**Δημιουργία και ψυχαγωγία**

**Mandala**

Σύμφωνα με την Νευροεπιστήμη η δημιουργικότητα έχει θετική επίδραση στην ηρεμία, την ευεξία στην πνευματική και σωματική υγεία.

Δημιουργικές δραστηριότητες υπάρχουν πάρα πολλές. Μια από αυτές είναι τα σχέδια Mandala. Σύμφωνα με τα αγγλικά λεξικά Mandala είναι «γεωμετρικά σχέδια που συμβολίζουν το σύμπαν». Ο δυτικός κόσμος γνώρισε αυτά τα σχέδια χάρη στον CarlJung (ψυχίατρος εισηγητής της σχολής αναλυτικής ψυχολογίας) ο οποίος πίστευε ότι τα μάνταλα αποτελούν παγκόσμια έκφραση της ανθρώπινης ψυχής και τα εισήγαγε στην επιστήμη της ψυχολογίας και η χρήση τους είναι πολύτιμη στην αναλυτική θεραπεία.

Χρωματίζοντας λοιπόν μας δίνεται η δυνατότητα της συγκέντρωσης, της επαφής με το υποσυνείδητο, της χαλάρωσης και της καταπολέμησης του στρες. Ευεργετικά αποτελέσματα για την διάθεση και την ευεξία. Ο επιχρωματισμός των περίπλοκων αυτών σχεδίων φέρνει ένα συναίσθημα ευχαρίστησης και αρμονίας και οι σκέψεις από μόνες τους τακτοποιούνται.

Το μόνο που χρειάζεται είναι ένα καλά φωτισμένο περιβάλλον, μπογιές, και σχέδια mandala που υπάρχουν πάρα πολλά στο διαδίκτυο (ενδεικτικά επισυνάπτουμε μερικά).



















