



10 regali
per i **10** anni
di **GreenMe**



In regalo per te...

MANDALA:

IL SUO SIGNIFICATO
E **10** DISEGNI DA COLORARE

A cura di @greenMe

Colorare i mandala è davvero benefico per la mente, significa dedicare un momento solo a se stessi e attivare la concentrazione, migliora la capacità d'attenzione, la creatività e la memoria. Senza dimenticare che è **un'attività molto rilassante**.

I mandala tradizionali vengono realizzati ancora oggi con finissima sabbia colorata e immensa pazienza dai **monaci tibetani**, e vengono distrutti poco dopo il completamento dell'opera per ricordare che nulla dura per sempre. La parola mandala in sanscrito significa **cerchio**, secondo la tradizione orientale sono una rappresentazione dell'universo. Quando siamo noi a disegnare e/o a colorare un mandala, ecco che la nostra opera può diventare una rappresentazione del nostro mondo interiore e del nostro stato d'animo in quel momento.

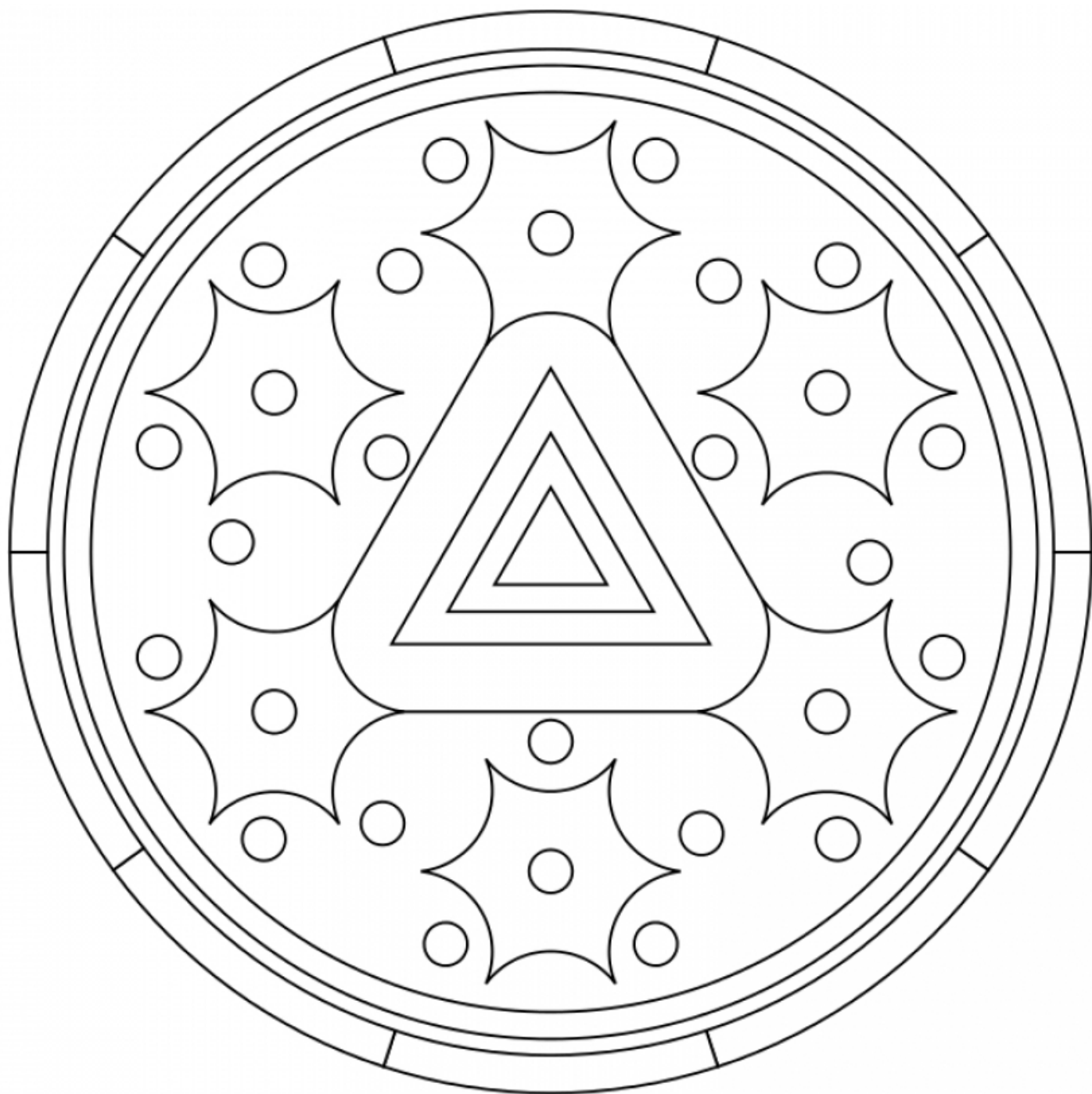
Di solito si colorano partendo dal centro e **procedendo verso l'esterno**. In questo modo i mandala ci incoraggiano ad una maggiore apertura verso gli altri che parte comunque dalla necessità primaria di conoscere innanzitutto se stessi.

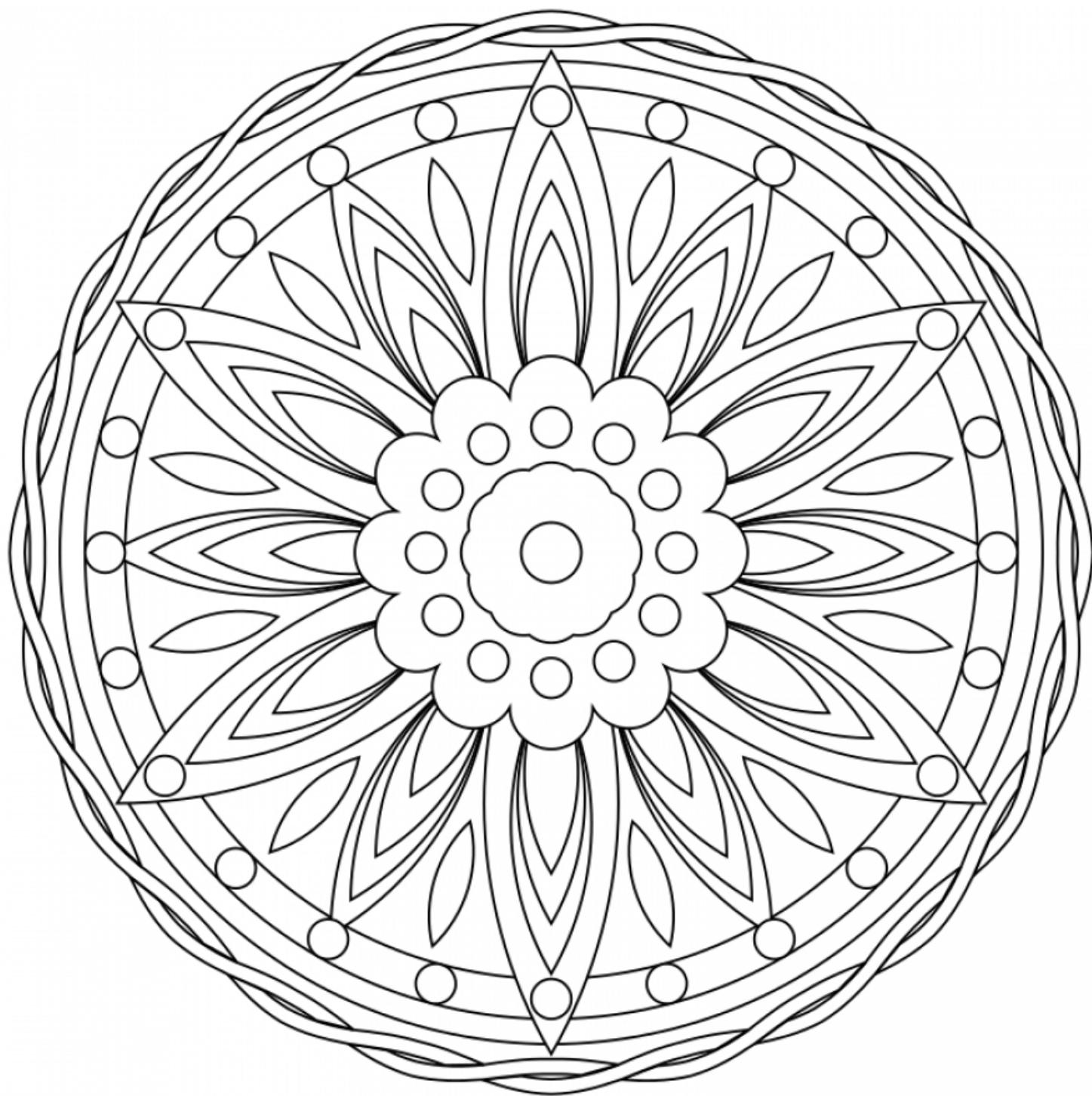
Secondo la psicologia moderna i mandala sono una rappresentazione del nostro io e delle emozioni che proviamo mentre coloriamo. **Carl Gustav Jung** aveva studiato i mandala e l'arte del colorare come tecnica di rilassamento. Li considerava come simboli vivi in grado di avere effetti benefici sulla mente.

Se creare dei mandala di sabbia colorata come le fantastiche opere dei monaci tibetani non è alla nostra portata, non dobbiamo scoraggiarci. Infatti è molto semplice trovare degli album di mandala da colorare o dei disegni di mandala in bianco e nero da stampare, come questi che vi regaliamo, pronti ad accogliere i colori con cui sceglierete di decorarli. **È possibile colorare i mandala con i pastelli o con i pennarelli ma anche con le tempere o con i colori acrilici a seconda delle vostre capacità artistiche.**

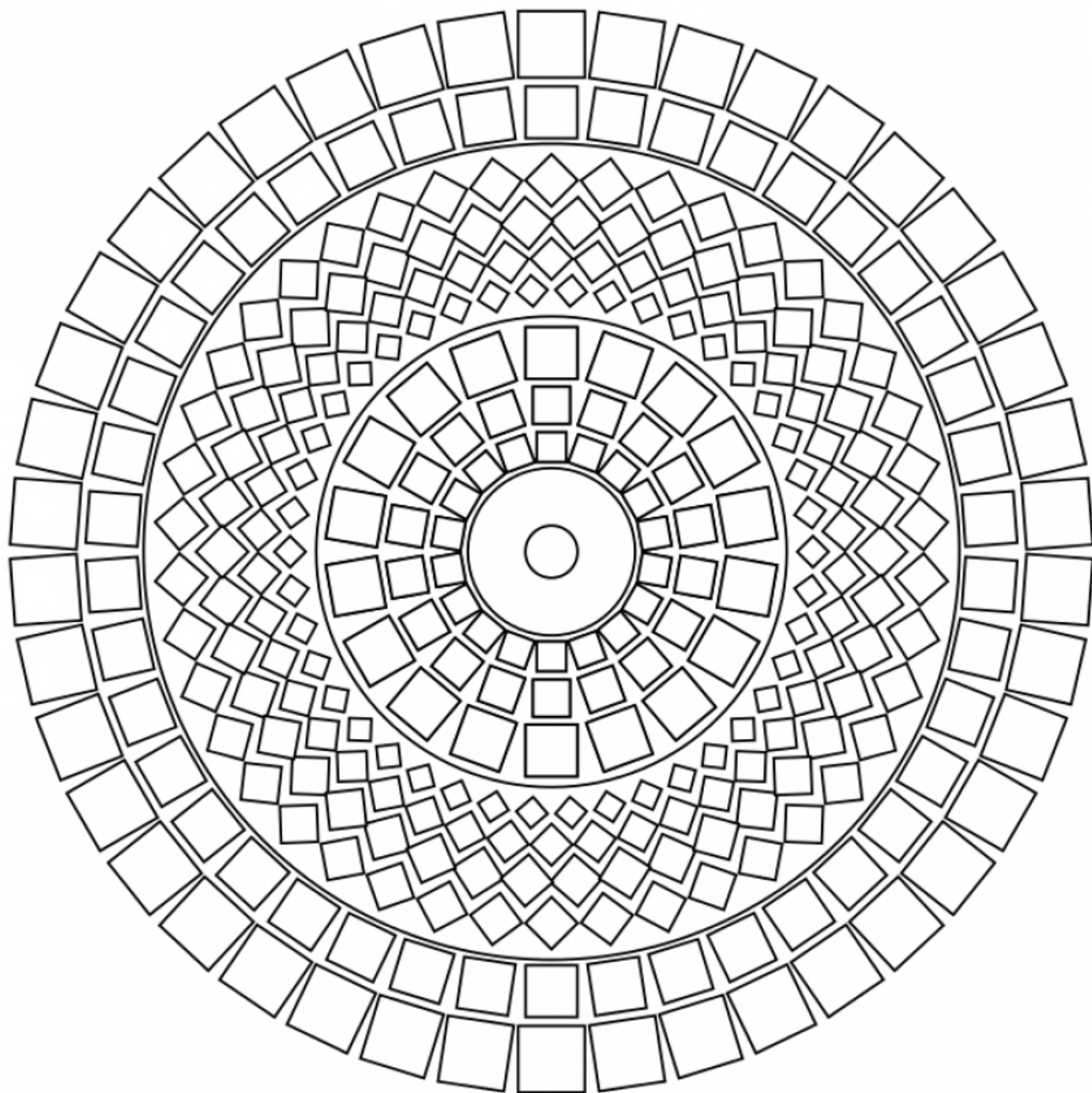
Buon lavoro!



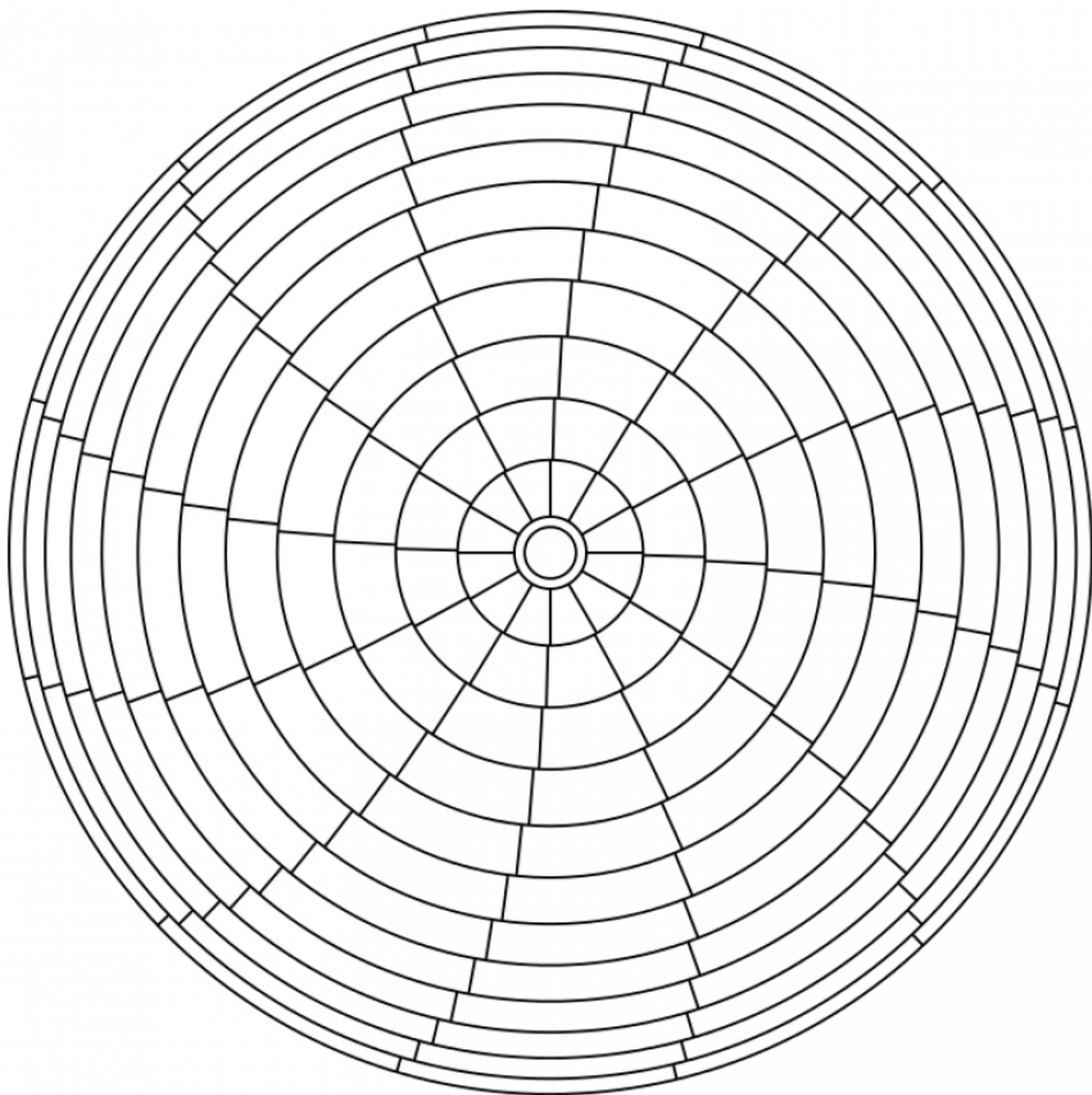




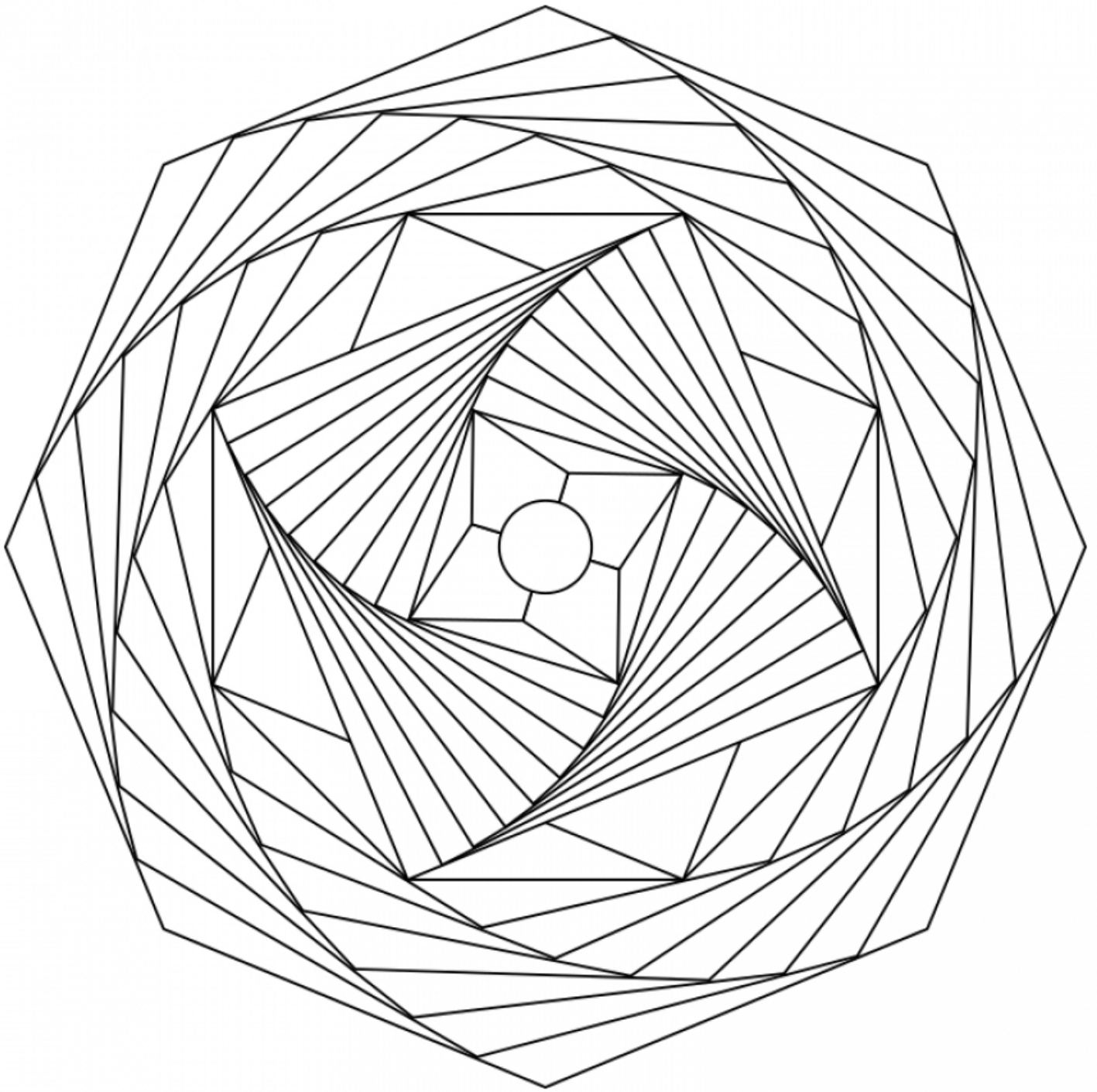
MANDALA DELLA NATURA



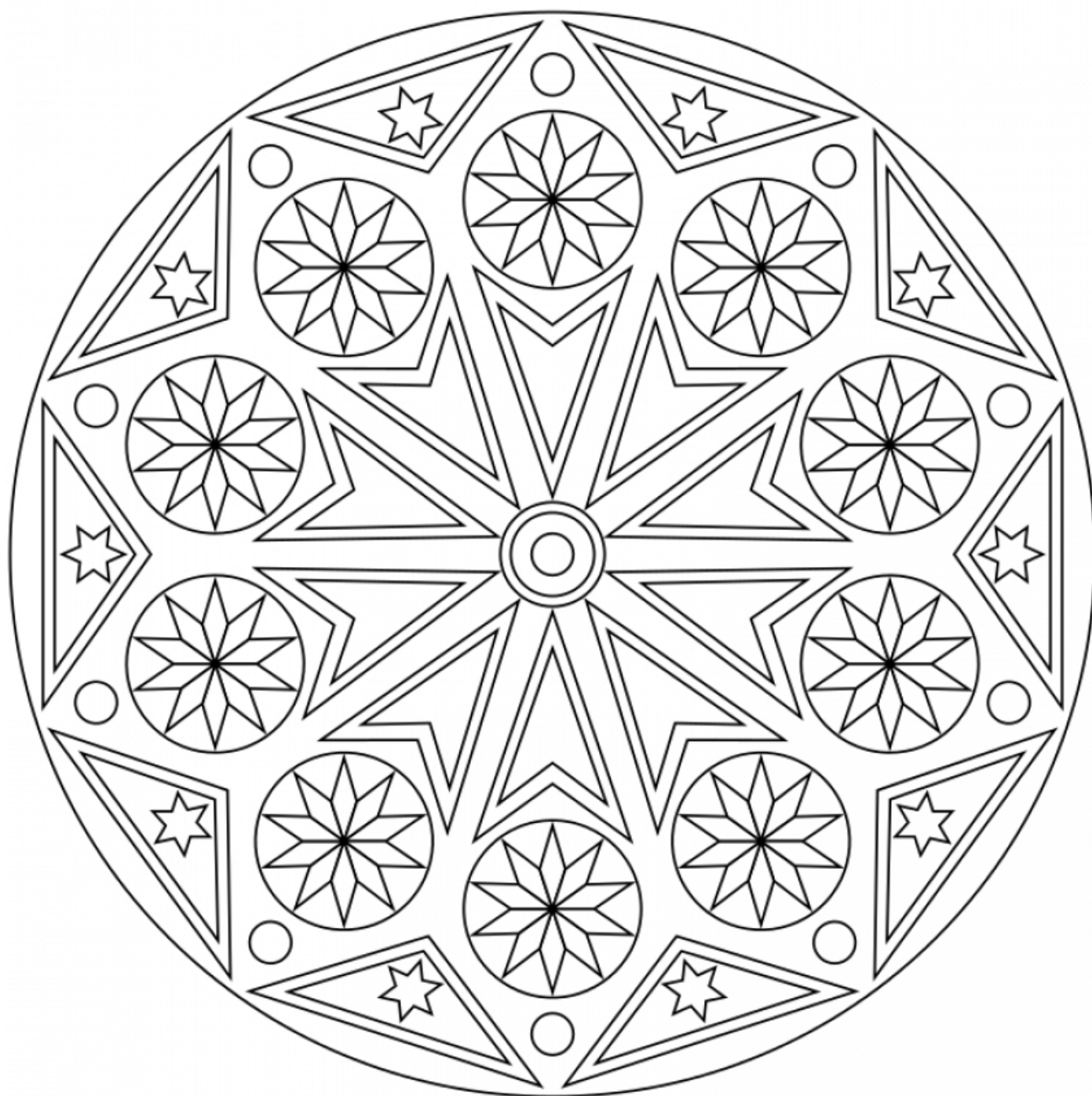
MANDALA DELLA TRASFORMAZIONE



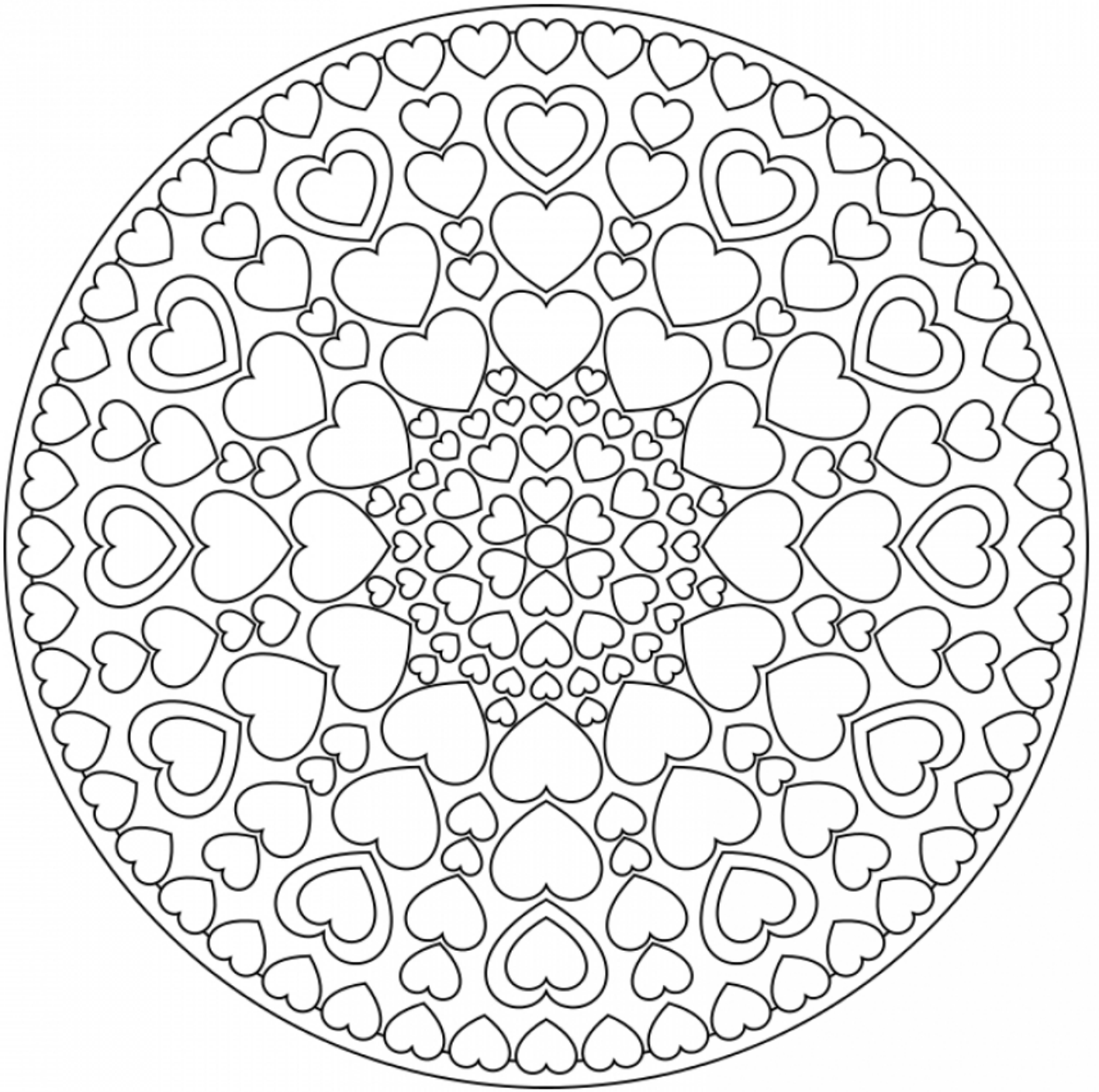
MANDALA DELLE EMOZIONI



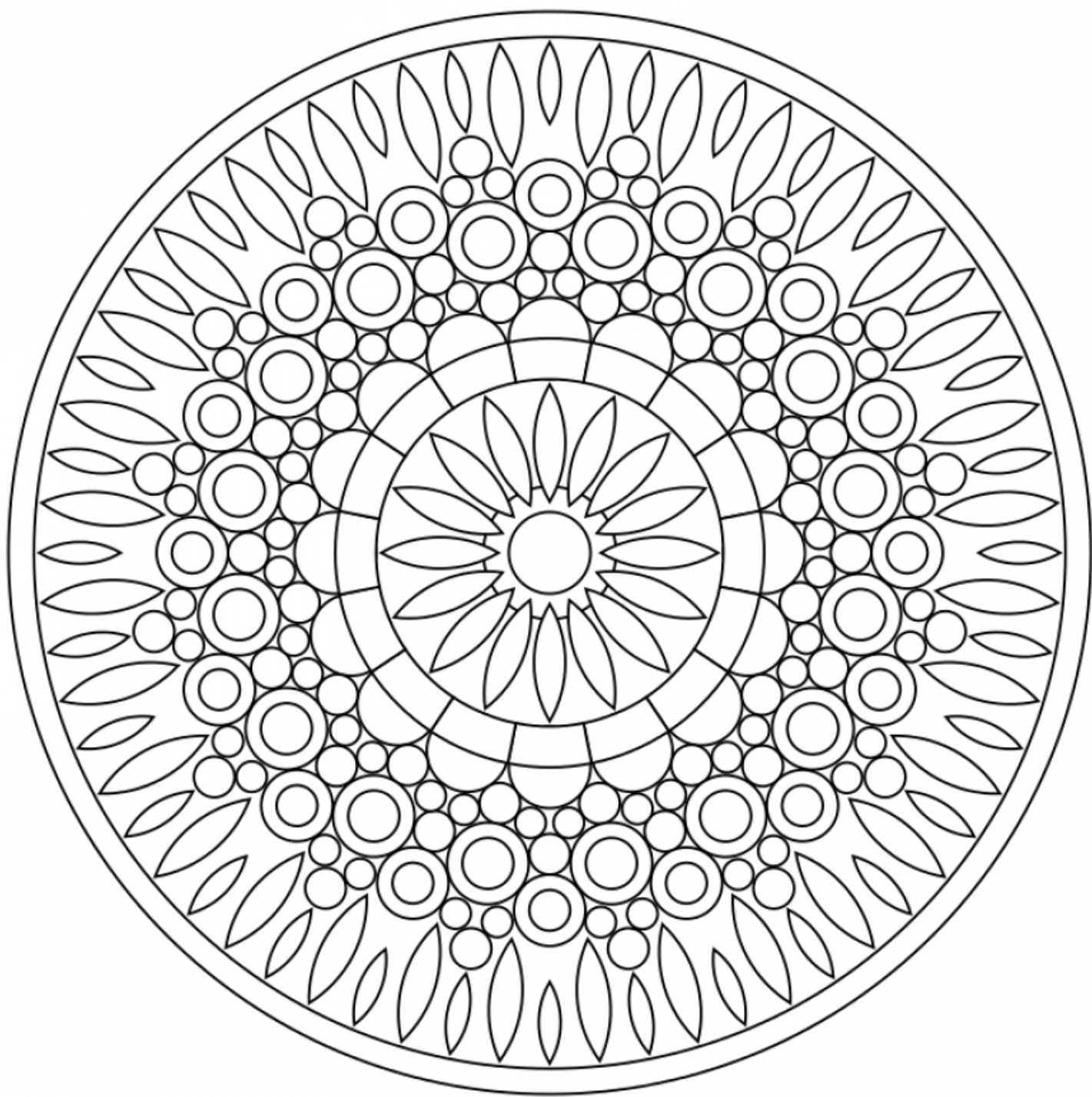
MANDALA GEOMETRICO



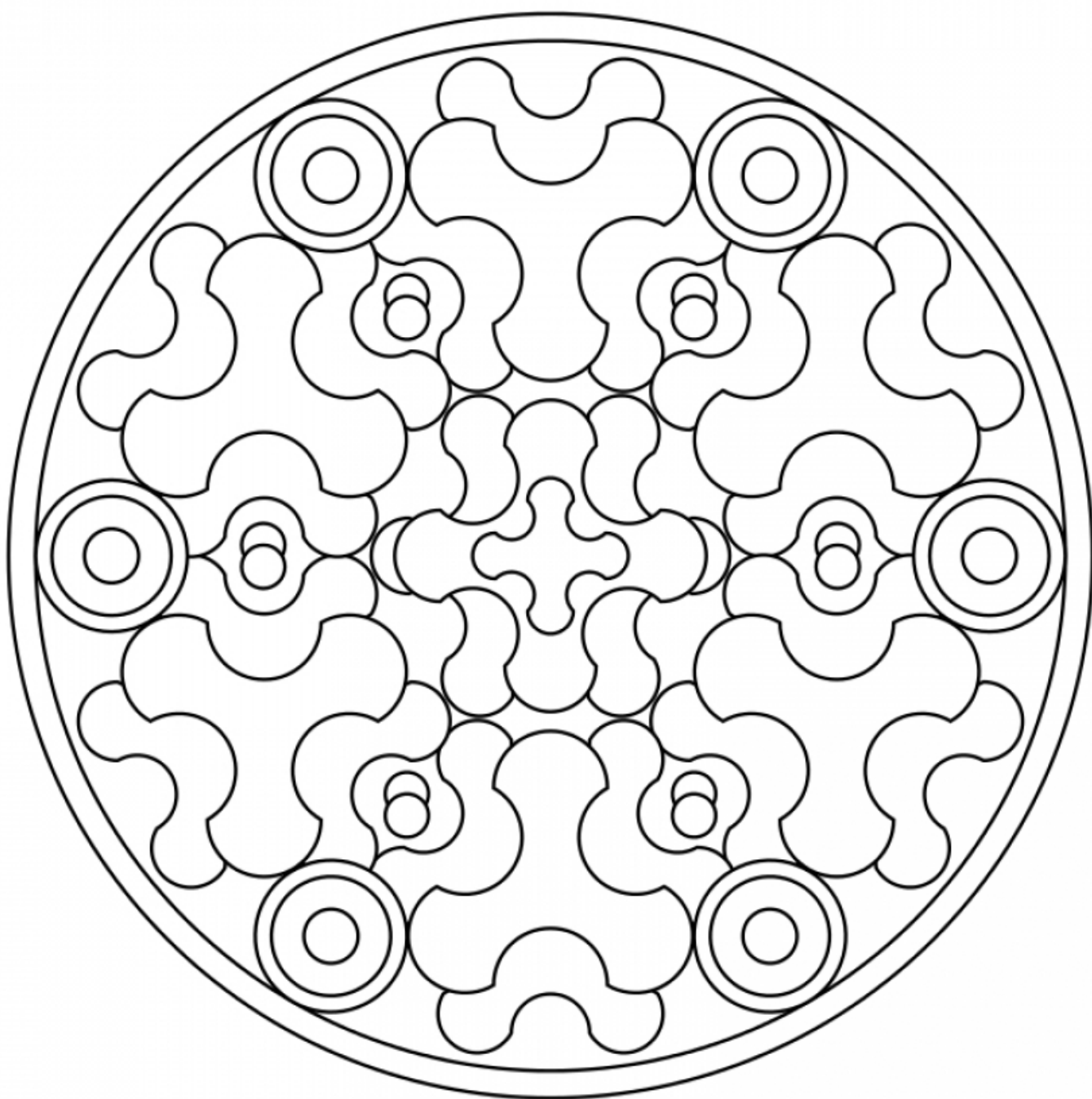
MANDALA DELLA FORZA INTERIORE



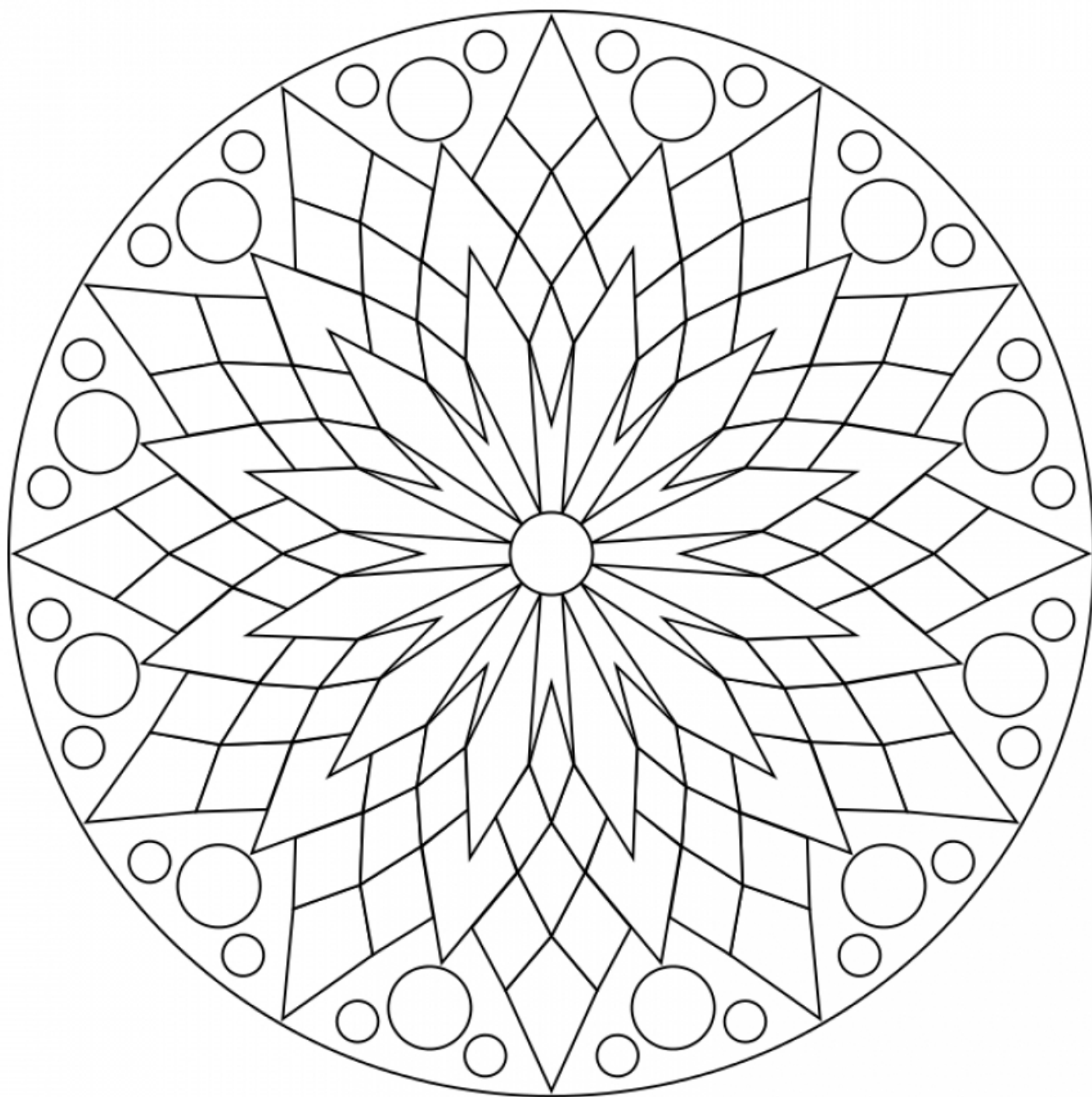
MANDALA DELL'AMORE



MANDALA DELLA VITA



MANDALA DEL MISTERO



MANDALA DELA CONCENTRAZIONE

greenMe