprio mandala o colorarne un

modello già stampato permettono di dare "forma" alla propria emotività. Tramite questo processo creativo fluido vi riconnetterete, attraverso le mani (estensione del vostro cuore!) al nucleo del centro emozionale, liberando così l'energia emotiva grazie al ritmico movimento che si effettua colorando.

## CONSAPEVOLEZZA

I mandala sono un'efficace forma di meditazione e concentrazione. Appena ci si siede per creare un mandala, la mente si focalizza esclusivamente su quello che si sta facendo. Tutto il vostro sistema interno inizierà a rilassarsi quando raggiungerete anche una respirazione profonda.

## RIDURRE ANSIA E STRESS

Colorare porta benefici alla salute mentale perché permette di usare entrambi gli emisferi del cervello. Si impegna sia la parte analitica (nella gestione dei colori e per non uscire dalle linee) che quella creativa (per decidere le varie tonalità e gli effetti che si vogliono usare). Tutto ciò ha un effetto rilassante in particolare nell'amigdala, il centro emotivo del cervello responsabile dei sentimenti, soprattutto durante le emozioni correlate allo stress. In altre parole, impegnato nel processo di colorazione, il cervello è in grado di prendersi una pausa facendoci sentire più tranquilli.

## QUALI COLORI E MODELLI SCEGLIERE?

I colori da utilizzare si basano sulle caratteristiche individuali. Riflettono il nostro patrimonio culturale, sono associati a ricordi personali, rappresentano lo stato emotivo del momento, ma possono anche semplicemente essere i nostri preferiti. Scegliere di disegnare un proprio mandala come anche solo colorarlo sono frutto di un'intuizione. Se però pensate di non essere abbastanza creativi e non di saper disegnare, colorare un modello già pronto può aiutare a riscaldare il vostro "muscolo creativo", incoraggiandovi così ad andare avanti per crearne in futuro uno con le vostre mani.



## DISEGNATE IL VOSTRO MANDALA

Potete farlo semplicemente tracciando il contorno di un piattino e creando una forma al centro, come un fiore con quattro petali. Sulla parte superiore di ogni petalo, formate un cerchio e quindi un piccolo cuore tra ogni petalo. Continuate il modello con un diamante in cima a ogni cerchio e poi un altro cerchio sopra il diamante. Potrete misurare il cerchio in larghezza e in altezza per trovare il centro esatto, o anche fare un disegno a mano libera che si concentri più sul vostro ritmo piuttosto che sulle esatte misurazioni.

## TUTTI IN LIBRERIA!

Come già vi abbiamo accennato, le librerie sono ricche di volumi di tal genere, da scegliere in base alla complessità, ai soggetti e alla grandezza. Eccone alcuni...



### DISEGNI DA COLORARE E REGALARE

Non solo un piacevole modo per rilassarsi ed esprimere la propria creatività... i disegni infatti sono anche 30 cartoline che si possono staccare, per contenere pensieri e dediche con cui accompagnare ricorrenze o regali per i propri cari.

MACRO C'ARTE, € 8,90



### LIBRI ANTISTRESS DA COLORARE

Oltre a "Fiori meravigliosi", della stessa collana fanno anche parte "Mandala prodigiosi", "Disegni meravigliosi" e "Figure creative". Jenean Morrison, pittrice e designer, crea questa serie di volumi per aiutare la concentrazione e migliorare l'umore.

NEWTON COMPTON, € 4,90



### IL GIARDINO SEGRETO

Splendide illustrazioni di Johanna Basford da colorare per dare sfogo a tutta la vostra creatività, ma anche tante piccole creaturine da individuare in ogni pagina.

GALLUCCI, € 16,50



### PARADISI TROPICALI

Pennarelli, matite e un pizzico di fantasia... è tutto ciò di cui avrete bisogno per dare vita alle stupende creazioni di Millie Marotta. 100 disegni per vincere lo stress!

WHITE STAR, € 12,90