



## I mandala nella rieducazione

a cura di Chiara Reviglio

Con il termine sanscrito *mandala* si indica generalmente un diagramma circolare formato da più figure quali:

- una figura circolare o sferica o a forma di uovo
- una figura circolare a forma di fiore (rosa, loto) o di ruota
- un centro rappresentato dal sole, da una stella, da una croce con quattro, otto, dodici raggi
- figure circolari, sferiche, cruciformi, spesso rappresentate come rotanti
- un cerchio costituito da un serpente avvolto attorno a un centro ad anello (uroboro) o a spirale ( uovo orfico)
- una quadratura del cerchio (cerchio in un quadrato o viceversa)
- un occhio (pupilla e iride)
- figure tetradiche e, più raramente, triadiche e pentadiche

Esso riveste un ruolo simbolico nelle religioni orientali del Buddismo e dell'Induismo, assumendo un significato spirituale e rituale: infatti, secondo i Buddisti, questo tipo di rappresentazione permette all'uomo di ripercorrere

idealmente la nascita dell'universo alle sue origini (cosmo circolare) e di crescere interiormente attraverso l'esperienza della sua costruzione. Tuttavia, esso può essere soltanto mentale e la sua rappresentazione fisica è solo una manifestazione esteriore del vero mandala che si forma nell'immaginazione attiva dell'uomo ed ha un valore sacro unicamente per il tempo in cui è utilizzato per il servizio religioso ( con ciò si sottolinea il valore effimero di ciò che è umano).

Nei grandi monasteri buddhisti del Tibet o in quelli induisti del subcontinente indiano monaci addetti si dedicano alla composizione di mandala secondo la tradizione lamaistica, che contiene indicazioni assai dettagliate su modalità, colori e materiali da utilizzare: essi, con finissime sabbie colorate o riso, disegnano sul pavimento le forme rituali con un elevato grado di precisione, perizia e concentrazione protratte per diverse ore. Al termine del lavoro, il mandala viene distrutto spazzando via il materiale di cui è composto, gesto che ribadisce la caducità di tutte le cose e la loro rinascita (poiché la stessa forza che distrugge è anche quella che dà la vita).



Il termine induista con cui si indica il mandala è *yantra*: esso si differenzia dalla versione buddista per una maggiore schematicità, essendo infatti un insieme di figure geometriche e lettere in sanscrito, mentre nel mandala sono rappresentati anche in modo particolareggiato luoghi, oggetti, figure.

Il cerchio è una linea che non ha né inizio né fine, riconduce a se stesso: nei secoli è divenuto un simbolo universale di unità e di perfezione, di immutabilità e di assenza di variazione, di eterno equilibrio degli opposti, uno dei tanti simboli del cielo come mondo spirituale in antitesi rispetto al mondo terreno e materiale, più vicino alle caratteristiche del quadrato.

Ai mandala e alla loro simbologia s'interessò per molti anni il grande teorico della psicanalisi moderna Carl Gustav Jung, dedicandovi parecchi scritti ed utilizzando i mandala nella forma "individuale" per indagare nell'inconscio di suoi pazienti, come testimoniano queste parole:

*"Passeremo ora ai mandala individuali, così come sono spontaneamente prodotti da pazienti e analizzandi nel corso della presa di coscienza dell'inconscio. Contrariamente ai mandala finora discussi, i mandala individuali non poggiano su nessuna tradizione o modello: ma anche se appaiono come libere creazioni della fantasia, essi sono determinati da certi presupposti archetipici, inconsci ai loro autori. Per questa ragione i motivi più importanti ricorrono con una tale frequenza che anche dai disegni dei più svariati pazienti traspaiono decise analogie. Le immagini di mandala provengono perlopiù da individui colti, ignari tuttavia dei parallelismi etnici in questione. Le immagini variano completamente a seconda dello stadio del processo terapeutico o di guarigione. Determinati motivi corrispondono però a tappe importanti di tale processo. Senza addentrarci nei particolari della terapia, vorrei dire soltanto che si tratta allora di un*

*nuovo ordinamento, in certo qual modo del raggiungimento d'un nuovo centro della personalità*<sup>1</sup>.

Lo studioso svizzero considera i mandala come contenuti simbolici presenti in tutti gli uomini, che appartengono alla struttura fisica e mentale stessa dell'individuo e che appaiono spontaneamente nei sogni e nei disegni delle persone. Essi, dunque, si rifanno a quello che egli definisce "inconscio collettivo" e sono degli archetipi cioè funzioni inconsce innate le quali, attraverso stimoli esterni, producono immagini archetipiche dotate di forza e significato specifici. Hanno una valenza terapeutica perché conducono il soggetto da uno stato di caos ad uno di ordine, equilibrio, totalità; hanno un effetto benefico e tranquillizzante sui pazienti di cui essi sono consapevoli e che ricercano, agendo con un effetto "magico" e facendo emergere idee e dati di fatto che la coscienza avrebbe solo faticosamente afferrato; hanno un'azione regolatrice sugli stati psichici caotici, conflittuali, carichi di angoscia.

Jung fa dei mandala una delle più importanti rappresentazioni archetipiche della totalità psichica, il Sé, ossia il centro della personalità formato da coppie di opposti, un punto centrale dell'anima, fonte di energia, al quale tutto è correlato ed ordinato.

Oltre al loro utilizzo in campo psicanalitico, i mandala sono oggi usati quali strumenti didattici nelle scuole dell'infanzia dove aiutano i bambini a sviluppare la creatività, ad affinare le capacità grafo-pittoriche e la coordinazione oculo-manuale, a sviluppare la motricità fine, a scaricare le tensioni e l'aggressività, a favorire la concentrazione, a manipolare i colori ed utilizzare varie tecniche di coloritura, nonché a conoscere semplici figure geometriche.

---

<sup>1</sup> C. G. Jung, *Simbolismo del mandala*, Zurigo, 1950

Il mandala è particolarmente indicato per aiutare i bambini ad esprimere sentimenti, emozioni e pensieri che altrimenti sarebbero difficili da definire.

La realizzazione di questo disegno costituisce un'occasione per sperimentare con gioia e attraverso il gioco la propria sicurezza, la propria capacità di scelta e di osservazione, la consapevolezza della propria forza creativa e il proprio senso critico. La forma circolare è una forma accogliente, che nella mente del bambino si avvicina all'abbraccio materno, al viso rotondo dei genitori, all'esperienza piacevole e confortante del grembo materno e consente di entrare in contatto con il proprio sé ancora in formazione e di esprimere anche emozioni e idee, di cui ancora il bambino non ha sviluppato una totale coscienza.

Colorare o disegnare un mandala ha effetti stimolanti sulla fantasia, e nello stesso tempo, aiuta a sviluppare l'autostima, un senso diffuso di calma, tranquillità e armonia, facilita la concentrazione anche in quei soggetti generalmente più vivaci.

Anche in gruppo i bambini possono sperimentare il piacere di lavorare con gli altri, nel rispetto dei tempi di ognuno e imparano ad accettare le differenze.

Ogni mandala, pur avendo lo stesso schema di base, risulta una prova assolutamente unica, facendo scoprire ai bambini la propria individualità e inoltre aiuta anche i soggetti più insicuri e meno rapidi, risvegliando entusiasmi e riducendo ansie e antagonismi in favore di collaborazione e ascolto.



Nel campo della rieducazione della scrittura, tra le attività di rilassamento proposte, vi può essere la colorazione o la creazione di mandala, adatti sia ai bambini più piccoli sia ai preadolescenti ed adolescenti. Si tratta infatti di un'attività che aiuta a sgomberare la mente dai pensieri, ma soprattutto favorisce la concentrazione intesa come "centro di gravità personale" (Sophie Lombard) con cui il soggetto si sente centrato, presente a se stesso e al mondo. Quando un individuo affronta la colorazione di un mandala, così come per i tracciati scivolati o gli esercizi di progressione, si crea attorno a sé un'aura positiva, una bolla in cui, piacevolmente immerso, egli diventa soggetto attivo di un gesto grafico che non lo mette più a disagio ma che padroneggia in scioltezza.

I mandala si possono proporre a vari tipi di soggetti disgrafici: nei confronti dei "rigidi" agiscono sullo stato di ansia e di ipertensione permanenti, sui "molliti" lavorano nel senso di una ricerca di maggiore precisione del gesto, agli "impulsivi" e ai "maldestri" possono conferire quella necessaria calma per rallentare il ritmo e liberare le forme grafiche in modo armonico, infine ai "lenti e precisi" comunicano una buona padronanza di sé e dei propri mezzi, libera però da qualsiasi ansia perfezionistica.

Nel febbrile mondo multimediale, dove anche i bambini sono presi da una forte ansia da rendimento, colorare i mandala offre un contrappunto di relax; l'armoniosa struttura dei mandala ha un effetto tranquillizzante sul bambino che colora procedendo per lo più dal centro verso l'esterno: come una goccia che cade nell'acqua tracciando le sue linee e il movimento si allarga circolarmente in forma di onda, così l'energia si libera dal centro verso l'esterno.

## BIBLIOGRAFIA

- ❖ C. G. Jung, *Simbolismo dei mandala* in *Opere*, voll. IX e XII, Bollati-Boringhieri , 1980
- ❖ G. Tucci, *Teoria e pratica del mandala*, Astrolabio-Ubaldini, 1969
- ❖ S. F. Fincher, *I mandala*, Astrolabio-Ubaldini, 1996
- ❖ P. Cristofanelli-S. Lena, *Disgrafie. Esame, prevenzione, rieducazione*, Libreria G.Moretti, Urbino
- ❖ R. Olivaux, *Disgrafie e rieducazione della scrittura*, AGI, 1993
- ❖ C. Basagni, *La disgrafia senza dislessia*, Edizioni del Cerro, 2007
- ❖ [www.mandalaweb.info](http://www.mandalaweb.info) di Annalisa Ippolito