

art-therapy

Colorando... si sta meglio!

È il trend del momento: fra libri di ogni genere e fascicoli, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Di base c'è una certezza: colorare (e dedicare del tempo a se stessi) combatte efficacemente lo stress.

A cura di Barbara Medici

C'erano una volta (e ci sono ancora) i libri da colorare dedicati ai bambini... Oggi ci sono i 'colouring books' che da qualche mese a questa parte hanno invaso edicole e librerie. Si ispirano ai Mandala, disegni su base floreale e geometrica, dalle origini molto antiche, legati alla cultura buddhista. In passato lo psicanalista Jung li utilizzò come vera e propria terapia. Ma di cosa si tratta? Un'operazione semplice, alla portata di tutti: colorare piccole parti di disegni, anche molto elaborati (usando pennarelli, cere, penne colorate e ciò che si ha sotto mano). In sostanza, impegnarsi per qualche minuto in qualcosa di giocoso e leggero che rilassa la mente (non accade lo stesso con un buon romanzo, che ci immerge in Paesi o epoche remote?). E non solo, perché questi libri stimolano anche l'artista che è in noi! Le illustrazioni a tratto sono splendide e, una volta colorate secondo il proprio gusto, possono diventare piccole opere d'arte da appendere alle pareti.

Fai un respiro profondo e comincia a colorare per...

- * Sentirti ispirato
- * Migliorare la tua concentrazione
- * Liberare la mente
- * Stimolare la tua creatività
- * Alleviare lo stress
- * Ritrovare il bambino che è in te

Sono usciti per **Gallucci** **Il giardino segreto**. Giochi in punta di pennino e **La foresta incantata**. Un intreccio a china da esplorare e colorare di Johanna Basford, che in Inghilterra hanno venduto 1 milione di copie.

