

Annalisa Bottarelli

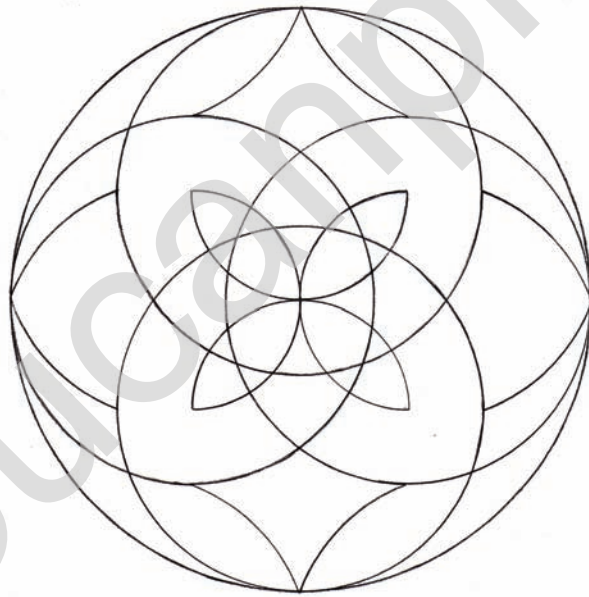
! MANDALA DI ANNALIS A

COLORA LA TUA VITA



I MANDALA DI ANNALIS

COLORA LA TUA VITA



You can print it

Accidere ex una scintilla incendia passim

a volte, da una sola scintilla, scoppia un incendio

E' quello che è accaduto a me, il giorno che decisi di frequentare un corso di **Mandala**.

E la mia vita è cambiata, radicalmente.

Dedico questo manuale a tutti coloro che sentono l'esigenza di portare alla luce, attraverso il colore, il meraviglioso mondo dell'essere, amorevolmente custodito dentro il proprio scrigno privato nello spazio sacro del cuore.

Annalisa

Il colore solleva l'uomo dalla materialità e lo conduce allo spirito. (R.Steiner)

ETIMOLOGIA

Il termine **Mandala** deriva dal sanscrito* e significa **Cerchio** o **Centro**. Parola costituita da due parti, "Manda", che significa Essenza e "La", che può essere tradotto in Contenitore e può significare inoltre "Contenitore dell'Essenza".

COSA SONO E A COSA SERVONO

I **Mandala** sono dei disegni circolari composti da più figure geometriche. Le figure geometriche di base sono il **Cerchio**, il **Punto**, il **Quadrato** e il **Triangolo**. Queste forme rappresentano le basi per il successivo sviluppo di altri disegni. Il **Mandala** ed i suoi colori ci guidano alla ricerca del nostro **Essere**, della nostra **Essenza**, del nostro **Centro****: infatti disegnando un **Mandala** esprimiamo chi siamo in quel momento. I **Mandala** stimolano inoltre la creatività, la percezione, l'immaginazione e la fantasia e ci aiutano a far emergere le nostre emozioni.

** Il Sanscrito è la più antica lingua al mondo, ma rispetto ad altre lingue antiche, come il greco o il latino, il sanscrito è l'unica lingua antica che ha mantenuto la sua struttura e il suo vocabolario originale sino ai giorni nostri.*

Il Sanscrito è tutt'oggi una lingua parlata. E' considerata anche la lingua del cuore. Qualsiasi sia il vostro stato d'animo o la vostra emozione, il Sanscrito vi offre le opportune parole per farle comprendere agli altri.

*** Lo psicanalista svizzero Carl Gustav Jung (1875-1961) utilizzava questi disegni con i suoi pazienti a scopo terapeutico. Il Dr. Jung considerava il Mandala il simbolo della vita immaginativa dove il cerchio è la rappresentazione del SE' e della PSICHE e il quadrato la rappresentazione della MATERIA FISICA (corpo mente).*

CENNI STORICI

Utilizzati anticamente da molte culture, i più conosciuti sono quelli nati dalla tradizione buddista tibetana che li considerava espressione artistica e rituale di meditazione e di contemplazione. Secondo tale tradizione i **Mandala** rappresentano il processo secondo cui si è formato il cosmo dal suo centro, il viaggio iniziatico che permette di crescere interiormente.

I **monaci tibetani** componevano variopinti mandala usando sabbia finissima. Consideravano la creazione di questi disegni un'attività che richiedeva abilità, un perfetto controllo emotivo, molta pazienza e concentrazione e la loro realizzazione impegnava i monaci per diverse ore. Le opere, un volta finite venivano quindi distrutte, poiché realizzare e distruggere costituiva un efficace allenamento per comprendere il principio del lasciar andare.

Il **Mandala** più antico di cui si ha notizia è una scultura di 6.000 anni fa. Si trova in Egitto, collocata sul soffitto di una delle Piramidi di Adifo, dedicata al Dio Osiride.

Rappresenta il Fiore della Vita ed è composto da 6 cerchi che racchiudono 6 petali: il mistero della Creazione avvenuto in 6 giorni.

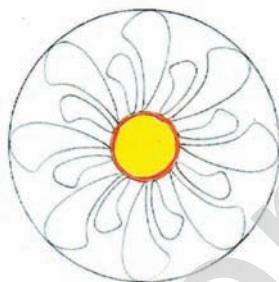
Li possiamo osservare anche negli splendidi rosoni delle chiese cristiane, nei mosaici di alcune moschee ed anche in natura: fiori, fiocchi di neve, ragnatele, l'occhio umano, la nostra galassia, l'intero Universo....

COLORARE UN MANDALA SECONDO ANNALISA

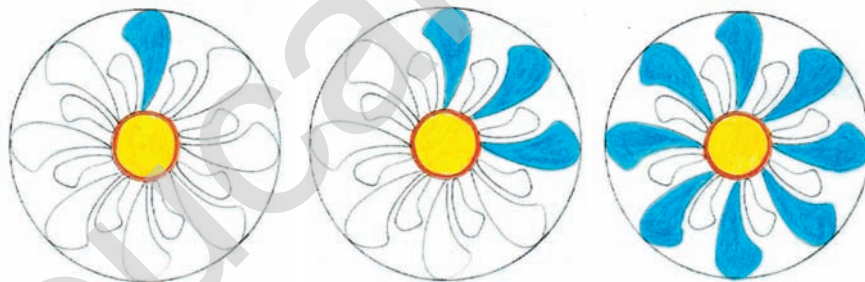
Tutte le tecniche (pennarelli, gessetti, pastelli a cera ecc...) sono idonee.

Si colora un Mandala partendo dal centro verso l'esterno.

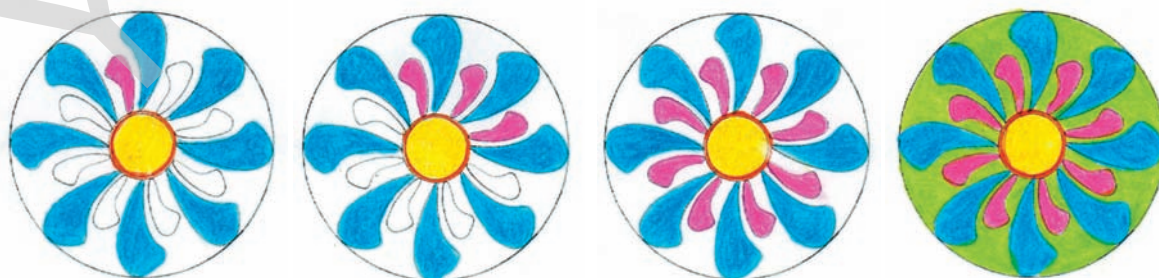
- 1) Colorare il centro di giallo (Luce e Creazione)



- 2) Scegliendo un altro colore colorare una figura ripetendola a multipli di 3 o di 4 ruotando il foglio in senso orario.



- 3) Scegliere un altro colore e colorare altre figure e così via.



Quando coloriamo una figura cerchiamo di colorarla mantenendo la punta del pennarello

o della matita il più possibile a contatto del foglio. Facendo così rimaniamo concentrati su quello che facciamo, lasciamo uscire le nostre emozioni, svuotiamo la mente e ci rilassiamo. Facendo colorare lo stesso mandala a più persone, noteremo che non ce ne sarà uno uguale all'altro perché ciascuno esprime il proprio stato d'animo, le proprie emozioni, il proprio Essere anima unica e meravigliosa.

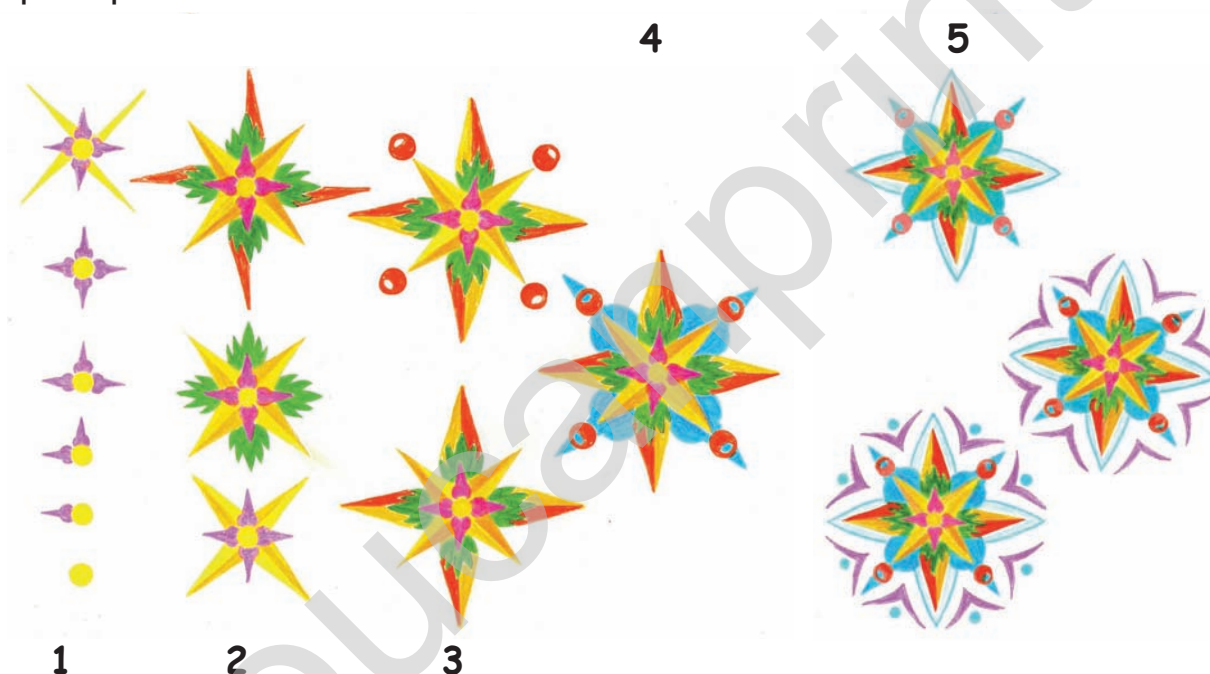


DISEGNARE UN MANDALA A MANO LIBERA SECONDO ANNALISA

Prima di iniziare il disegno, focalizzarsi su un sentimento o un'attitudine positiva che si

vuole potenziare o far rinascere dentro di sé (amore, gioia ecc...)

- 1) Disegnare una figura geometrica al centro del foglio.
- 2) Scegliendo un altro colore disegnare e colorare una figura ripetendola a multipli di 3 o 4 ruotando il foglio in senso orario.
- 3) Ogni giro scegliere un colore, disegnare e colorare un'altra figura e così via fino a che si percepisce che il mandala è terminato.



Un mandala "dedicato" è uno strumento molto potente: esposto in un luogo che frequentiamo abitualmente aiuta e supporta la nostra evoluzione.

Possiamo utilizzare il mandala anche come un gioco: quando siamo in compagnia, sempre partendo dal centro ogni persona disegna un giro. Alla fine, utilizzando stili diversi, uscirà uno splendido disegno ed è bello osservandolo ascoltare l'emozione che ci trasmette.

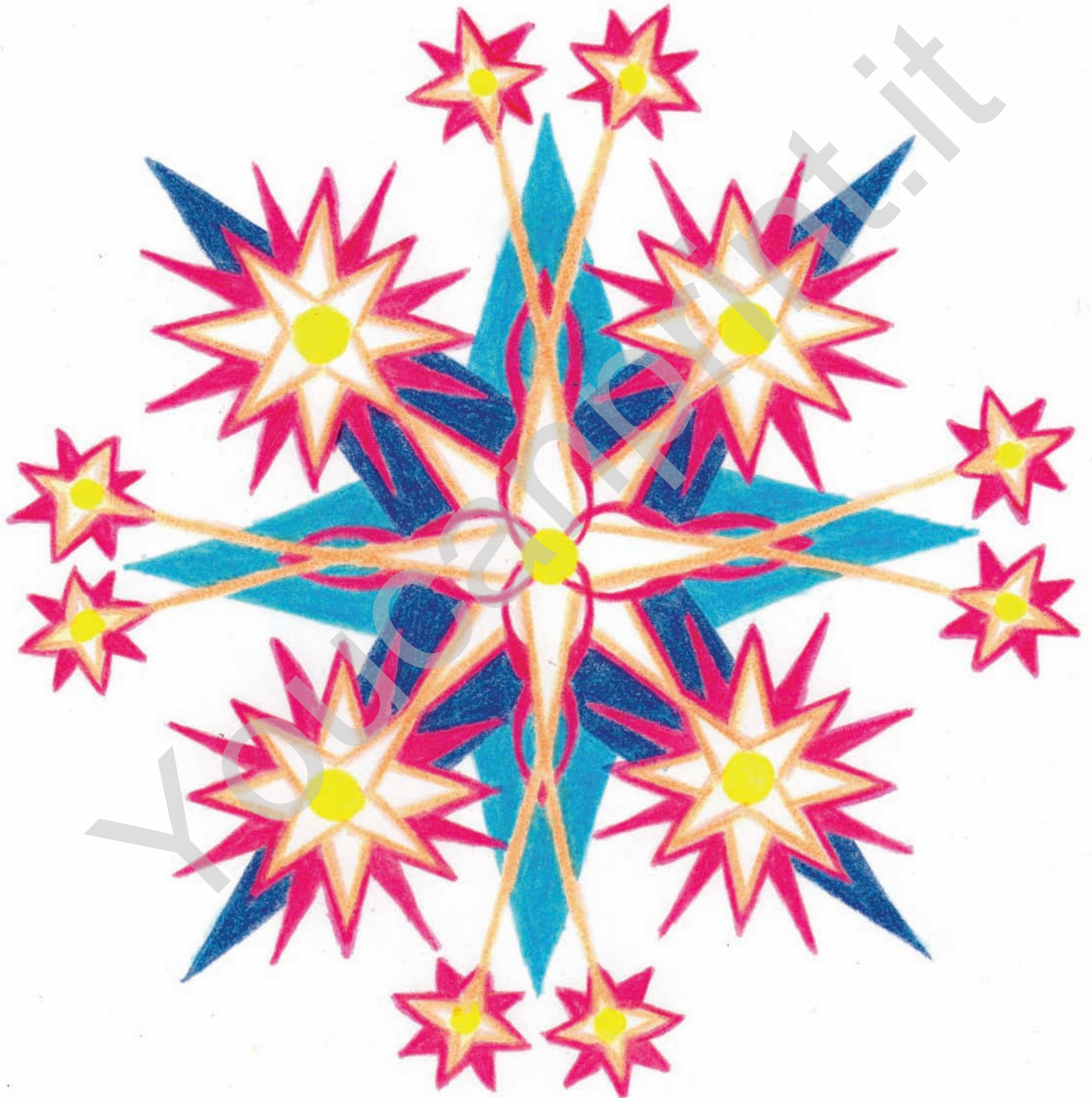
Tutta la differenza fra costruzione e creazione è esattamente questa: una cosa costruita si può amare solo dopo che è stata costruita; una cosa creata si ama prima che esista.

Gilbert Keith Chesterton

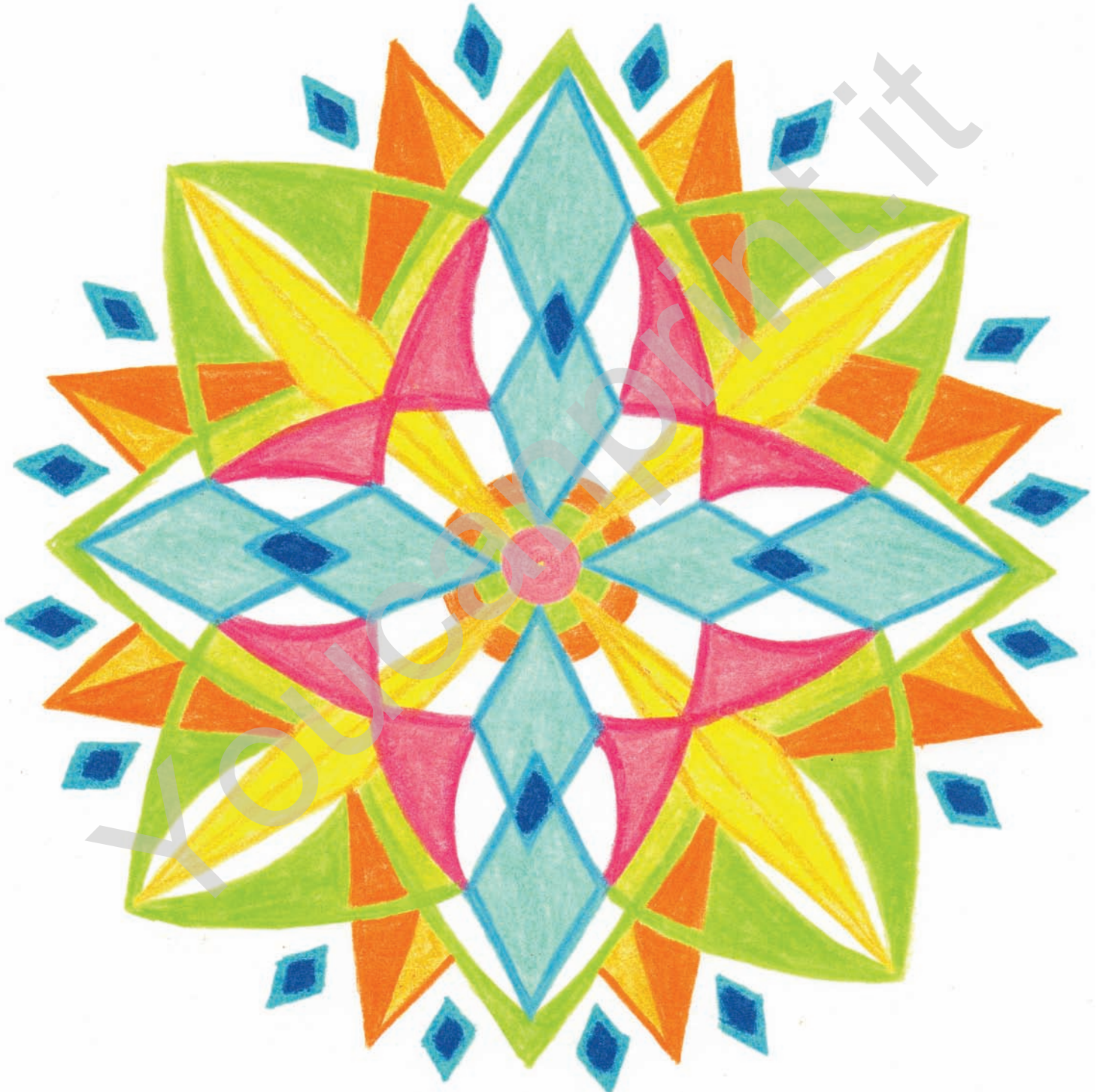
TRASFORMAZIONE



STELLE DI LUCE



ALLEGRIA



Un'originale metodo per stimolare la creatività che induce, attraverso il rilassamento, il raggiungimento del "centro". Disegni magici che catturano lo sguardo attraverso le emozioni ed equilibrano l'ambiente esterno ed interno.



Annalisa Bottarelli



€ 15,00

 you can print it

