



Mandala per l'anima

Alessia Cucconi

Mandala significa "centro".

Potente tecnica di meditazione e rilassamento per la mente.

I mandala sono figure geometriche/ simboliche che rappresentano "l'universo interiore".

Potente veicolo per ottenere un mondo "di pace".

Il mandala ci permette di compiere un viaggio verso noi stessi (ci aiuta a comprendere chi siamo), è un linguaggio simbolico che aiuta a stabilire un dialogo basato sulle emozioni e non solo sulle parole.

Che cosa ha rappresentato il "Mandala" nella mia vita?

La mia storia:

Disegnare mandala (figure geometriche) rappresenta un modo per ascoltarmi nel profondo, un momento tutto per me. Mentre disegno difficilmente parto con un'idea, posso avere un'intuizione su come voglio farlo ma il 90% delle volte ha voce propria, significa che il risultato finale sarà tutto il contrario di ciò che avevo in mente, solitamente è migliore.

I mandala nella mia vita sono comparsi in un momento di grande cambiamento interiore ma anche concreto, casa nuova, indipendenza, l'allontanamento voluto da tutto ciò che era molto familiare. Un riscoprirmi con pregi e difetti in totale autonomia. Quello è uno spazio dove posso fare ciò che voglio e proprio grazie a questo i mandala sono stati terapeutici perché mi hanno fatto da "specchio", li ho cominciato a riconoscere i miei punti di forza, ma anche le mie debolezze ed i miei limiti. Ogni mandala è un "viaggio", la musica mi aiuta a trovare un mio spazio intimo e mi permette di scoprire luoghi dove non ho mai avuto il coraggio di andare ma nello stesso tempo mi accompagna a mi sostiene come compagno di viaggio.

Se state leggendo questo foglio significa che avete voglia di vedere la mia mostra e per questo vi ringrazio con tutto il mio cuore.

La mostra è visitabile negli orari di apertura della biblioteca:

LUN - VEN dalle 14:30 alle 19:00
SAB dalle 9:00 alle 13:00

Palazzo Ducale
Via Giardini 3
Pavullo n/F.



Città di Pavullo nel Frignano

Alessia C.
(in arte Zoe)

10 GENNAIO
12 MARZO
2019