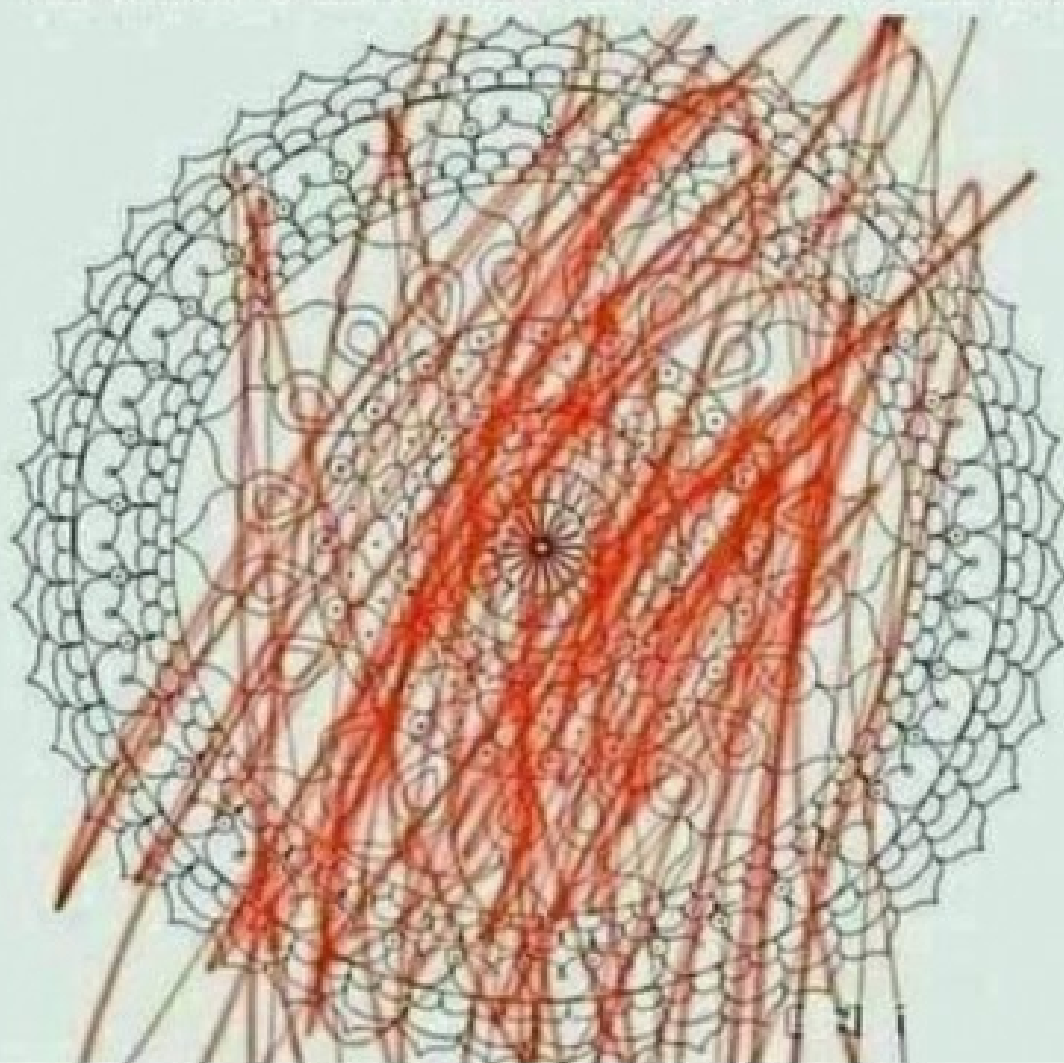




**COLORA IL MANDALA  
E CONTROLLA IL TUO STRESS**



*A cura del team psicosociale di ARES Italia*

Il **MANDALA** (parola sanscrita, in italiano traducibile come Cerchio): lo spazio della perfezione, un simbolo universale che appartiene a tutte le culture e che viene usato in vari ambiti come occasione per ritrovare calma, equilibrio e pace e per aumentare la consapevolezza di sé.

In questo momento così disorientante per tutti noi è importante mantenere il proprio centro, la propria presenza a noi stessi, per rimanere radicati e non rischiare di farci travolgere dagli eventi.

Colorare mandala può aiutarci a ricontattare il nostro centro, scaricando tensioni ed emozioni in maniera creativa.

Mettiamoci comodamente seduti ed iniziamo ad inspirare ed espirare per tre volte ad occhi chiusi, lasciando andare pensieri, tensioni e preoccupazioni; poi apriamo gli occhi, scegliamo un mandala e iniziamo a colorare.

Ogni colore è un'occasione per incontrare ed esprimere le nostre emozioni, emozioni che possiamo scaricare e accogliere attraverso i colori e le forme del mandala in uno spazio di contenimento e trasformazione.

Ogni colore ha un suo significato, è rappresentazione di un'emozione, di un'energia, ma non porta con sé un giudizio positivo o negativo, buono o cattivo: è semplicemente un'opportunità per ascoltarsi e riconoscere cosa stiamo vivendo, per poterlo poi trasformare.

**ROSSO:** rappresenta forza vitale, energia, dinamismo

**BLU:** è il colore della pace, del rilassamento, del raccoglimento

**VERDE:** simboleggia il mondo delle sensazioni, è il colore della natura ma anche il colore dell'Io

**VIOLETTO:** unisce la forza del rosso e la pace del blu, un colore mistico per eccellenza ma anche il colore che rappresenta un momento di passaggio da una condizione ad un'altra

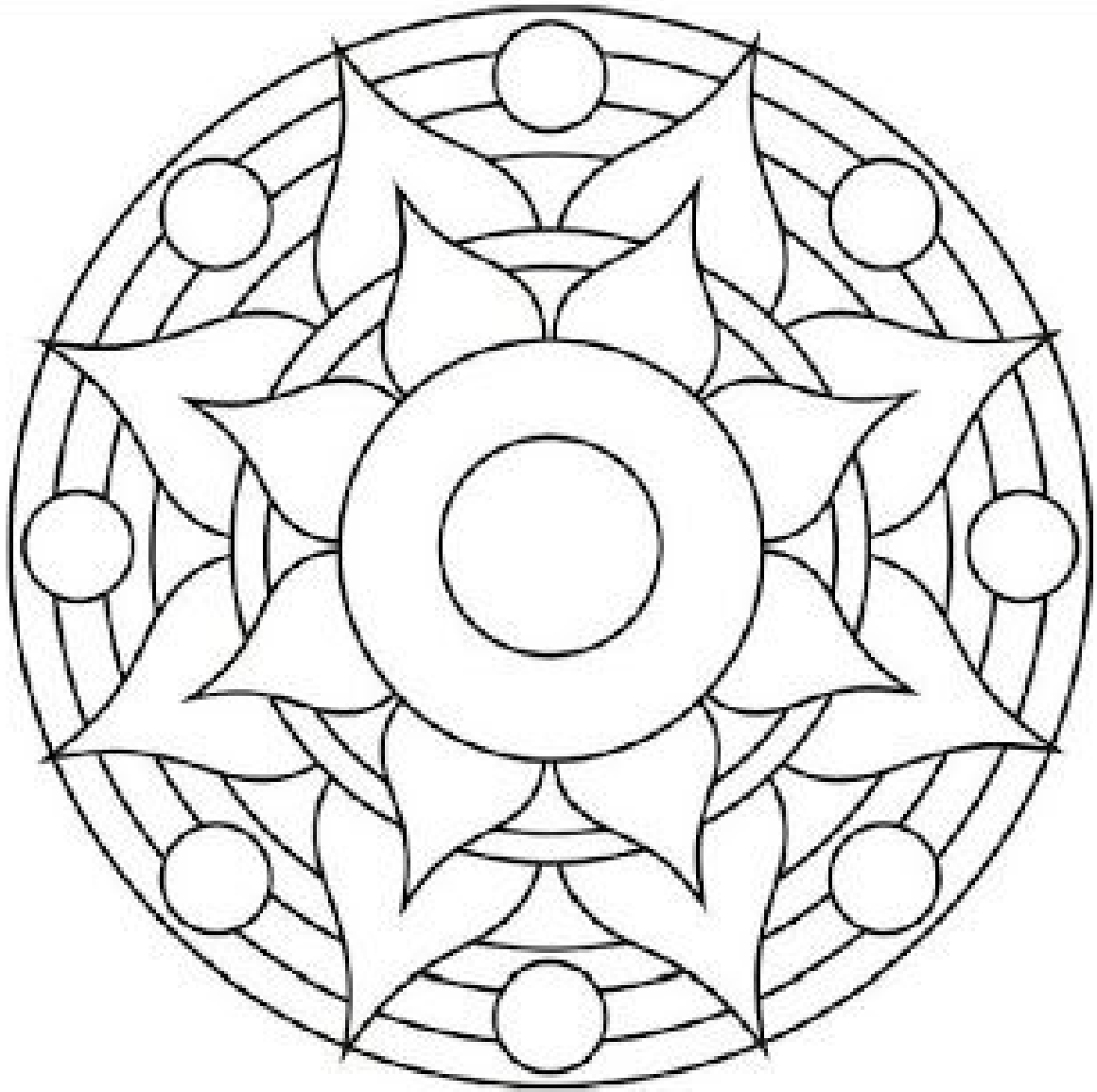
**GIALLO:** il colore dell'energia senza forma, in continuo movimento alla ricerca di una forma

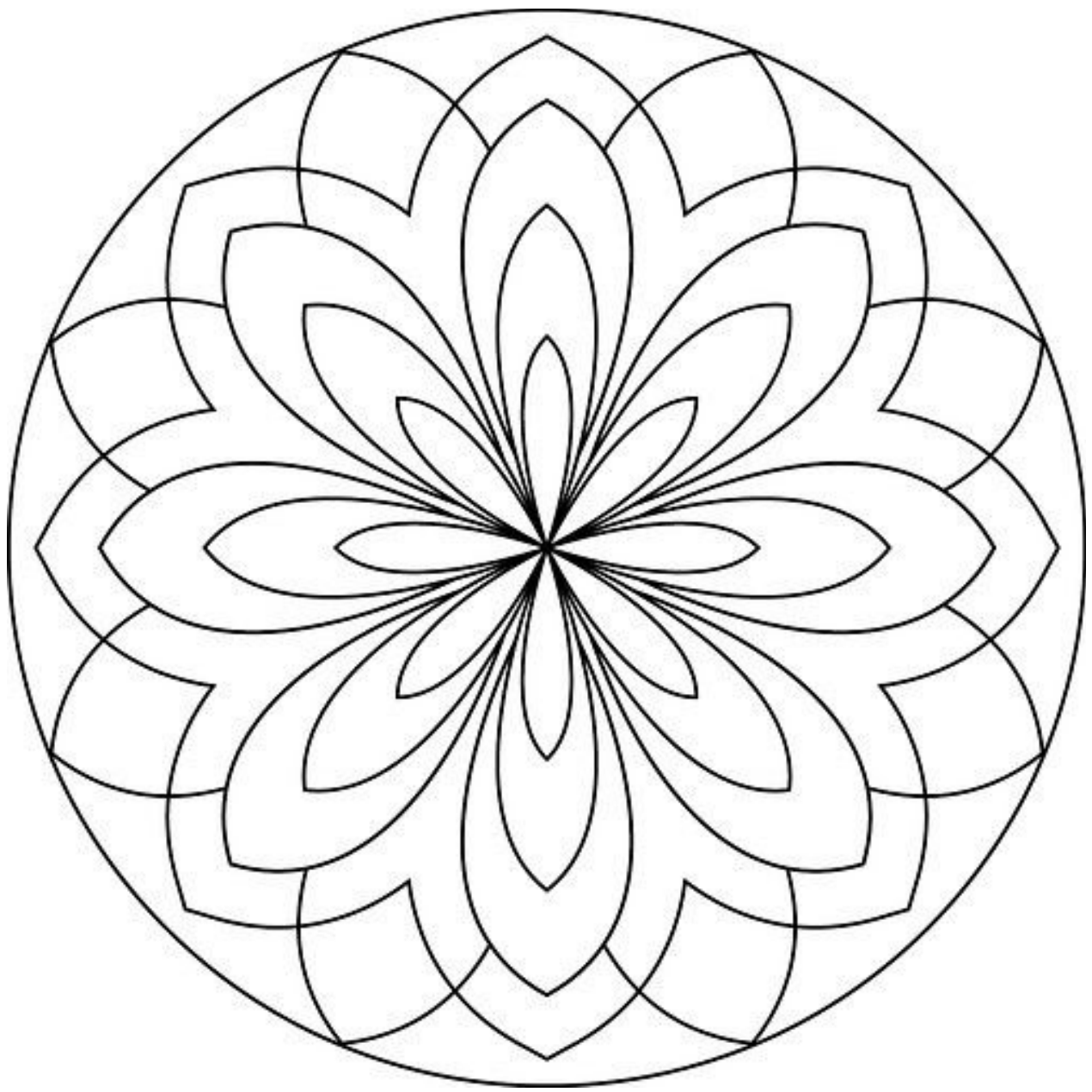
**MARRONE:** per usare un'immagine il marrone è il colore delle pantofole, del caminetto e della cioccolata, un'energia pacificata che si bea nel suo caldo ritiro

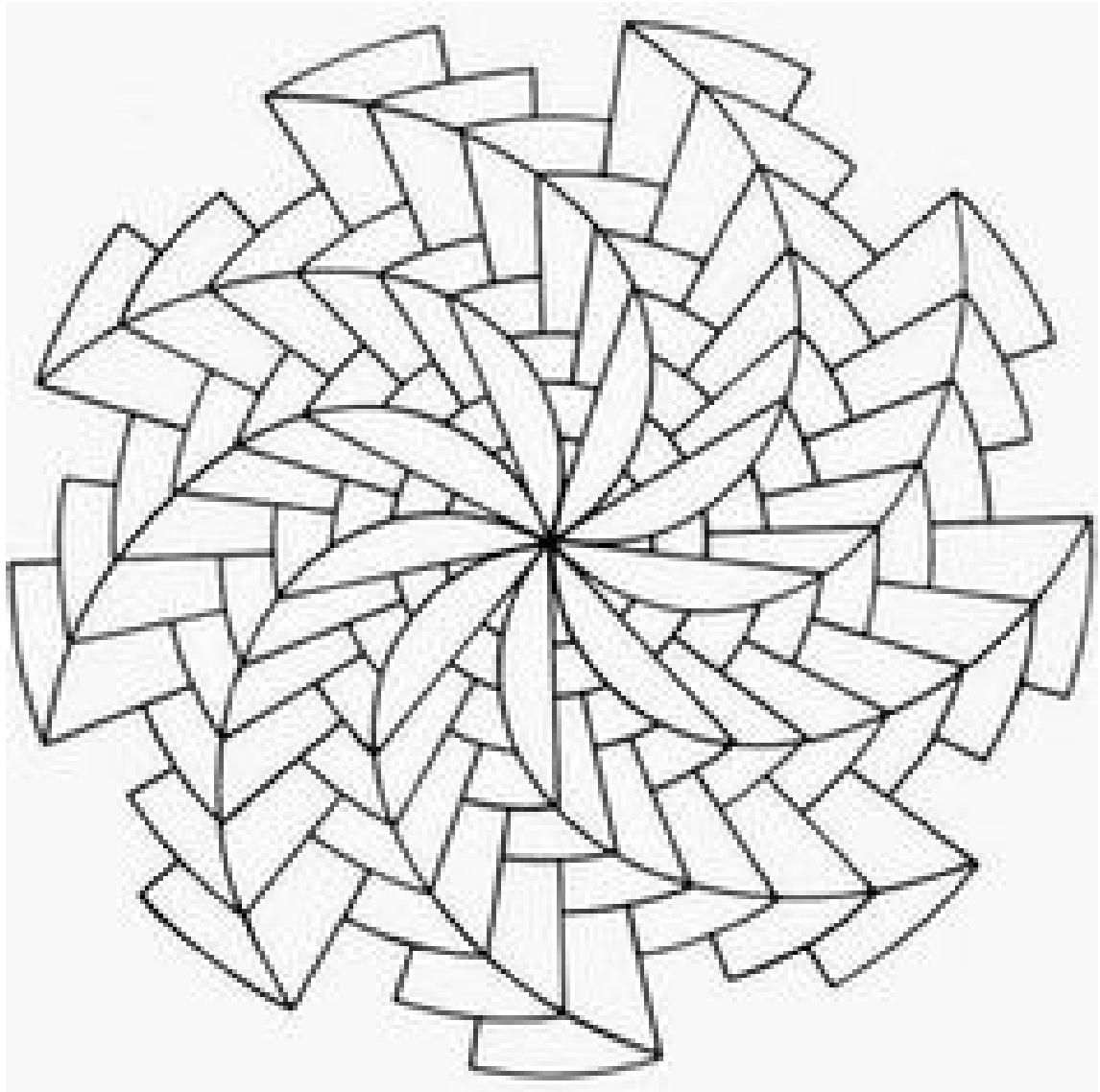
**NERO:** colore sempre associato a morte e negatività, è il colore di una condizione in cui tutto è da creare, il colore del caos primordiale in attesa della creazione, è il colore che ci aiuta a definire meglio le forme

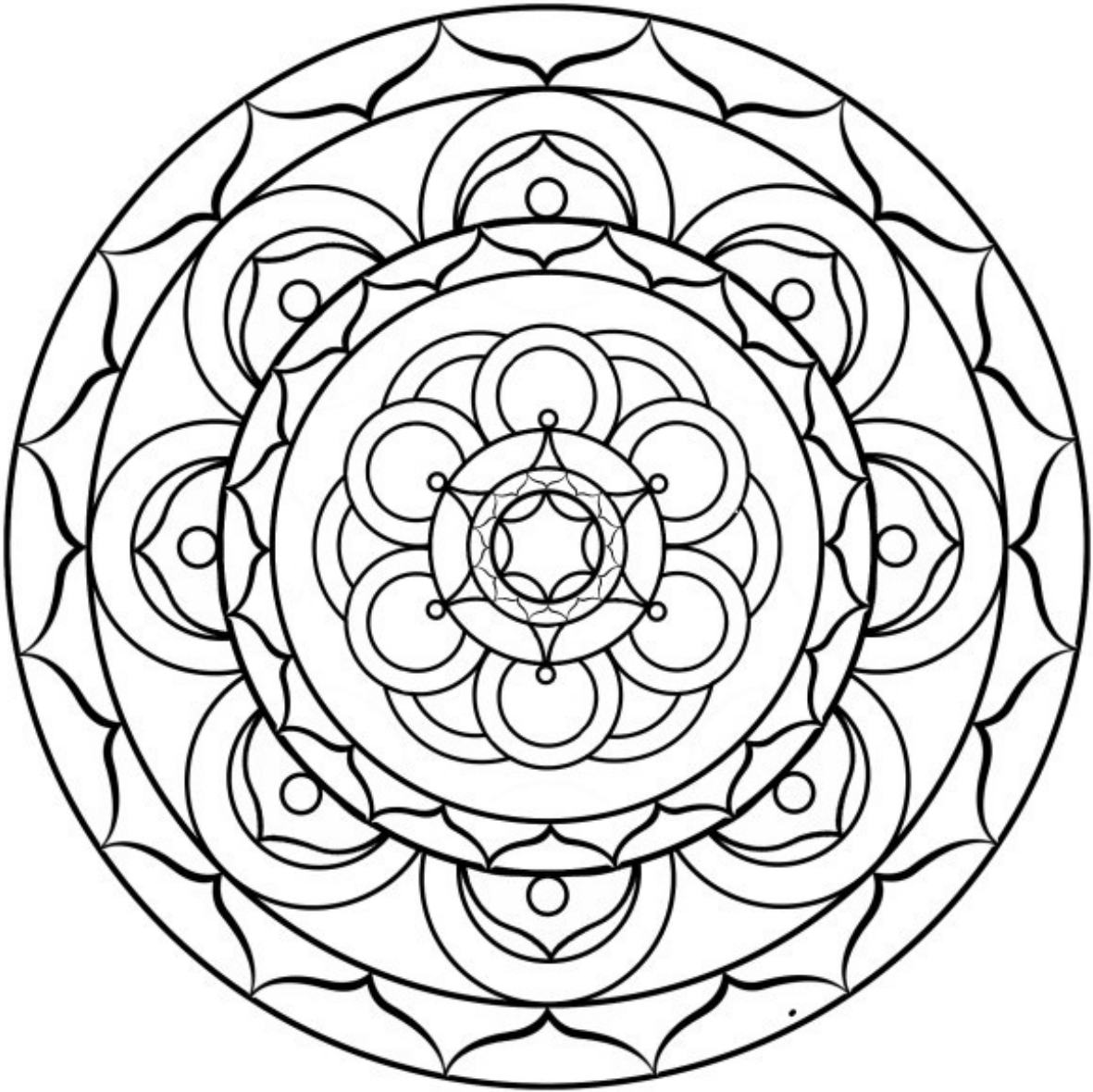
**BIANCO:** il colore che contiene tutti i colori, l'energia del bianco si può rappresentare con l'immagine della neve che ricopre una natura in fermento che si sta preparando a germogliare e rinascere dopo la pausa del letargo invernale

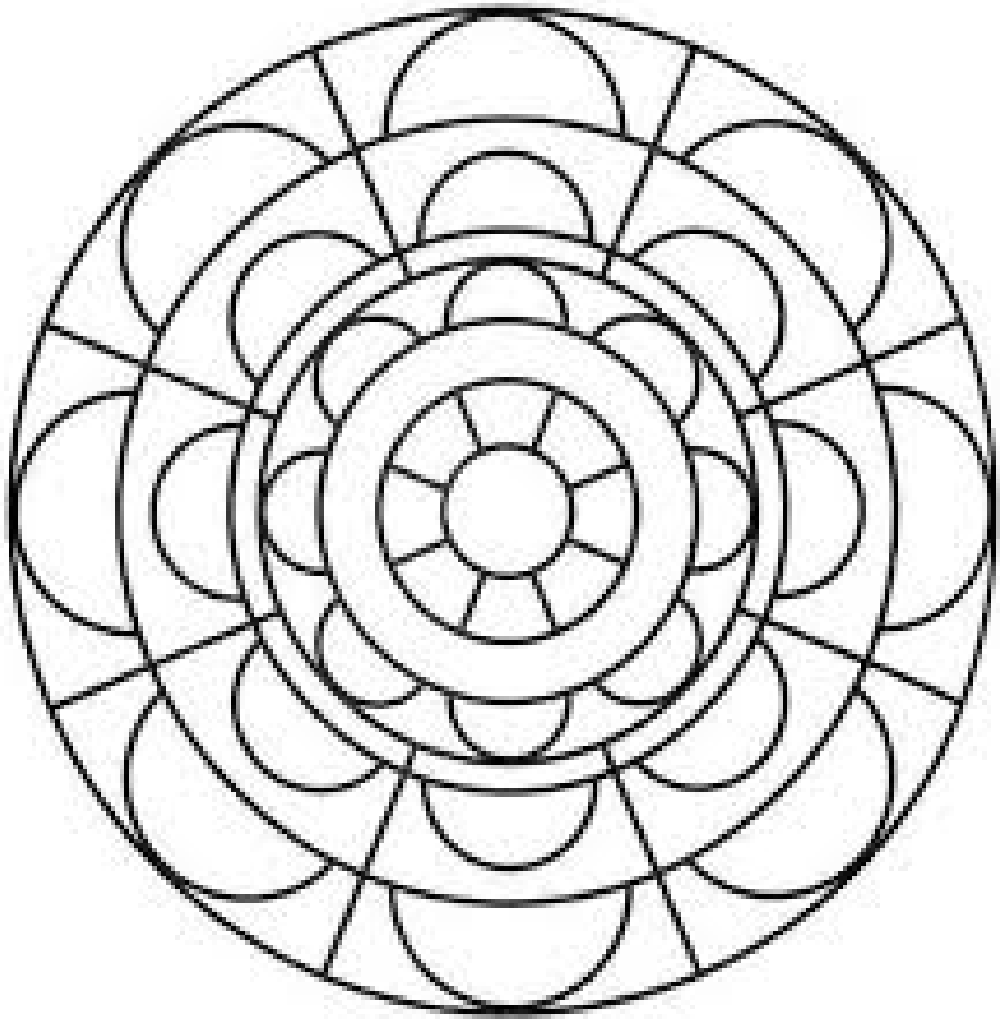
Di seguito si allegano alcune immagini di mandala, ma tanti altri possono essere scelti e scaricati da internet per continuare a colorare scaricando tensioni in maniera creativa ed efficace





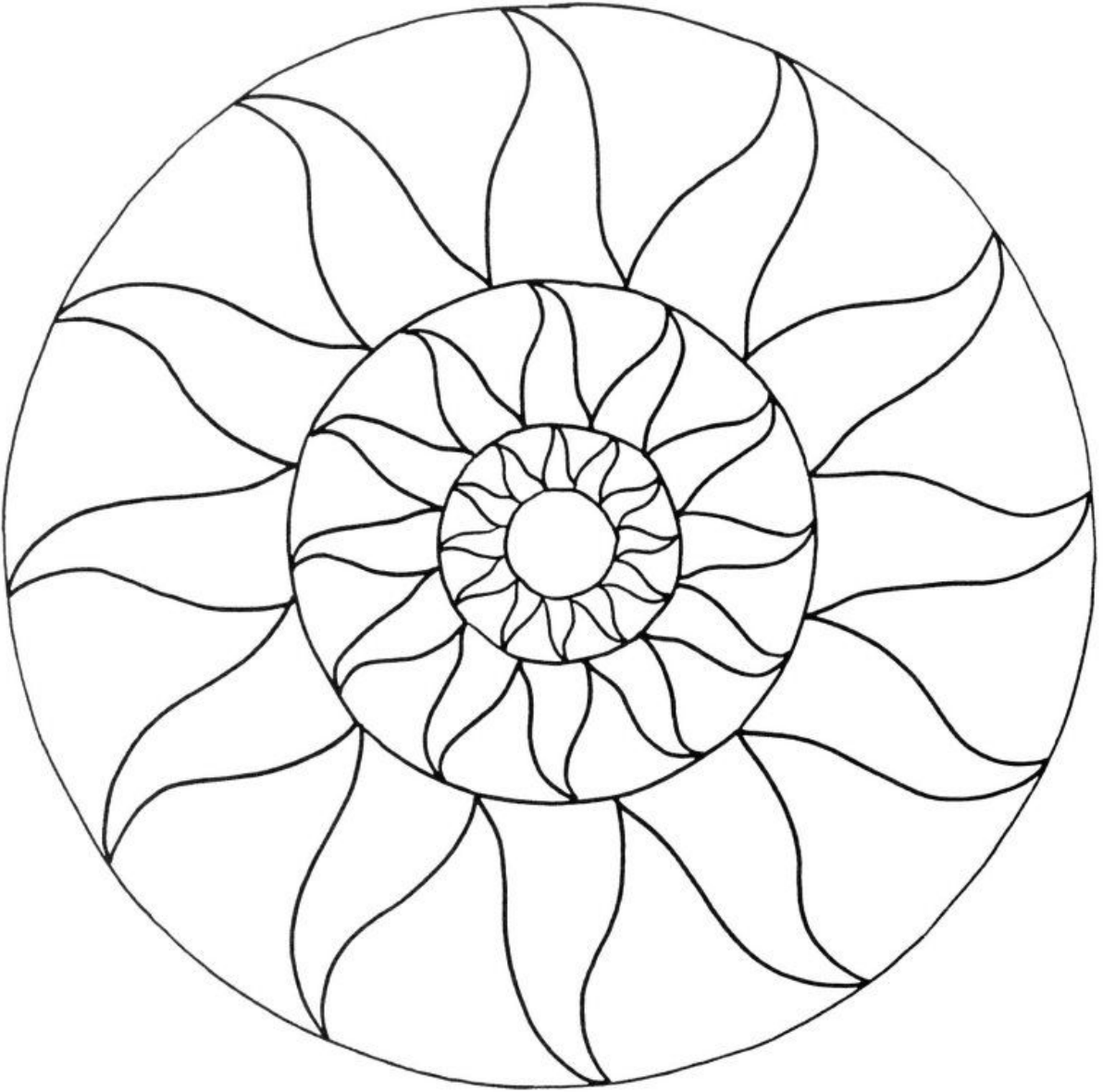


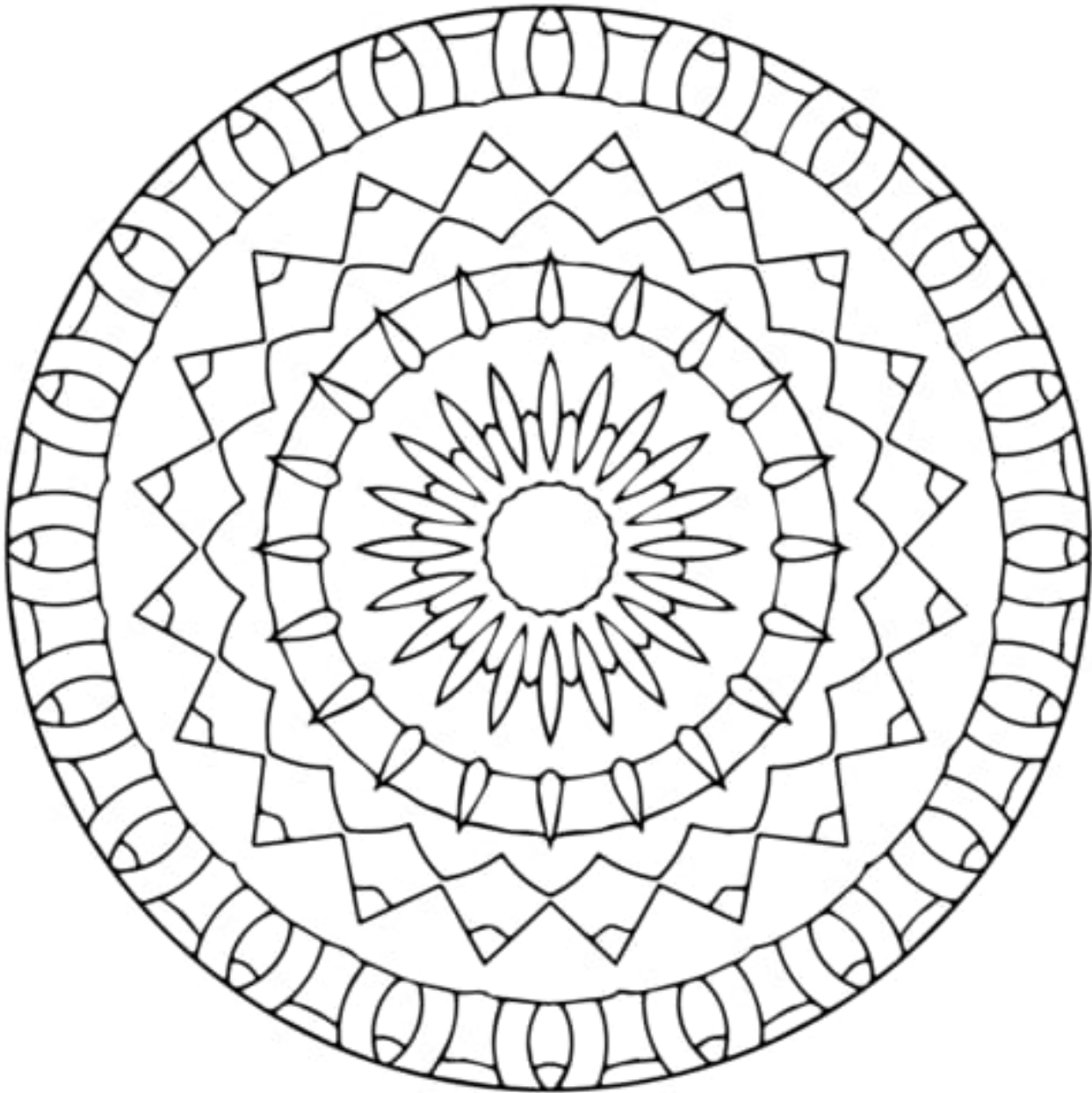


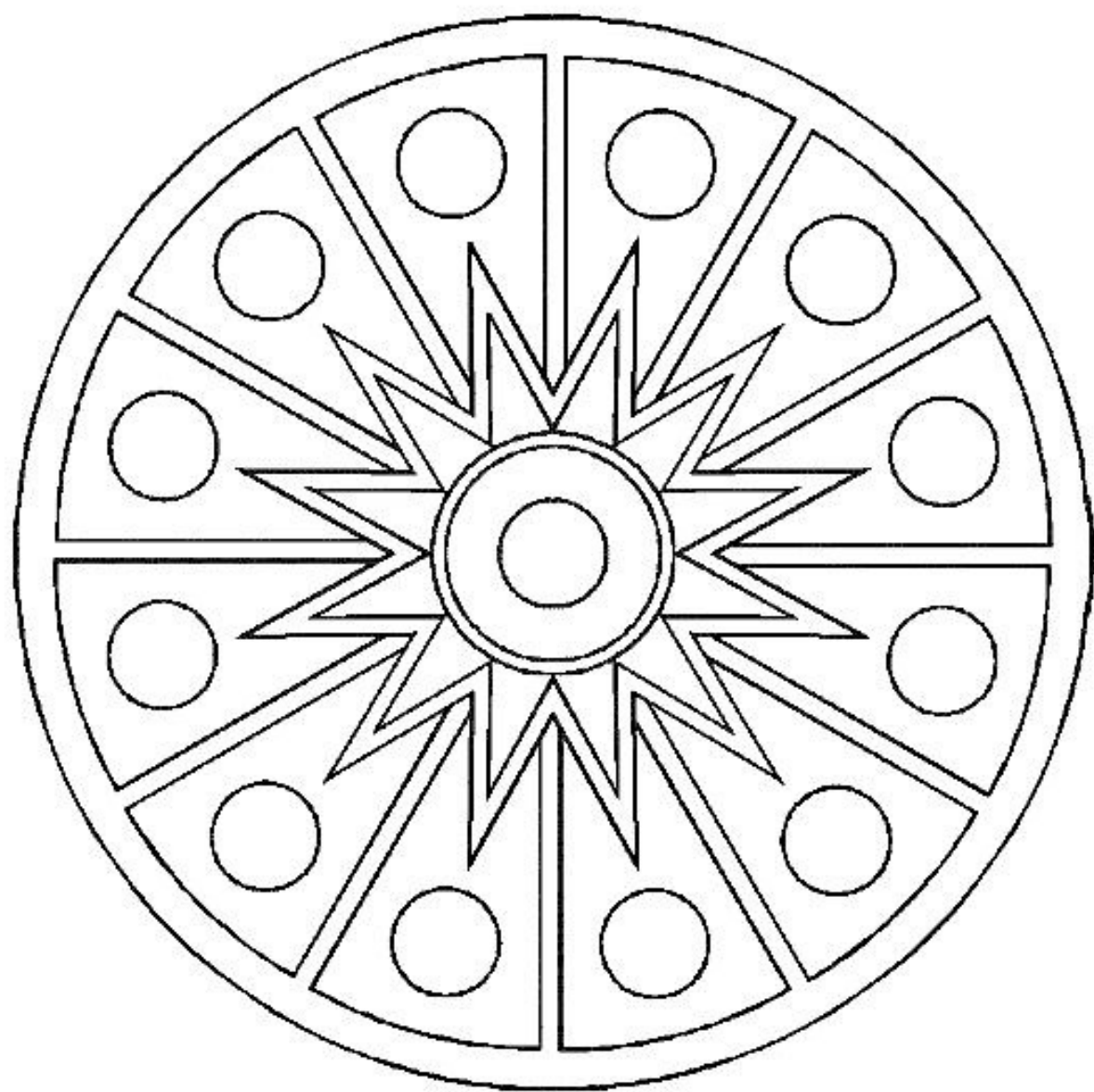


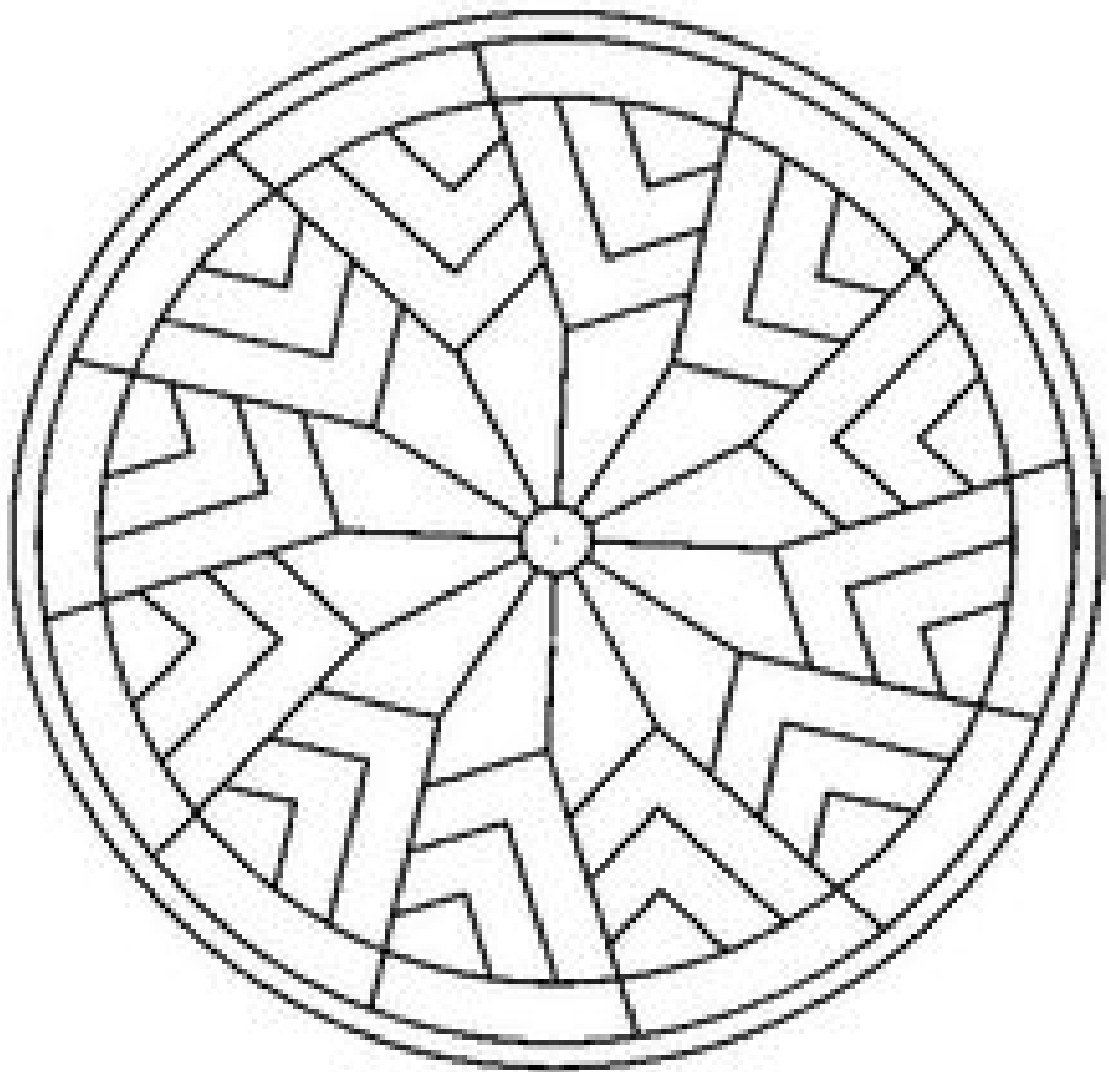


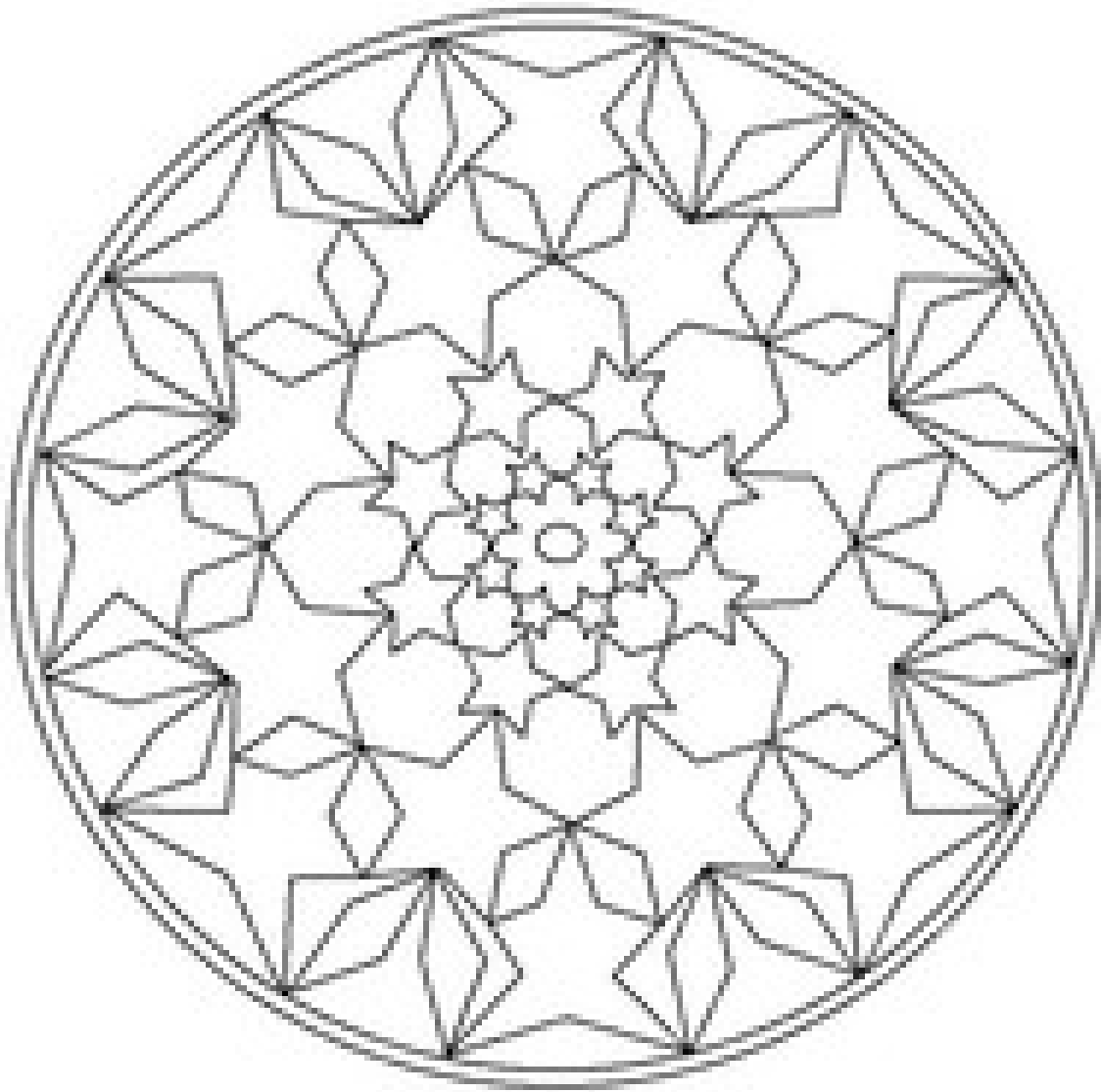


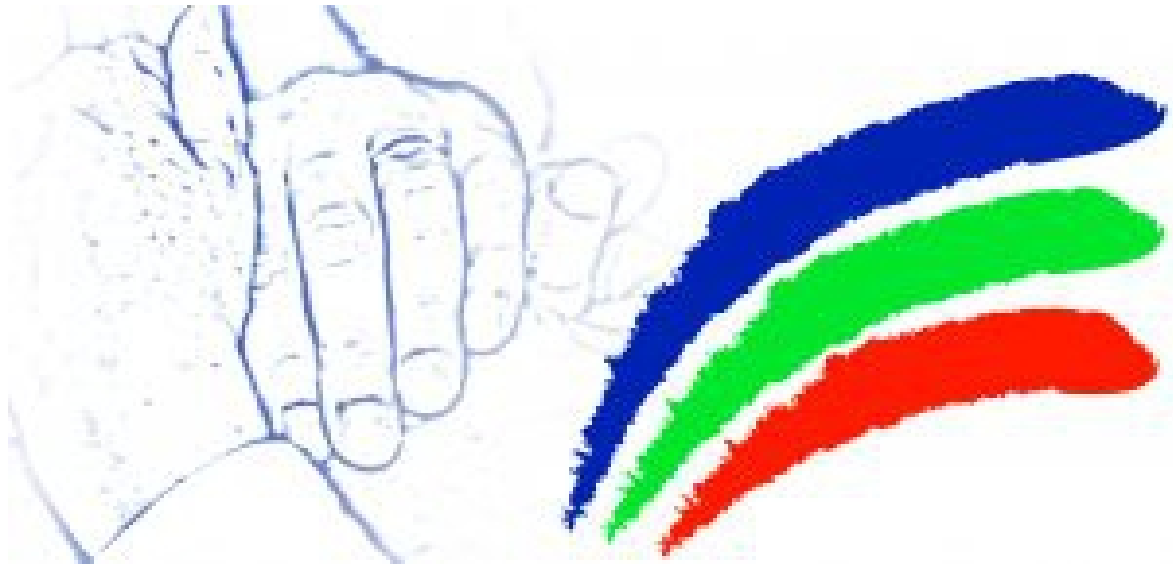












“A VOLTE LE PAROLE NON  
BASTANO, E ALLORA SERVONO I  
COLORI” *Alessandro Baricco*