

I MANDALA relax e creatività

Sicuramente qualcuno conosce i MANDALA e sa quanto sia bello e rilassante colorarli... vediamo se riusciamo a darvi qualche notizia in più...

storia

Mandala è una parola sanscrita che viene generalmente tradotta con cerchio. L'etimologia originale è la seguente: "essenza" (maṇḍa) + "possedere" (la). Si tratta di un simbolo spirituale e rituale che rappresenta il cosmo, l'universo.

Per quanto colorare un mandala sia un'attività spontanea e rilassante ci sono delle **regole**:

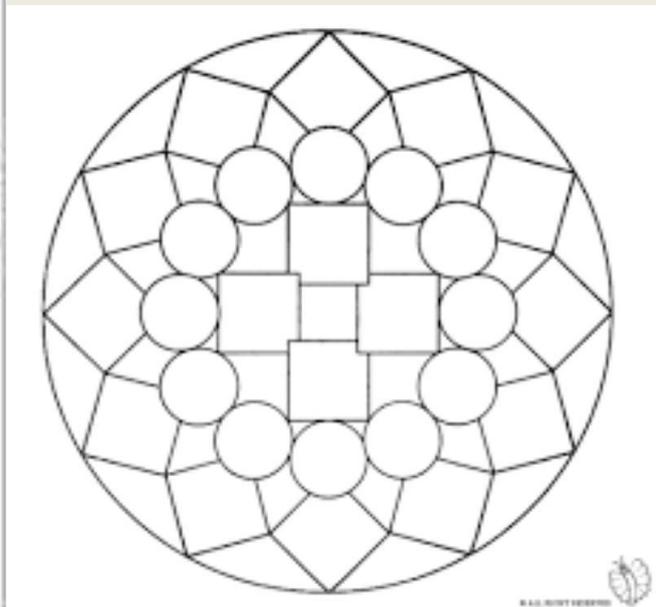
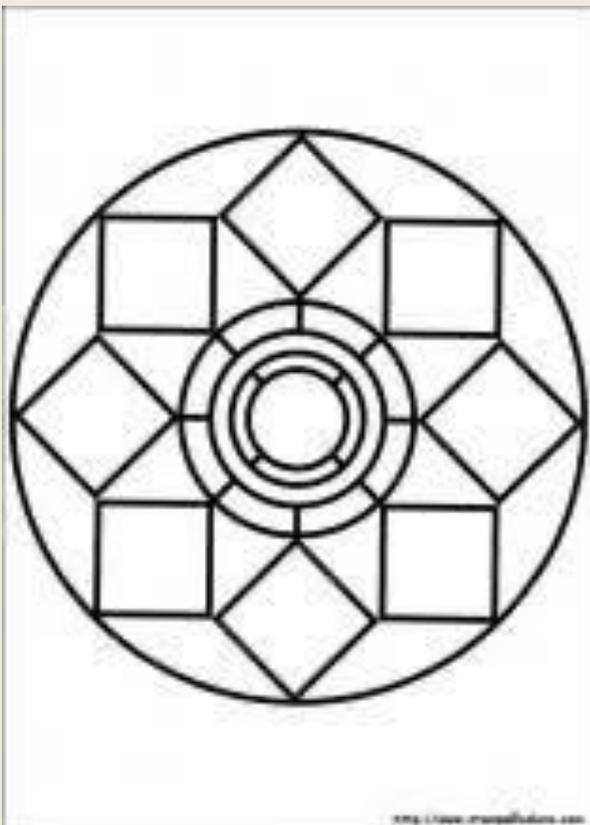
1. Si possono usare tutti i colori. Il benessere non è dato dalla scelta dei colori, ma dal rilassarsi facendo un'attività piacevole. In altre parole, lasciatevi guidare dalla fantasia, senza preoccuparvi troppo dei cromatismi. Fate notare al bambino che non c'è un colore giusto o uno sbagliato da usare
2. Silenzio. Prima di iniziare a colorare un mandala sarebbe bene osservarlo in silenzio. Esso può darci molti suggerimenti; possiamo mettere in sottofondo anche una musica rilassante che richiama i suoni della natura. Sappiamo che con i bambini non è semplice, ma

suggerimenti

Colorare i mandala non ha età: si possono proporre anche ai bimbi più piccoli, con motivi meno elaborati.

Per realizzare un mandala con i bambini, potete avvalervi di diverse tecniche tra cui matite colorate, pennarelli, il collage o la pittura.

Potete anche provare con la tecnica del mosaico, utilizzando materiale di riciclo come carta di giornale, pezzi di plastica delle bottiglie o stoffa



E se voleste crearne uno?

Tracciate un cerchio su un foglio e lasciate che i bambini lo riempiano e lo colorino. Date loro la possibilità di esprimersi liberamente ed eventualmente intervenite solo per chiedere, in forma indiretta:

□ Perché non mi racconti che cosa dice il tuo mandala? □ E' bello colorare il tuo mandala?

E dopo tutto questo bello spiegate, andate a cercare il vostro mandala da colorare!!!