

I mandala sono antichi disegni simbolici le cui tracce si trovano nelle civiltà tibetane o amerinde. Tradizionalmente venivano creati con sabbia colorata, un'opera effimera e dunque di breve durata, che veniva distrutta dalla pioggia o dal vento.

La parola «MANDALA» è un termine preso in prestito dalla lingua sanscrita (India) e significa letteralmente «cerchio». Spesso si tratta di un amalgama di vari simboli disposti insieme per rappresentare un cerchio concentrico con molti dettagli. Nel buddismo è una rappresentazione simbolica dell'universo, modellata geometricamente e simmetrica rispetto al suo centro, che serve da supporto alla meditazione. Conosciuto per i suoi effetti terapeutici, il mandala e la sua costruzione permetterebbero di rifocalizzarsi, di vivere il momento presente e quindi di ridurre lo stress della vita.

Oggi ti proponiamo di creare il tuo mandala, associandovi tutto ciò che pensi possa contribuire a mantenerti in buona salute. Il tuo mandala non sarà di breve durata! Potrai conservare il tuo mandala della salute e utilizzarlo in qualsiasi momento in futuro per ispirare i tuoi comportamenti e le azioni che ti saranno utili a seconda delle situazioni che ti troverai a vivere.

## ISTRUZIONI

### 1. Su un foglio di carta, utilizzando 4 colori diversi per ciascuna delle seguenti aree:

- **Servendoti di parole chiave o simboli**, fai un elenco dei comportamenti che dovresti adottare per garantire la tua salute fisica: cosa dovresti mangiare e bere, ma anche cosa potresti fare per sentirti bene con il tuo corpo.
- **Elenca quindi le parole chiave / i simboli relativi a ciò di cui hai bisogno per garantire la tua salute psichica** (per sentirti «bene nella tua testa»).
- **Procedendo allo stesso modo, individua ciò che è importante per te al fine di interagire bene con gli altri e nutrire la tua salute sociale.** Tieni anche conto dell'attenzione che dai agli altri: la condivisione e l'empatia sono spesso anche fonti di elementi positivi che rafforzano la nostra salute sociale e ci fanno stare bene con gli altri.
- **Infine, fai lo stesso per affrontare la questione della salute ambientale.** Di cosa hai bisogno per sentirti a tuo agio nel tuo ambiente?

### 2. Prendendo ispirazione dai mandala descritti sopra, crea il tuo mandala della salute su un foglio di carta bianca in formato A4.

- **Utilizza un compasso se vuoi fare un lavoro di precisione o disegna a mano libera per realizzare un mandala più artistico.**
- **Assicurati di utilizzare figure abbastanza grandi da permetterti di inserirci le parole chiave e/o i simboli che avrai identificato nella fase successiva.**
- **Ogni cerchio rappresenterà un campo della salute (fisica, psichica, sociale e ambientale).** Colorali con i quattro colori diversi di tua scelta, poi scrivi in ogni disegno le parole chiave / i simboli che sono importanti per te.
- **Per migliorare l'estetica puoi senz'altro aggiungere altri cerchi, motivi e colori.**

