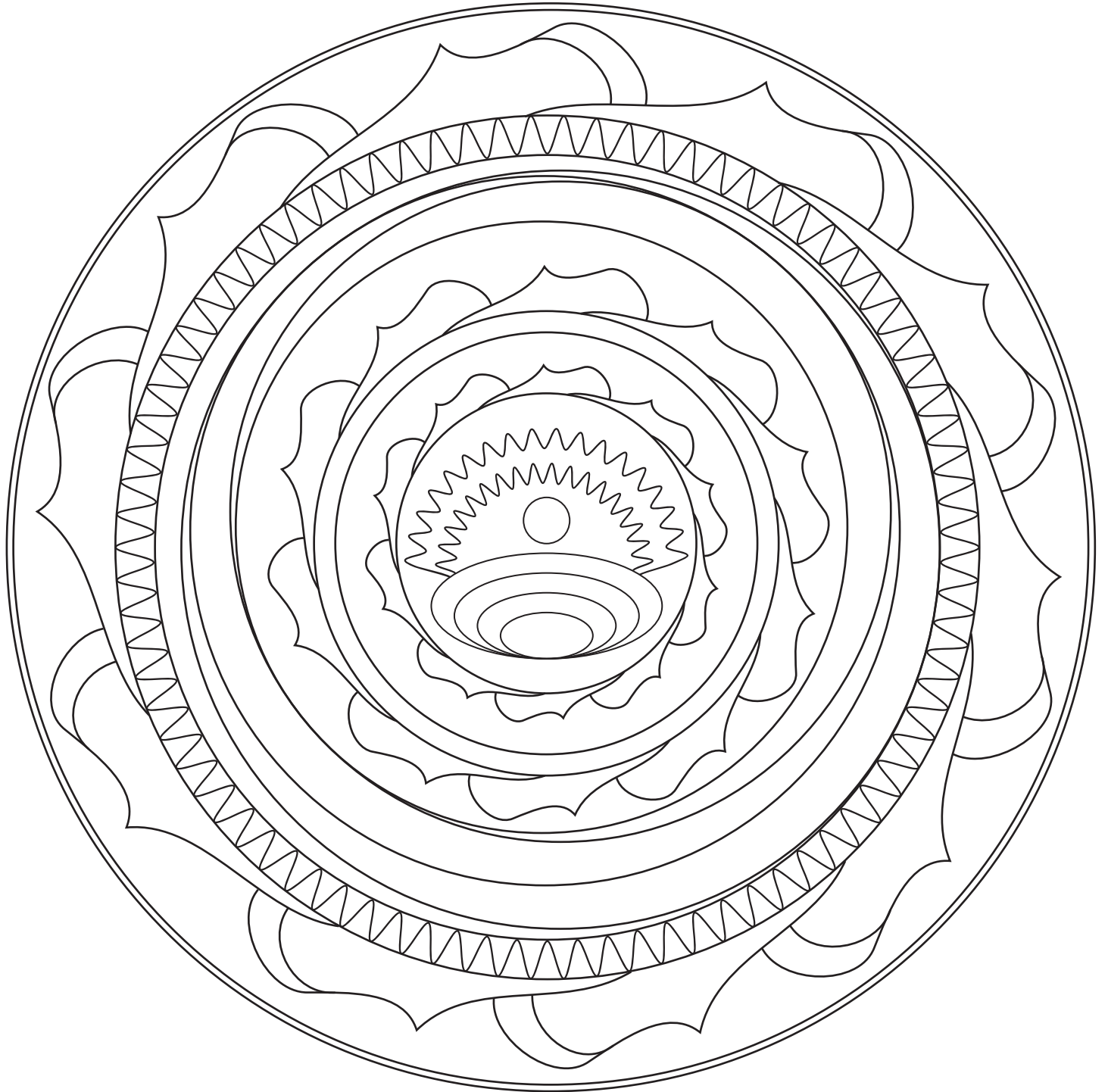


EXTRA

Quaderni del Mandala

MANDALLICA

percorso energetico/emozionale dedicato ai **METALLICA**



*Questo percorso è la sintesi di due mie passioni:
la musica dei Metallica e la creazione di mandala da colorare.
Nonostante la musica di questo gruppo sia lontana dai canoni dei mantra*, è una
musica dal potere evocativo, che suscita emozioni forti e vibranti.
Ascoltandola ho creato i mandala** contenuti in questo Extra del Quaderno Mandala, li
ho raccolti qui perché mi sono resa conto che facevano parte di un piccolo percorso di
recupero per il mio benessere.
I mandala e le canzoni dei Metallica sono un insieme insolito, certo, ma ritengo che si
possa crescere ed evolversi nel proprio cammino anche ascoltando musica più audace
dei mantra. Tutto dipende dai sentimenti e dallo stato d'animo che ci attraversano
nell'ascoltare una determinata canzone.
Ho deciso quindi di offrire questo percorso fuori dai canoni tradizionali del mandala a
chiunque voglia cimentarsi con qualcosa di diverso e completamente nuovo.
Il quaderno si può usare sia seguendo il percorso passo a passo, sia seguendo la
propria emozione del momento, oppure scegliendo a caso un mandala,
vi suggerisco di ascoltare la canzone che lo ha ispirato.
Si riceveranno delle sorprese...*

Mara Minchio

QUADERNO DI: _____

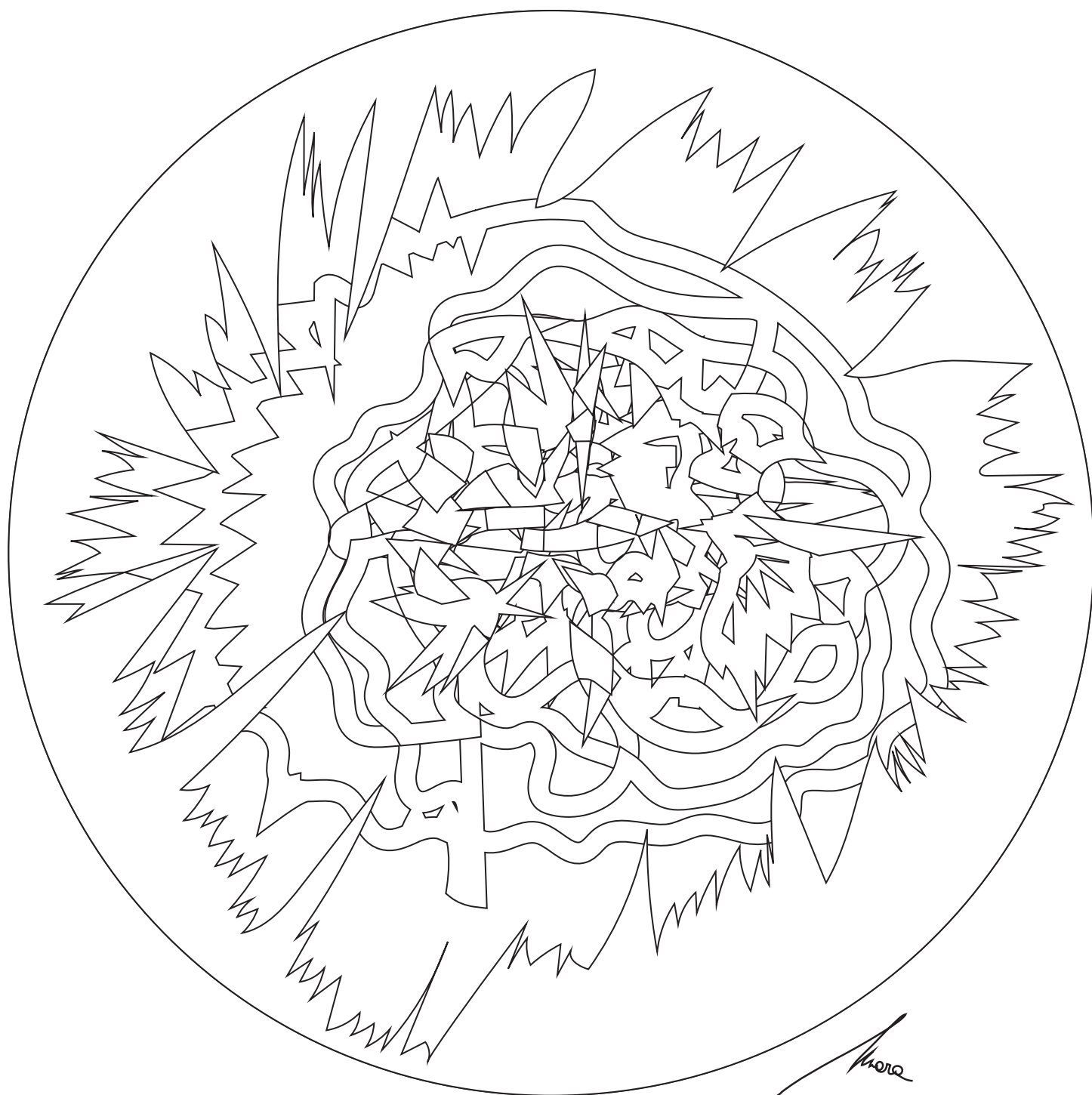
INIZIATO IL: _____

FINITO IL: _____

* mantra: è insieme di sillabe o parole ripetute per un certo numero di volte come un litania.

** mandala: struttura concentrica, contenitore di simboli geometrici o naturalistici usata per meditare.

Mandala ispirato a
CONFUSION



DATA: _____

ORA INIZIO: _____

ORA FINE: _____

Che cosa è emerso durante l'ascolto della canzone?

Come mi sono sentita/o durante la colorazione del Mandala?

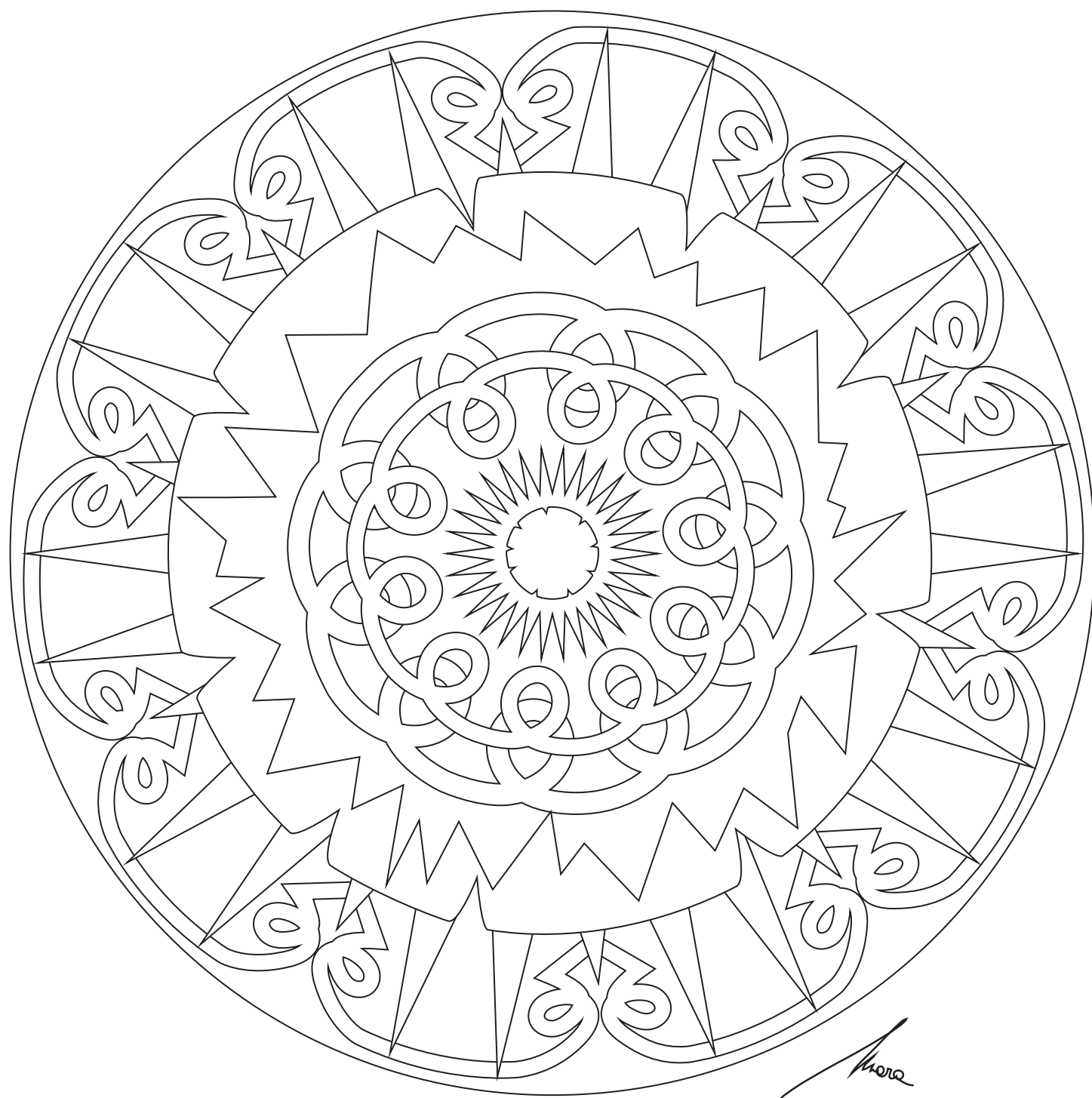
Quale messaggio ha il Mandala per me?

Come mi sento dopo l'ascolto della musica e la colorazione del Mandala?

OSSERVAZIONI PERSONALI

Mandala ispirato a

THE FRAYED ENDS OF SANITY



DATA: _____

ORA INIZIO: _____

ORA FINE: _____

Che cosa è emerso durante l'ascolto della canzone?

Come mi sono sentita/o durante la colorazione del Mandala?

Quale messaggio ha il Mandala per me?

Come mi sento dopo l'ascolto della musica e la colorazione del Mandala?

OSSERVAZIONI PERSONALI

Mandala ispirato a

UNTIL IT SLEEPS



DATA: _____

ORA INIZIO: _____

ORA FINE: _____

Che cosa è emerso durante l'ascolto della canzone?

Come mi sono sentita/o durante la colorazione del Mandala?

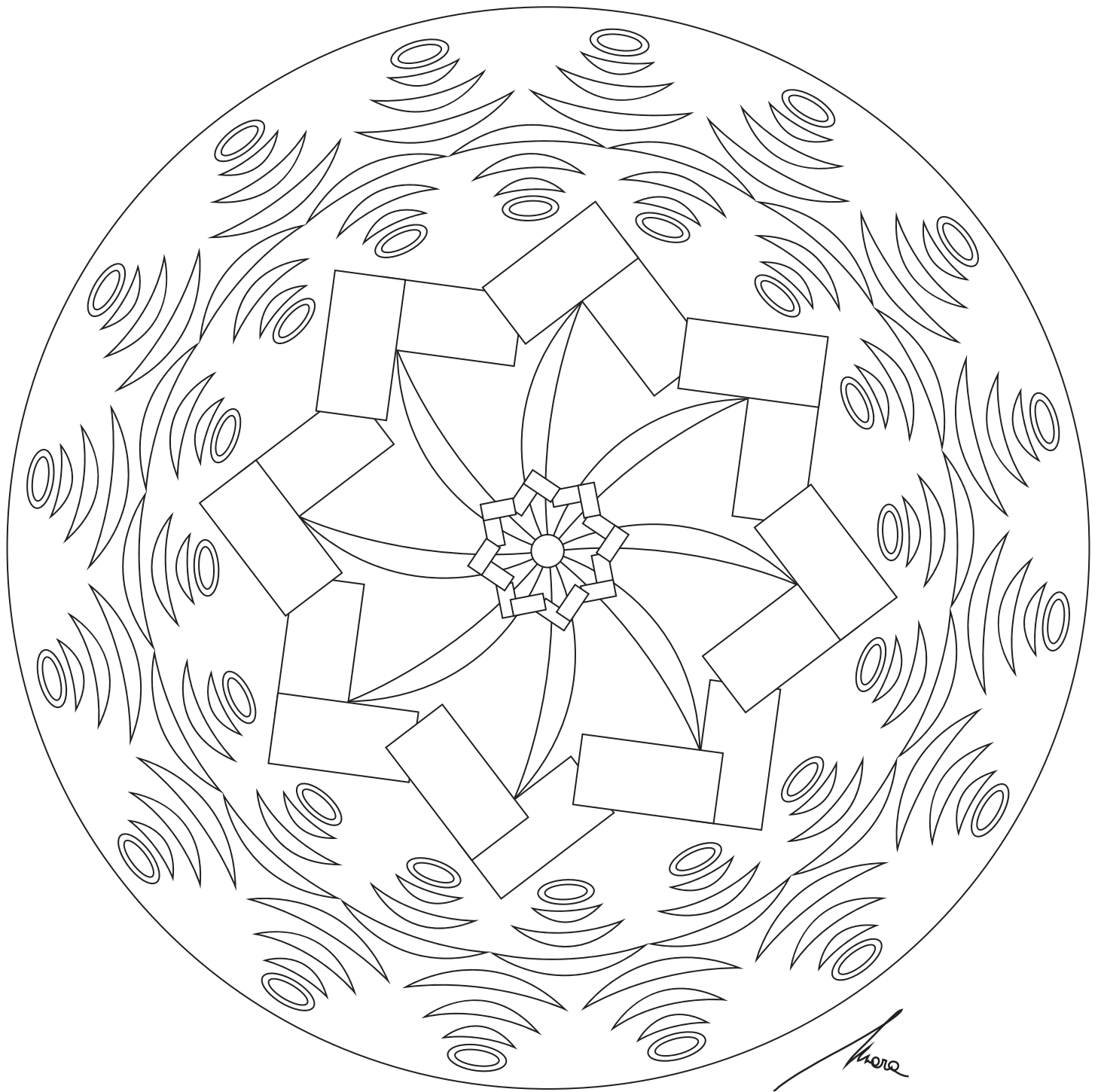
Quale messaggio ha il Mandala per me?

Come mi sento dopo l'ascolto della musica e la colorazione del Mandala?

OSSERVAZIONI PERSONALI

Mandala ispirato a

POOR TWISTED ME



DATA: _____

ORA INIZIO: _____

ORA FINE: _____

Che cosa è emerso durante l'ascolto della canzone?

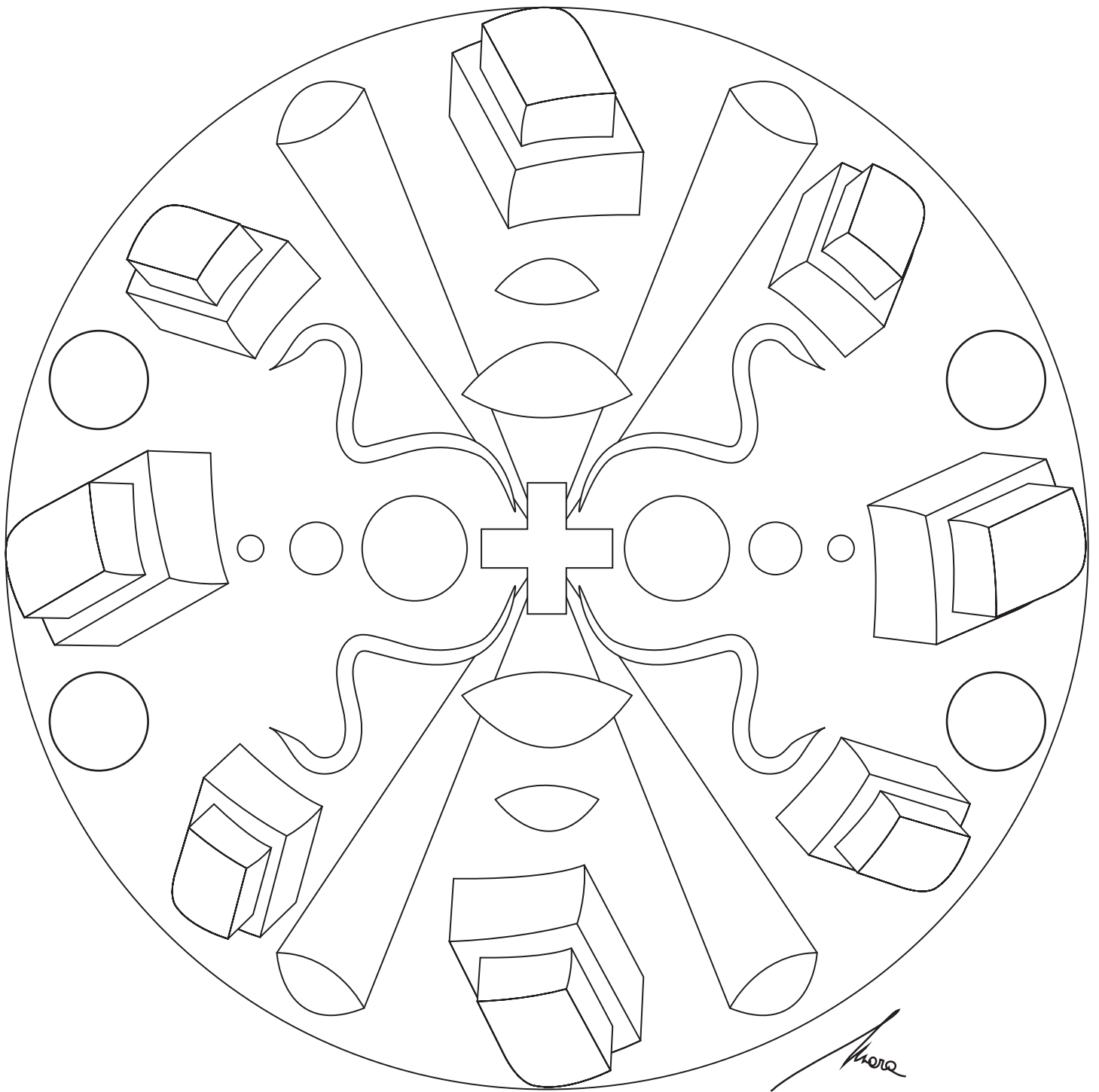
Come mi sono sentita/o durante la colorazione del Mandala?

Quale messaggio ha il Mandala per me?

Come mi sento dopo l'ascolto della musica e la colorazione del Mandala?

OSSERVAZIONI PERSONALI

Mandala ispirato a
SAD BUT TRUE



DATA: _____

ORA INIZIO: _____

ORA FINE: _____

Che cosa è emerso durante l'ascolto della canzone?

Come mi sono sentita/o durante la colorazione del Mandala?

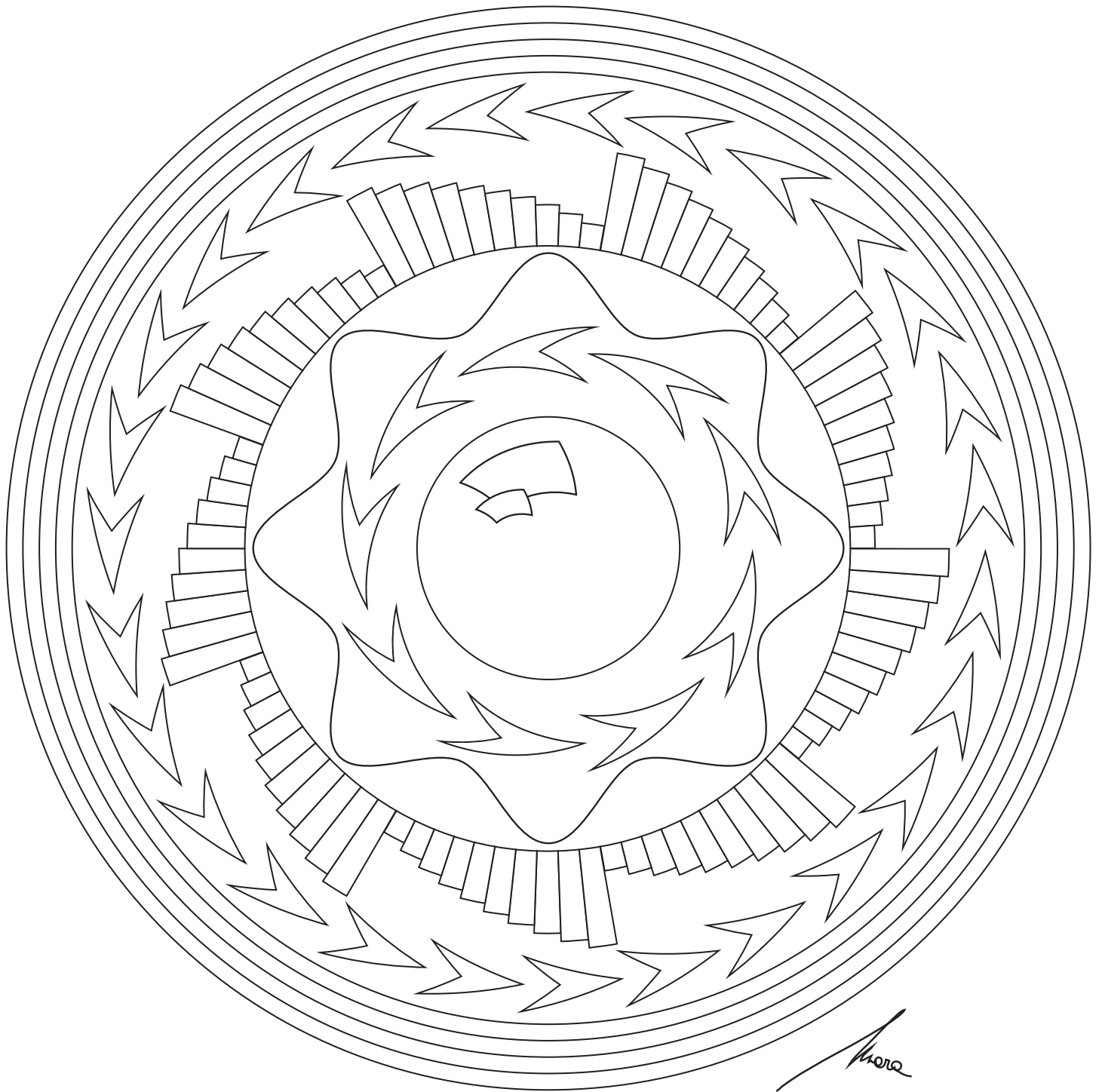
Quale messaggio ha il Mandala per me?

Come mi sento dopo l'ascolto della musica e la colorazione del Mandala?

OSSERVAZIONI PERSONALI

Mandala ispirato a

ORION



DATA: _____
ORA INIZIO: _____
ORA FINE: _____

Che cosa è emerso durante l'ascolto della canzone?

Come mi sono sentita/o durante la colorazione del Mandala?

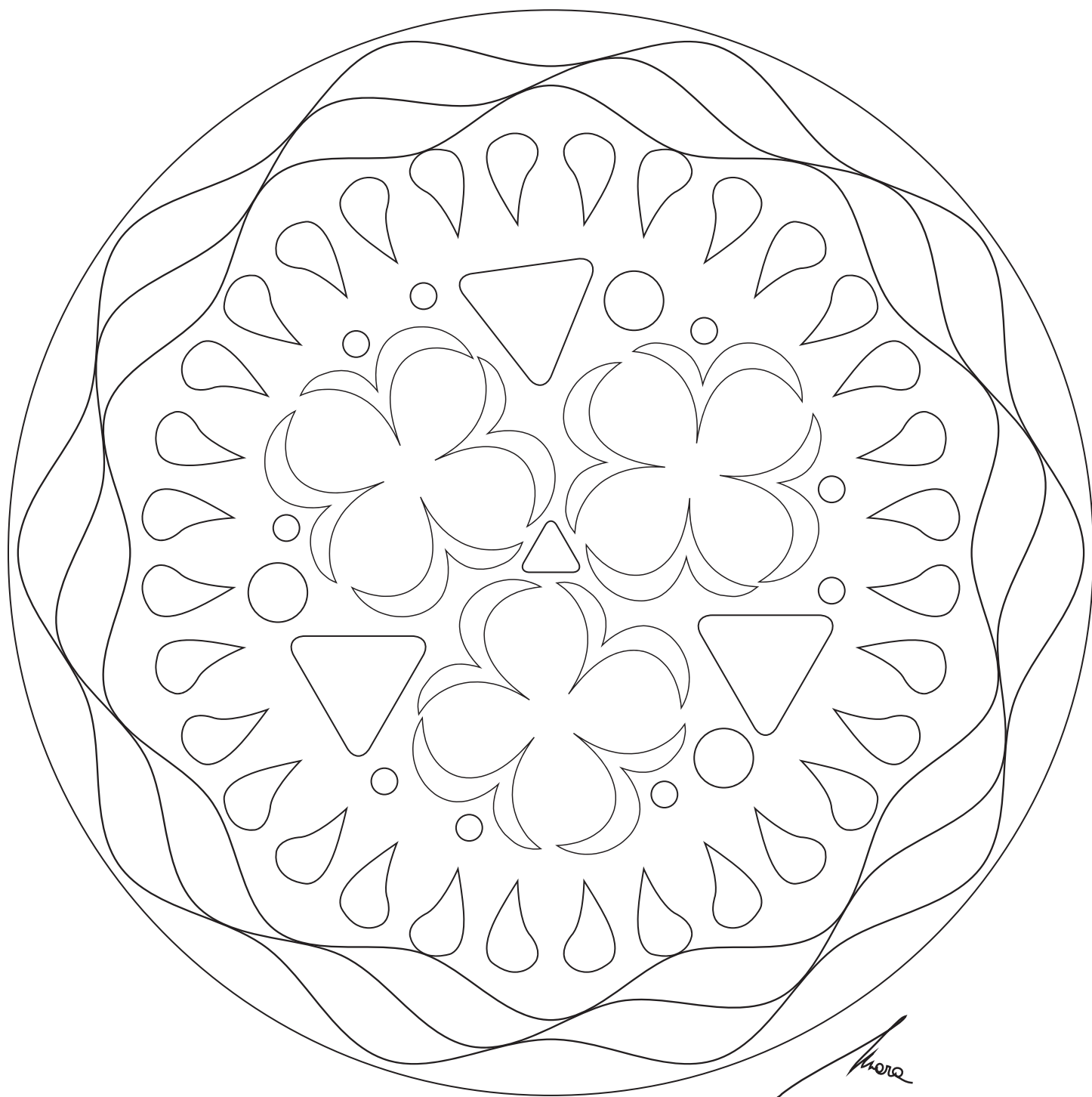
Quale messaggio ha il Mandala per me?

Come mi sento dopo l'ascolto della musica e la colorazione del Mandala?

OSSERVAZIONI PERSONALI

Mandala ispirato a

NOTHING ELSE MATTERS



Moro

DATA: _____

ORA INIZIO: _____

ORA FINE: _____

Che cosa è emerso durante l'ascolto della canzone?

Come mi sono sentita/o durante la colorazione del Mandala?

Quale messaggio ha il Mandala per me?

Come mi sento dopo l'ascolto della musica e la colorazione del Mandala?

OSSERVAZIONI PERSONALI



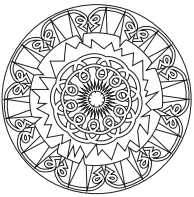
In copertina

Mandala ispirato al brano "THE ECSTASY OF GOLD" di Ennio Morricone interpretato dai METALLICA che lo usano solitamente in apertura dei concerti.
Mandala di centratura per iniziare focalizzandosi sull'intenzione.



pag. 3

Mandala per scaricare le energie che non ci appartengono più.



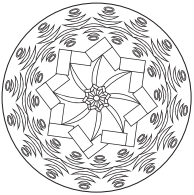
pag. 5

Mandala del cambiamento dopo aver abbandonato la maggior parte di energia inutile per il nostro benessere.



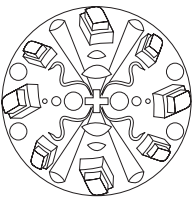
pag. 7

Mandala dell'autostima per evolverci.



pag. 9

Mandala per rielaborare le capacità di proteggere i nostri sentimenti.



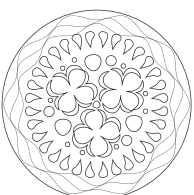
pag. 11

Mandala dell'accettazione; anche le parole più dure offrono una verità, possiamo accoglierla o respingerla, l'importante è andare avanti.



pag. 13

Mandala dello "spazio infinito"; viaggio interiore per armonizzarci.



pag. 15

Mandala dell'integrazione; per la comprensione della nostra esistenza nel "qui e ora".

Mara Minchio

“Adoro i colori e non posso immaginare una vita senza colore!”

Nata a Bologna dopo aver conseguito il diploma di Maestro d'arte inizia a lavorare in fotoincisa e poi in tipografia.

Per preparare la tesina finale per la scuola di yoga, nel 2012 si iscrive ad un corso sul mandala e incontra Annalisa Ippolito.

Inizia un percorso di conoscenza e studio che non si limita ai corsi ma che si arricchisce di scambi e ispirazione reciproca.

Da alcuni anni crea mandala ispirati dalle sue meditazioni e alle sue pratiche e le condivide sul sito www.mandala.click.

Informazioni, approfondimenti, interviste, corsi, mandala da scaricare e colorare su
www.mandala.click

per contatti scrivi a:

www.mandala.click/contatti

annalisa@mandalaweb.info

maraminchio22@gmail.com

