

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Si riscopre artista a 80 anni grazie ai mandala

Redazione VcoNews · Monday, September 7th, 2020

Utilizzato per la meditazione e la contemplazione, **il mandala è un disegno dalla forma circolare in cui tutti i punti convergono al centro, è un simbolo spirituale e rituale che rappresenta l'universo**. Mandala può tradursi con 'cerchio' o 'centro' e, come cerchio, è una rappresentazione essenziale, geometrica del mondo e del cosmo: si può quindi dire che un mandala è un 'cosmogramma'. In Oriente è associato all'induismo e al buddismo, ma oggi questo termine è molto conosciuto anche in **Occidente** ed è entrato nell'uso comune per indicare **motivi geometrici, diagrammi e disegni circolari** che rappresentano simbolicamente un microcosmo dell'universo, usati in vari ambiti per ritrovare calma, equilibrio e pace e, in ultimo, aumentare la consapevolezza di sé.

Creare e colorare un mandala, grazie allo studio approfondito dello **psichiatra Carl Gustav Jung**, è anche un ottimo mezzo per rilassarsi, ritrovare l'armonia e l'equilibrio dentro di noi, e risvegliare parti della nostra psiche rimaste sopite nel tempo. E da un po' di tempo è utilizzato come **strumento terapeutico in diversi ambiti psicologici e pedagogici**. Da alcuni mesi all'interno della **Residenza sanitaria assistenziale 'Carlo Donat Cattin' di Baceno (Vb), gestita da cooperativa sociale Elleuno**, si tiene un interessante **laboratorio di colorazione** dei mandala. In pratica, si segue la lezione di Jung, il primo a introdurre in Occidente i mandala per utilizzarlo a **fini terapeutici**: per lui erano le proiezioni della struttura psichica individuale, degli stati d'animo e delle dinamiche psicologiche della persona anche perché il mandala favorisce l'equilibrio, la centratura, l'auto-orientamento, la concentrazione mentale e la capacità di liberarsi dai propri schemi.

Nella Rsa piemontese il laboratorio è seguito con grande interesse e ottimo riscontro da parte degli ospiti. Soprattutto dalla **signora Franca Cara, 80enne di Valpiana**: grazie ai mandala ha riscoperto una seconda giovinezza e ha prodotto fino a questo momento decine e decine di opere meravigliose, ammirate da tutti. La sua dote principale è la capacità di trasformare ogni disegno in una vera e propria opera d'arte, attraverso un utilizzo sapiente del colore.

“A volte lascio la sala collettiva e mi ritiro nella mia camera per colorare. Mi piace colorare i mandala, mi permettono di ritagliarmi un angolo di assoluta tranquillità”, spiega Franca che mai avrebbe immaginato di appassionarsi così tanto a questa arte: “Quando andavo a scuola avevamo in dotazione solo sei matite colorate, che dovevano essere utilizzate con parsimonia. All'epoca non potevo lontanamente immaginare di poter spaziare con la mia creatività e fantasia e utilizzare il colore in libertà, come invece posso fare adesso”. Davvero emozionante sentir parlare Franca, che va avanti con grande entusiasmo per la sua strada. Non saranno di certo gli inconvenienti dell'età,

come i dolori e una vista non proprio perfetta, a frenarla.

This entry was posted on Monday, September 7th, 2020 at 10:45 am and is filed under [Piemonte](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.