

il MACRO Almanacco

per l'Autosufficienza e l'Evoluzione

Marzo 2024

Il mese della Rinascita

- ✿ Alchimia verde: imparare a "fare" gli alberi
- ✿ Il cavolo bizzarro che cura la tosse
- ✿ L'essenziale è invisibile agli occhi: l'energia universale del benessere, Il Reiki
- ✿ Quando la coppia diventa poesia
- ✿ Psicosomatica, Il Naso: come avere fiuto per la vita!

Un rimedio abbondante alla portata di tutti: la piantaggine



A scuola di Erboristeria: le tinte



Educare oltre le parole: il legame energetico fra genitori e figli



DAL
1987

MACRO

Alchimia verde: imparare a “fare” gli alberi

Luna crescente

11-24 – luna piena lunedì 25

Semina in semente al caldo (serra): anguria, cetriolo, fagiolo, fagiolino, melanzana, melone, peperone, pisello, pomodoro, zucca, zucchina.

Semina a dimora (non sotto i 5 °C): bietola, carota, fava, pisello, prezzemolo, ravanello, piante aromatiche.

Piantare e trapiantare: asparago, barbabietola, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cicoria, indivia, lattuga.

Frutti: actinidia (kiwi), castagno, fico, frutti di bosco, nocciolo, olivo, vite.

Luna calante

1-9 e 26-31 – novilunio sabato 10

Semina in semente al caldo: indivia, sedano.

Semina a dimora (non sotto i 5 °C): arachide, barbabietola, bietole, bulbi di aglio, carota, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolo rapa, cicoria, cipolla, finocchio, radicchio, verza.

Rincalzare i piselli e le fave seminati in autunno.

Piantare: alberi e arbusti a radice nuda.

Innestare: drupacee, meli, peri.

Raccolto del mese:

Lattuga, rucola, scarola, indivia, spinaci, rape, ravanelli, verze, cicoria, cavolfiore, broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, aglio, cipolla e porri, barbabietole, carciofi, sedani, carote, finocchi, scorzonera.



Il più delle volte gli alberi da frutto innestati non vengono riprodotti per seme, dato che le caratteristiche della varietà desiderata non possono essere trasmesse integralmente mediante i semi. Questo effetto viene amplificato dal fatto che molte varietà di frutta possono essere impollinate solo da alberi appartenenti ad altre specie. **Per questi motivi ogni fiore e quindi anche ogni frutto può produrre semi e proprietà diversi. Se però vogliamo mantenere le caratteristiche di una particolare varietà, dovremo ricorrere alla propagazione vegetativa.** Sostanzialmente l'innesto non è nient'altro che una riproduzione vegetativa. La "talea" (marza) non viene fatta radicare direttamente, ma la si collega a un portainnesto. Un albero innestato è quindi costituito da almeno due piante diverse, le cui caratteristiche si completano a vicenda. **In questo modo è possibile combinare le buone proprietà di crescita del portainnesto con le caratteristiche dei frutti dell'albero innestato, al fine di ottenere una pianta in grado di crescere sana e con buoni frutti.**

Portainnesti

Per la riuscita di un innesto è necessario che i due partner vadano, per così dire, d'accordo, e per questo motivo solo determinate piante possono essere impiegate come portainnesti. **Si tratta soprattutto di esemplari della stessa specie**, ma talvolta è anche possibile utilizzare varietà affini. Come già accennato, i portainnesti determinano soprattutto le proprietà di crescita della pianta innestata, ma influiscono anche su caratteristiche come la resistenza alle malattie e al gelo. Per ogni varietà di frutta esiste quindi una gran quantità di portainnesti differenti, selezionati e coltivati in base a diversi criteri.

Marze

Come marze consiglio l'utilizzo di robusti rami di un anno dall'accrescimento compatto. **Si usa la parte centrale delle marze, che dovrebbe avere come minimo da tre a cinque occhi (gemme).** Le marze possono essere prelevate durante la fase non vegetativa (preferibilmente in gennaio) e tenute a riposo fino al momento dell'innesto. Il modo migliore per conservarle è coprirle di sabbia umida e riporle in cantina. Le marze per l'innesto tuttavia possono anche essere prelevate e lavorate da fresche; in questo caso si consiglia di usarle subito dopo averle tagliate.

Innesto

Nell'innesto il portainnesto e la marza vengono collegati in modo da poter crescere insieme. Per questo è necessario ottenere un buon contatto fra gli strati di cambio del portainnesto e della marza. Quello di cambio è lo strato cellulare fra corteccia e legno che è in grado di dividersi ed è preposto alla crescita. L'innesto riesce solo se questi strati sono ben collegati fra loro. Esistono varie tecniche di innesto che possono essere applicate in diverse parti dell'albero ed effettuate in periodi diversi. Con un po' di abilità e di esercizio è possibile apprendere facilmente queste tecniche e metterle in pratica. L'importante è che in tutte si esegua un lavoro pulito: tutti i tagli effettuati devono essere netti e non vanno toccati per evitare di sporcare la superficie di taglio. Si usa un coltello da innesti molto affilato, che dev'essere utilizzato esclusivamente per questo scopo.

Pronto soccorso per alberi: l'innesto a ponte

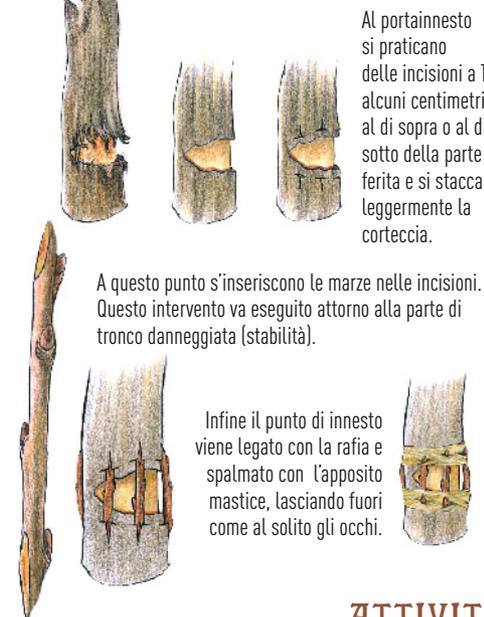


Per salvare un albero danneggiato si pratica dapprima un taglio netto alla parte ferita. Alle marze viene praticato un taglio diagonale su entrambi i lati (come nell'innesto a marza).

Al portainnesto si praticano delle incisioni a T alcuni centimetri al di sopra o al di sotto della parte ferita e si stacca leggermente la corteccia.

A questo punto s'inseriscono le marze nelle incisioni. Questo intervento va eseguito attorno alla parte di tronco danneggiata (stabilità).

Infine il punto di innesto viene legato con la rafia e spalmato con l'apposito mastice, lasciando fuori come al solito gli occhi.



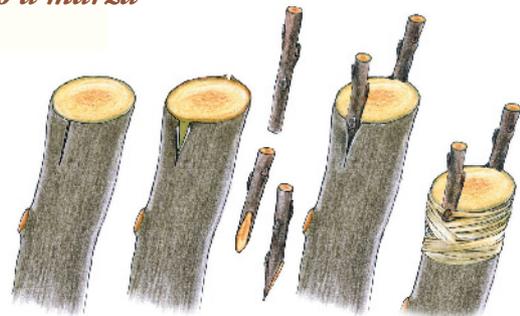
Innesto per copulazione

A marza e portainnesto viene praticato un taglio diagonale, ed entrambi vengono dotati di una linguetta. Le due parti devono coincidere perfettamente per consentire un buon contatto fra gli strati di cambio.



Il punto d'innesto viene legato con la rafia e spalmato con l'apposito mastice. Gli occhi vanno lasciati liberi.

Innesto a marza



Nel portainnesto viene praticata un'incisione longitudinale. La corteccia viene sollevata con cautela, in modo da poter introdurre la marza. Il punto d'innesto viene legato con la rafia e spalmato con l'apposito mastice. Gli occhi vanno lasciati liberi.

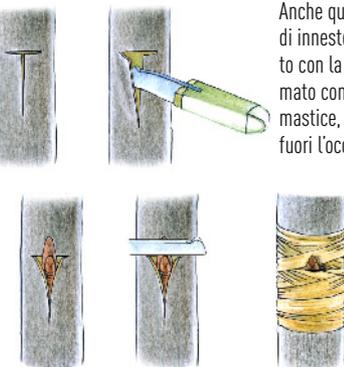
Innesto a occhio

Nel portainnesto viene praticata un'incisione a T.

La corteccia viene staccata con cura.

Anche questo punto di innesto viene legato con la rafia e spalmato con l'apposito mastice, lasciando fuori l'occhio.

L'occhio viene prelevato dalla marza con un'incisione piatta. Occorre fare attenzione a non incidere anche il legno, se però accade è necessario asportarlo delicatamente senza ledere lo strato di cambio.



A questo punto l'occhio viene introdotto nella fessura e la corteccia al di sopra dell'occhio viene tagliata a filo dell'incisione a T.

Immagini e testo tratti da
La permacultura secondo Sepp Holzer





Il cavolo bizzarro che cura la tosse

La rapa ha un sapore delizioso e **ha notevoli proprietà nutritive e virtù medicinali eccezionali**. La rapa non è che un cavolo un po' bizzarro, che si sviluppa tutto in radice o in semi, secondo l'ambiente, invece che in foglie. Se ne contano diverse varietà a seconda della forma della radice. Questa parte della pianta è estremamente ricca di vitamine, di zuccheri, e di sali minerali.

Se piace ai vostri bambini, datene loro a volontà: è il più sano degli ortaggi. Lenisce i dolori ed è un ottimo emolliente per

le affezioni di petto. **Grattugiata e lasciata macerare nel latte addolcito col miele è un rimedio sovrano contro la tosse, la bronchite, il mal di gola, la pleurite, la polmonite, l'asma e la tosse convulsa**. Preparata in decotti, sciroppi ecc. dà ugualmente ottimi risultati per questi malanni (vedi indicazioni sottostanti).

Per uso esterno, cotta e schiacciata, fornisce un ottimo cataplasma per il sollievo dei dolori dei gottosi e dei reumatici; cura gli ascessi e foruncoli e fa miracoli nella cura dei geloni.

Usi medicamentosi

INFUSO: mettete 1 grossa radice di rapa tritata finemente in 1 l d'acqua: dolcificate con miele (a volontà).

LATTE espettorante: grattate due radici di rapa in 1/2 l di latte; lasciate macerare per 6 ore; dolcificate con miele (2 o 3 grandi bicchieri al giorno).

SCIROPPO: scavate una bella rapa molto profondamente e riempiate la cavità con zucchero o miele; appoggiate la vostra rapa sopra un bicchiere: lo sciroppo traverserà la polpa lentamente (1/2 bicchiere al giorno).

DECOTTO (per uso esterno: impacchi, lozioni calmanti): grattugiate 3 o 4 rape in 1 l d'acqua.

Per un carico di vitamine e sali minerali: radici al forno

Ingredienti

- 6 carote
- 1 rapa bianca
- 1 rapa rossa
- 1 rapa viola
- 1 scalogno
- 1 cipolla bianca
- 1 topinambur
- 2 patate
- 2 patate rosse
- 2 patate viola
- 2 daikon
- 1 batata
- erbe aromatiche
- olio e sale

Procedimento

Preriscaldate il forno in modalità ventilata a 180 °C.

Sciacquate le radici sotto l'acqua e spazzolatele per rimuovere tutti i residui di terra; andranno cotte con la buccia. È importante che siano biologiche.

Se sono fresche potete lasciare anche la parte alta e il filamento radicale.

Tagliate le patate a ventaglio, praticando tagli distanziati nel senso della larghezza, senza arrivare in fondo. Cuocendole tenderanno naturalmente ad aprirsi.

Sbucciate le cipolle e tagliatele a metà.

Oliate la teglia e posizionate tutte le radici. Spennellatele con olio e condite con erbe aromatiche e sale.

Infornate per 30 minuti.



Tratto da *Cucinare a Colori*
di J. Callegaro e L. Locatelli



Pillole rosse: la dolcezza energetica della rapa rossa

Ingredienti

- 2 rape rosse
- 2 tazze di farina di mandorle
- 2 tazze di cocco rapè
- 5 datteri medjoul
- 5 cucchiaini di latte vegetale o di succo o di acqua
- 1 cucchiaio di olio di cocco sciolto
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Metti i datteri disossati e il liquido in un mixer e tritura bene.

Pela la rapa, tagliala in 4 pezzi e mettila nel mixer (oppure usa la polpa di rapa che ti è rimasta da un estratto). Tritura bene, lasciando che il composto abbia una certa consistenza e non si riduca a una crema.

In una ciotola mescola il composto così ottenuto con la farina di mandorle, il cocco rapè e un pizzico di sale.

Prendi piccole quantità del composto e forma delle palline.

Le puoi ricoprire con del cocco rapè, con noci triturate, con scagliette di cioccolato o con quello che desideri. Quindi conservale in frigo in un recipiente ermetico.



Tratto da *Las recetas de Green Mama*
di Alina Topala

Dolce come l'affetto: il latte rosa

Ingredienti per 2 persone

- ¼ di tazza di rapa rossa cruda, sbucciata e tagliata a dadini (25 g)
- 2 tazze di latte di mandorle (500 ml) + 1/3 di tazza alla fine (80 ml) (per la spuma)
- 2 datteri medjoul
- ¼ di cucchiaino di cannella in polvere (+ altra per spolverare i bicchieri alla fine)
- 1 pizzico di vaniglia (facoltativo)

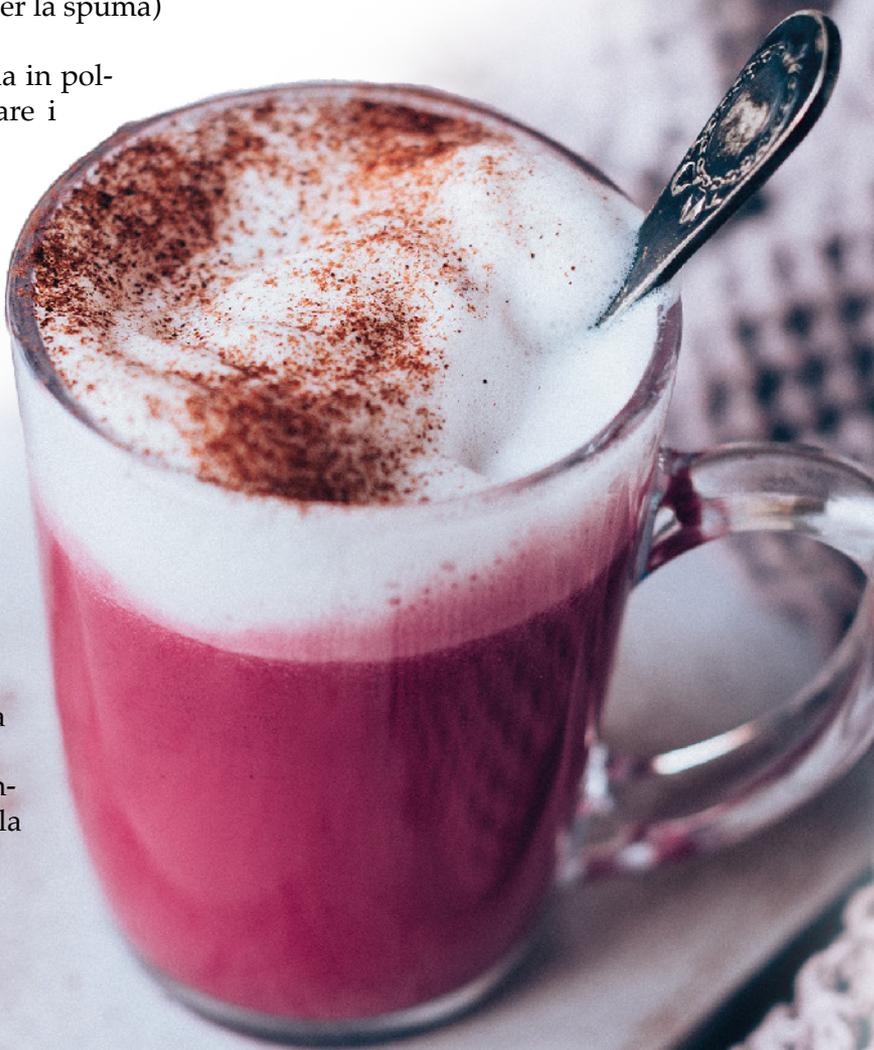
Preparazione

Disossa i datteri, mettili in un mixer insieme ai dadini di rapa, alle 2 tazze di latte e al pizzico di vaniglia. Frulla bene e metti da parte.

Ora prepara la spuma scaldando il latte restante. Versalo in un boccale e montalo con un frullino da cappuccino.

Scalda il latte rosa fino alla temperatura desiderata.

Versalo in due tazze, aggiungi la spuma e decora con della cannella in polvere.



Tratto da *Delicias Kitchen*
di Isa Gil

La ~~farmacia~~ l'Erboristeria di Santa Ildegarda

Con la preziosa collaborazione di suor Rosella

Un rimedio abbondante e a portata di tutti: la piantaggine

La piantaggine è un'erba che si trova un po' ovunque nei prati, lungo i sentieri, ai margini di stradine di campagna e nei giardini e che, per il suo aspetto poco appariscente, finisce spesso calpestata. Il suo nome deriva dal latino *planta*, che indica la pianta del piede: un po' per la forma delle sue foglie, ma, chissà, forse anche per questa sua caratteristica di trovarsi un po' sempre in mezzo ai piedi, infatti i suoi semi possono aderire alla suola delle scarpe e in questo modo venir trasportati anche in luoghi lontani.

Della piantaggine si usa tutta la pianta ed è praticamente disponibile tutto l'anno (i fiori e i semi solo in estate). I suoi potenti poteri curativi sono conosciuti sin dall'antichità, come testimoniato da questa preghiera an-



glosassone dell'XI sec. che invoca la sua forza guaritrice contro la peste:

*E tu, piantaggine,
Madre delle piante,
aperta verso l'oriente,
potente all'interno;
sopra di te cigolavano i carri,
sopra di te cavalcavano le signore,
sopra di te cavalcavano le spose,
sopra di te sbuffavano i torelli.
A tutti resistevi,
a tutti ti opponevi.
Opponiti quindi anche al veleno,
al contagio
e al male
che infesta il paese.*

Raccolto del mese:



salvia

Aromatiche:

rosmarino,
prezzemolo, salvia

Fiori:

erica, farfaro, viola
mammola, primule



farfaro

Foglie:

acetosa, achillea, aloe
vera, assenzio, bietola
selvatica, dragoncello,
eucalipto, farfara,
grespino, ortica,
ramolaccio, rosole
(rosolaccio), rovo,



betulla

saponaria, spinacio
selvatico, tarassaco,
olivo

Corteccia:

betulla, olivo



rovo

Bulbi, radici, rizomi:

gramigna dei medici,
piantaggine, rovo,
tormentilla, valeriana

Pianta intera:

piantaggine



Usi medicamentosi

La piantaggine viene usata innanzitutto contro le malattie degli organi respiratori: catarro, tosse, tosse canina, asma bronchiale.

È una delle erbe che meglio depura sangue, polmoni e stomaco.

Nella tradizione popolare è sempre stata usata come cicatrizzante, contro piaghe, screpolature e tagli, ma anche per alleviare i dolori e il rossore delle punture di insetto.

Erboristeria emozionale:

- › Ci riconnette con la natura e i nostri antenati.
- › Ci aiuta ad allontanare gli schemi che non ci fanno progredire.
- › Porta a esprimere in maniera ferma ma gentile le nostre necessità.



Piantaggine lanceolata



Piantaggine maggiore

Da noi si trovano due tipi di piantaggine, la lanceolata e la maggiore, che si distinguono molto facilmente dalla forma della foglia: quella della piantaggine lanceolata è lunga, mentre quella della variante maggiore è più larga. In entrambi i casi le foglie presentano una serie di nervature parallele. Entrambe le due varianti presentano caratteristiche pressoché identiche e quindi possono essere usate in modo intercambiabile.

- › Allontana i ricordi legati a paure generate da eventi passati.

Sciroppo di piantaggine

Ingredienti:

- foglie e radici di piantaggine
- acqua
- zucchero di canna integrale (1-2 hg per 500 g di piantaggine)
- 1 pentola larga

Procedimento:

Pulire la piantaggine raccolta e spezzettarla. Inserirlo in una pentola larga e ricoprirla con acqua di modo che ci siano tre dita di liquido sopra le parti vegetali.

Far cuocere per 10 minuti a fuoco basso e coperto, quindi spegnere e lasciare riposare per 24 ore.

Passato questo tempo, estrarre le parti vegetali e strizzarle.

Aggiungere al liquido ottenuto lo zucchero e far cuocere su fuoco basso per 2 ore e mezzo. Invasare in barattoli puliti e lasciar raffreddare lentamente a coperchio in giù.

Se abbiamo lavorato in modo pulito, lo sciroppo si conserverà fino ad un anno.

Posologia:

In caso di necessità 1 cucchiaino per 6-7 volte al giorno.

Se ne può usare anche un cucchiaino per preparare una tisana.

Usi medicamentosi:

Lo sciroppo è utile per diversi disturbi; reni deboli, problemi di circolazione, malattie da raffreddamento.

Un concentrato di proprietà: le tinte

Le tinte sono estratti delle proprietà benefiche delle piante effettuati con l'alcool. Questo metodo di estrazione ha due importanti vantaggi:

- poiché l'alcool è un solvente estremamente potente, **il concentrato di principi e proprietà di queste preparazioni è particolarmente elevato**;
- i preparati hanno **tempi di conservazione molto lunghi**.

Per l'estrazione si può usare l'alcool a 95°, ma anche grappa, wodka, brandy, l'importante è che la gradazione non sia inferiore ai 40°. Nel caso si utilizzi l'alcool a 95° è bene diluire la tintura prima di usarla, sia internamente che esternamente.

Come si fa una tintura

Per ottenere una tintura servono:

- 1 manciata di erbe secche o il doppio della quantità se fresche,
- 200 ml di alcool,

- 1 barattolo pulito con coperchio per la maturazione della tintura,
- Filtri o colini a maglia fine per filtrare,
- Bottiglia sterilizzata per conservare (utile con contagocce).

Il procedimento è semplice:

1. Pulire le erbe e sminuzzarle, in modo da estrarre le proprietà in maniera più efficace e veloce;
2. Inserire le erbe in un barattolo di vetro e ricoprire completamente di alcool e chiudere;
3. Mettere a riposo in un luogo buio per circa 4 settimane, scuotendo ogni tanto per agevolare l'estrazione delle proprietà;
4. Filtrare la tintura finita e conservare in una bottiglia pulita in luogo fresco e protetto dai raggi del sole.

Le tinte si conservano per almeno un anno.



Tintura di piantaggine

Seguire le istruzioni per produrre una tintura, usando tutta la pianta della piantaggine. Se usate l'alcool a 95°, potete anche diluirlo con la metà della quantità di acqua. Lasciare lavorare al buio per almeno 3 settimane (si può arrivare tranquillamente anche a un mese e mezzo).

Se usiamo alcool tagliato con l'acqua, possiamo usare direttamente le gocce senza di-

luirle. Se ne usano 20 gocce per 3 o 4 volte al giorno (partire con 10 gocce e andare a crescere fino a 20).

Per la tintura valgono le stesse indicazioni di utilizzo dello sciroppo (vedi pagina precedente), ma, **non avendo zucchero, è da preferire per i diabetici**. Sconsigliato l'utilizzo sui bambini, a meno che non si lasci evaporare l'alcool a bagnomaria.



Tintura di margheritine

Procedere come indicato per le tinture usando alcool a 40° (ad esempio grappa).

- In caso di **acne, brufoli e pelle impura**: bagnare un batuffolo di cotone (puro o diluito) e pulire con esso il viso.
- Diluita, per tamponare **sfoghi cutanei o ferite**.
- In caso di **raffreddamento e stanchezza primaverile**: dalle 10 alle 50 gocce 3 volte al giorno.
- In caso di **infiammazione gengivale**: versare 5-10 gocce in mezzo bicchiere d'acqua e fare degli sciacqui (sputare e non ingoiare). Più volte al giorno.

Tintura di achillea

Per la tintura di achillea si seguono le indicazioni per produrre tinture, usando le foglie della pianta e alcool a 40°. I tempi di riposo vanno dalle 4 alle 6 settimane.

› In caso di **vene varicose, disturbi della circolazione e ferite poco sanguinanti**: bagnare delle compresse con una miscela ottenuta con un paio di gocce diluite in acqua nel rapporto 1:10 e porle sulla zona interessata.

› Per **problemi del tratto intestinale** (ad esempio gonfiori) e **dolori all'addome**: assumere 5-8 gocce in un bicchiere d'acqua 3 volte al giorno.



L'albero della crescita interiore: il frassino

Il frassino ha grandi radici che affondano in profondità nel terreno. Questo era visto dai Celti come simbolo della capacità di **scavare all'interno di se stessi per trovare nutrimento, oltre che stabilità interiore e sicurezza.**

Sempre secondo i Celti, i vecchi e grandi frassini solitari erano una specie di collegamento tra il cielo e la terra che consentiva un flusso di energia e di anime fra queste due diverse sfere. Il suo interno quindi era luogo di eventi meravigliosi.

Anche secondo la mitologia nordica **il frassino connetteva il cielo e la terra.** Era un albero sacro, era Yggdrasil, l'Albero del Mondo che collega i nove mondi della cosmogonia nordica. Era luogo di incontro degli dei, quindi simboleggiava la divinità e la spiritualità.

ERBORISTERIA TRADIZIONALE

Il frassino era noto nella medicina popolare per le sue proprietà guaritrici: le foglie, la corteccia e le gemme venivano utilizzate per trattare una varietà di disturbi, tra cui febbre, reumatismi e problemi digestivi. Anche oggi, alcune di queste proprietà sono riconosciute e utilizzate in fitoterapia.

ERBORISTERIA EMOZIONALE

Il frassino ci aiuta a vedere chi siamo e permette di lasciare cadere le maschere dietro le quali ci nascondiamo. Aiuta a trovare la propria strada, ad avere fiducia nella vita e a farci avanzare con leggerezza.

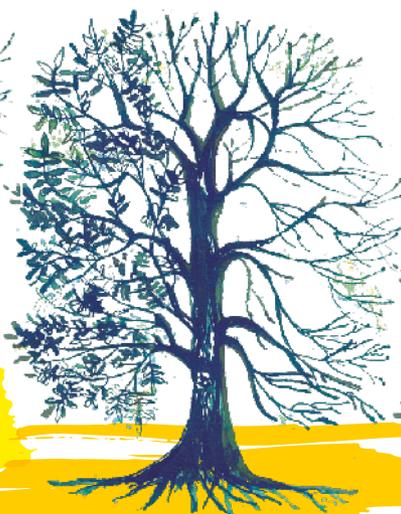


Affermazioni e immagini tratte da:
Le carte dello spirito degli alberi
di Lucilla Satanassi



Le lacrime mi sciolgono,
mi lavano, infine mi rincuorano.
Purifico i miei sensi
per aver chiara la visione.

EMOZIONI



Trovo il mio nutrimento naturale
nell'abbraccio di Madre Terra.
Da questo rapporto di fiducia
scaturiscono i miei pensieri.

PENSIERI



Mi sento parte del mondo
e vedo chiaramente chi sono.

ESSENZA

Energia cosmica, forza vitale primordiale, essere sacro: Il Cobra

*Il Cobra ci conduce nel viaggio del risveglio dell'Energia,
placa l'autorevolezza dell'Io, aiuta nelle guarigioni
e permette una connessione tra il cuore e la coscienza cosmica.*

Sensibile alle vibrazioni di bassa frequenza, il Cobra sente per primo quando la terra trema, per questo è **il simbolo dei segreti misteri di conoscenza.**

Il Cobra sulla fronte del faraone egizio, come un guardiano sovranaturale, evoca l'occhio dell'inconscio che vede dove il conscio non arriva.

Com'è noto, il veleno dei serpenti può uccidere, ma allo stesso tempo ha straordinarie capacità terapeutiche, per questo i serpenti sono preziosi alleati nel processo di guarigione. **Il Cobra ha la capacità di distruggere le malattie così come uno schema di abitudini negative.**

Il serpente è quindi dotato del potere di vita e di morte, e questo lo rende simbolo di immortalità, di infinito, in quanto il tempo si trasforma in eternità che a sua volta dà ancora vita al tempo.

La muta della pelle a cui sono soggetti i serpenti simboleggia il principio del rinnovamento e della continuità del tempo.

Nelle tradizioni tantriche il serpente rappresenta l'Energia Cosmica femminile che si dispiega dalla base della colonna vertebrale in ascesa lungo i *chakra* (i centri energetici del corpo) per raggiungere il nostro Sé superiore, connettendo il nostro cuore alla coscienza cosmica.

I simboli del cobra

L'Uroboro, o Ouroboros (il termine probabilmente è di origine greca e significa "serpente che mangia la coda"), è un simbolo molto antico che si può trovare presso tutti i popoli e in tutte le epoche: un serpente che si morde la coda formando un cerchio, e, come tale, è **senza inizio e senza fine.** Rappresenta l'energia che si consuma e si rinnova di continuo; la natura ciclica delle cose, il tempo ciclico, l'eterno ritorno, l'infinito.

La **Coppia di serpenti intrecciati** a forma di *yantra*, o diagramma sacro, è un simbolo tratto della tradizione tantrica sacra. **I serpenti qui rappresentano il Sole e la Luna, componenti del corpo sottile, avvolti all'asse terrestre.**

Nel suo movimento spiraliforme e sinuoso in ascesa richiama il movimento del risveglio dell'energia cosmica, dal primo al settimo chakra: la cosiddetta Kundalini. L'asse terrestre, quindi, rappresenta la nostra colonna vertebrale.



Fonte: E. Tassani, C. Cicognani,
I Quaderni degli Animali Guida. Il Cobra

L'essenziale è invisibile agli occhi: l'energia universale del benessere, il Reiki

Il Reiki tradizionale Usui è una pratica sacra di guarigione giapponese che trova le sue radici nel santo lavoro del maestro Mikao Usui, il quale lo sviluppò nel primo periodo del XX secolo, integrando antiche conoscenze spirituali giapponesi con elementi di medicina energetica cinese.

Il termine **"Reiki"** deriva dall'unione di due parole giapponesi: **"Rei"**, che significa universale o spirituale, e **"Ki"**, che rappresenta l'energia vitale. Il percorso Reiki è quindi un cammino di progressivo risveglio del Re, del Sé superiore universale divino, attraverso la guarigione individuale e collettiva operata con amore e compassione dal flusso dell'energia vitale, il Ki. Consta di conoscenze pratiche, tecniche, principi e valori. Gli allievi vengono iniziati, da parte di un maestro qualificato, ai poteri di questo flusso di energia divina tramite specifici rituali per aprire i canali energetici e potenziare la loro capacità di canalizzare e incorporare questa qualità energetica curativa, che mentre viene adoperata, risana, equilibra e ripulisce anche loro stessi. Questo aspetto iniziatico rituale e spirituale contribuisce a differenziare il Reiki tradizionale da altre pratiche di guarigione olistica, come ad esempio la pranoterapia, o la riflessologia plantare.

I livelli dell'apprendimento del Reiki sono generalmente tre: il primo livello coinvolge principalmente l'imposizione delle mani

su specifici punti del corpo, o dell'aura, al fine di facilitare il flusso armonioso di questa energia intelligente, che scorre verso i punti bisognosi, riattivando riequilibrando e ripulendo i centri energetici o chakra. Nel secondo livello questa energia divina intelligente viene sempre più incorporata nei praticanti, e comincia ad operare attraverso loro, nei livelli più sottili dell'anima e del pensiero, permettendo di operare guarigioni anche a distanza. Si iniziano ad utilizzare sempre più simboli di guarigione e tecnologie luminose. Nel terzo livello l'energia spirituale divina del Reiki è talmente incorporata che dischiude sempre nuovi poteri, rendendo i praticanti degli esseri talentuosi anche ben oltre la sola dimensione del guarire, dei campioni d'amore e di Coscienza universale, dei benefattori a tutti i livelli. Superando le sue origini giapponesi, il Reiki si è diversificato e ramificato nel tempo, creando altre discipline di sintesi interculturale come il Karuna Reiki, il Reiki Angelico, il Reiki sciamanico, e moltissime altre, e ha raggiunto una diffusione globale, diventando una pratica apprezzata e riconosciuta da coloro che cercano approcci per migliorare la salute e il benessere in maniera consapevole, o che cercano una Via spirituale di crescita e miglioramento.



Dr. Rebis - www.rebisproject.space

La prima forma di nutrimento: il respiro della vita

La nostra vita comincia con il primo respiro e si chiude con una profonda espirazione. Fra l'uno e l'altra si collocano milioni di respiri che influenzano la nostra esistenza in tutti i modi possibili. Senza che ce ne rendiamo conto, il respiro governa il nostro corpo e viceversa. Il respiro influenza tutte le funzioni del nostro organismo. Ci condiziona. Almeno finché non siamo noi a prenderne il controllo. **Il respiro può aiutarci in tutte le situazioni e in tutti gli ambiti della vita; ha la capacità di armonizzare tutte le funzioni del nostro corpo. Può guarirci. Può liberare il nostro spirito.** Può insegnarci a riconoscere il nostro modo di essere. Può mostrarci Dio e il cosmo e farci entrare in comunione con loro. Quindi, respiriamo e diventiamo liberi!

PULIZIA DEI POLMONI

(da evitare in caso di pressione alta)

Sedetevi su una sedia in posizione comoda. Inspirate dal naso ed espirate dalla bocca. Per ogni inspirazione contate fino a otto. Poi espirate, contando di nuovo fino a otto. A polmoni vuoti, sospendete il respiro per sedici tempi.

Brevi cenni sulla respirazione

All'inizio questo esercizio risulta relativamente difficile, ma non lasciatevi spaventare, è estremamente efficace: i polmoni vuoti attirano letteralmente dentro di sé tutti i gas delle regioni circostanti. Le tossine e i gas nocivi si spostano dagli alveoli nei polmoni vuoti e da qui vengono poi eliminati. Così si sfrutta l'ossigeno nel miglior modo possibile. Quando cominciate a eseguire questo esercizio, è possibile che sentiate un forte bisogno di tossire, dato che il livello di tossine nel corpo può essere ancora molto elevato. Con questa tecnica i fumatori si rendono subito conto di quanto hanno messo alla prova i loro polmoni. La pulizia polmonare è perciò molto adatta anche a chi vuole smettere di fumare.



Brevi cenni sulla respirazione

Sapevate che...

- in medicina l'ossigeno viene sempre somministrato come prima misura di emergenza per evitare danni cellulari?
- con un respiro lento e profondo potete inspirare da sei a dieci volte più aria che con un normale respiro superficiale?
- il nostro cervello consuma l'80% dell'ossigeno che inspiriamo?
- attraverso una respirazione corretta e consapevole potete rendere il processo di pulizia del sistema linfatico dieci volte più veloce?
- in media utilizziamo soltanto un ventesimo dei 750 milioni di alveoli dei nostri polmoni?
- il 70% di tutti i rifiuti dell'organismo viene eliminato attraverso il respiro? Un ulteriore 20% viene eliminato attraverso la pelle, mentre soltanto il 10% viene smaltito attraverso l'apparato digerente.



Fonte: *Yoga del Respiro, 35 TECNICHE DI RESPIRAZIONE* per rigenerarsi, guarire e ritrovare l'armonia, Markus Shirner



EMOZIONARIO. DIMMI COSA SENTI:
CONOSCERE E SAPER GESTIRE
LE NOSTRE EMOZIONI

L'apertura che ti porta alla vita

Il senso di apertura lo proviamo quando sentiamo di uscire da qualcosa che ci stava "stretto", quando siamo di fronte ad un panorama e sentiamo "aprirsi il cuore", o quando qualcuno ci sorride. È quaresima ed è Pasqua nella tradizione cristiana. Ma è anche tempo di equilibrio nelle tradizioni pagane: l'equinozio di marzo sancisce il primo giorno di primavera.

Che emozioni provo in questo periodo? Il buio se ne sta andando, il corpo si risveglia dal torpore invernale, che a volte porta con sé un po' di malinconia e tristezza, e si fa strada il senso di apertura verso una nuova fioritura. Le nostre emozioni sono sensibili alle stagioni, alla luce del sole, ai cambiamenti della natura.

SUGGERIMENTI EMOZIONALI:

è importante però ricordarci che siamo noi i padroni di ciò che viviamo e sentiamo. Impariamo quindi a sviluppare questa emozione positiva dentro di noi, indipendentemente da cause esterne. Impariamo a far "sbocciare" dentro di noi il senso di apertura verso la vita, verso gli altri e verso... noi stessi.



RAFFORZARSI NATURALMENTE
CON LE BIOTERAPIE

L'acqua che cura

La stagione diventa ballerina e il caldo e il freddo iniziano ad alternarsi, spesso destabilizzando il corpo che ha bisogno di adattarsi al nuovo cambiamento di temperature.

Il vento che spesso accompagna la primavera, specie nelle giornate di sole, può portare il mal di gola o il raffreddore. È bene quindi proteggersi con un foulard o una sciarpa. In questo periodo dell'anno un valido aiuto per aiutare il corpo a sostenere gli sbalzi di temperatura ci viene dall'idroterapia.

IL BAGNO DI KNEIPP

Usiamo la nostra doccia per fare un vero e proprio bagno Kneipp. È sufficiente alternare l'acqua calda e fredda, partendo sempre prima dai piedi e poi salendo un po' alla volta fino all'inguine. Per i più coraggiosi, l'alternanza caldo freddo può essere fatta su tutto il corpo, continuando a salire dall'inguine fino al collo. L'ultimo getto di acqua deve essere caldo, ma non troppo. Questo rafforza il nostro sistema immunitario, ci dona nuova energia e ci aiuta ad abituarci ai cambi di stagione. Siate coraggiosi, il corpo dopo un po' si abitua e diventerà solo un piacere!



Dott.ssa Laura Gadducci esperta in Bioterapie
e discipline naturali www.lauragadducci.it

Come avere fiuto per la vita!

Mi aiuta a sentire nonché a provare quello che accade: è il naso organo dell'odorato, il senso che per permettere di vivere, di essere in contatto con l'atmosfera, con l'esterno e l'interno. È uno degli organi più potenti ed è collegato al primo centro di energia Chakra situato a livello del coccige. Il naso è correlato all'istinto dell'uomo e alla sua sopravvivenza.

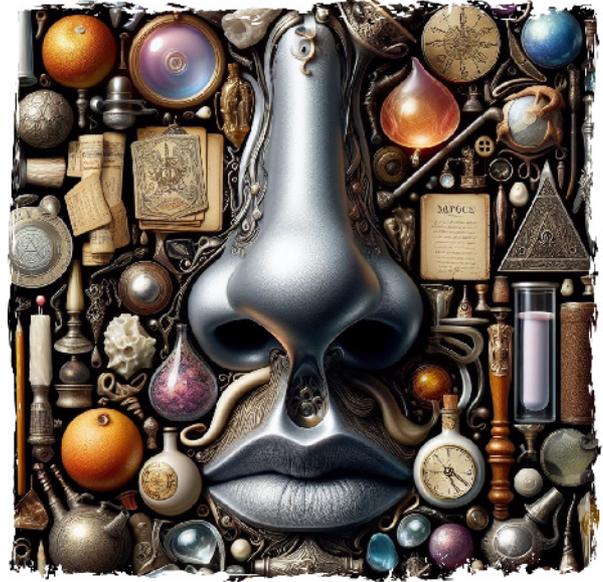
Il naso è la doppia apertura sulla vita! La narice destra e quella sinistra sono i canali fra l'interno l'esterno; se il mio corpo erige una barriera nel canale della respirazione, è per indicarmi che mi isolo da qualcuno, dal mio ambiente o da una situazione che mi disturba. Il mio odorato è strettamente collegato alla mia memoria e ricorda facilmente gli avvenimenti piacevoli, così come quelli sgradevoli.

Quando non posso più sentire con il naso: è perché voglio impedire che l'informazione arrivi al cervello. Ogni ricordo doloroso che implica un odore preciso può causare un malessere al mio naso.

Se ce l'ho tappato: non voglio ricordare avvenimenti spiacevoli del passato che possono scatenare emozioni che preferisco dimenticare.

INDICAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE:

accetto che la mia respirazione possa essere difficoltosa. Smetto di giudicare persone, situazioni, scelte e decisioni, così come anch'io mi lascio alle spalle scelte e decisioni precedenti. Permetterò così alla vita di circolare liberamente e di far crescere in me l'amore. Accetto pienamente chi sono e tutte le esperienze che ho vissuto, Accetto che gli avvenimenti difficili facciano parte della mia storia: così potrò ricominciare a respirare liberamente.



Se ho il naso secco: non sono in grado di esprimere apertamente il mio amore.

Se mi fratturo il naso: forse temo una separazione improvvisa dei miei genitori.

Se me lo rompo: c'è qualcuno che voglio cacciare dalla mia vita.

Una deviazione del setto nasale: indica che la mia vita è *mal gestita*, che tendo a mescolare i diversi piani, soprattutto il lavoro e la componente affettiva.

Russare: significa respirare rumorosamente durante il sonno a causa di un ostruzione tra il naso e la laringe.

Se russo devo chiedermi se mi aggrappo alle idee e ai comportamenti del passato, ai beni materiali o mi ostino a portare avanti una relazione che mi disturba.



Fonte: Grande dizionario delle malattie e della guarigione, Jacques Martel



Quando la coppia diventa “poesia”

Si dice che una buona coppia sia formata da due buoni single, intendendo due persone adulte, mature e responsabili di se stesse, che non proiettano più i propri bisogni, le proprie insoddisfazioni, le ferite infantili sull'altro. Due persone che non cercano più il principe azzurro e la principessa, perché sanno di esserlo loro stessi, persone che non impongono, non pretendono, ma piuttosto accolgono, curano, suggeriscono, sostengono, guidano, accompagnano.

Persone che guardano nella stessa direzione, che sanno stare bene anche da sole, ma decidono, vedendo l'abbondanza e la bellezza della loro vita, di dividerla con gioia con qualcuno al loro fianco.

Questo genere di persone sanno parlare attraverso gesti che valgono mille parole, persone che quando parlano mettono valore e amore nei confronti del partner, verso il quale nutrono una stima e un sentimento di tale intensità, che aiuta a crescere loro stessi per primi, poiché vedono nell'altro una fonte di ispirazione, una connessione profonda con la propria essenza e con quella del mondo.

La poesia è purtroppo in disuso, i libri di poesie non si vendono perché non vengono letti, la poesia parla il linguaggio dell'anima, della connessione col proprio centro, cosa a cui ci hanno diseducati e allontanati. Non tutti hanno avuto la fortuna di avere insegnanti poeti e questo dono va necessariamente condiviso, specie in questo periodo storico più arido. Una poesia scritta da un grande uomo, divenuto anche premio Nobel, che esprime in poche righe l'essenza più alta di una coppia:



Ho sceso, dandoti il braccio

*Ho sceso, dandoti il braccio, almeno un milione di scale
e ora che non ci sei è il vuoto ad ogni gradino.*

Anche così è stato breve il nostro lungo viaggio.

Il mio dura tuttora, né più mi occorrono

le coincidenze, le prenotazioni,

le trappole, gli scorni di chi crede

che la realtà sia quella che si vede.

Ho sceso milioni di scale dandoti il braccio

non già perché con quattr'occhi forse si vede di più.

Con te le ho scese perché sapevo che di noi due

le sole vere pupille, sebbene tanto offuscate,

erano le tue.

Eugenio Montale

Esercizio suggerito:

Scrivi una poesia per il tuo partner, poi regalagliela alla prima occasione per un vostro festeggiamento, ideale sarebbe che potessi leggerla direttamente. Una poesia vale decisamente di più di un costoso regalo, ma non è un invito a risparmiare, è un invito a contattare dentro di sé la nostra vera essenza: l'altro è “solo” un amorevole pretesto per allenarci a imparare a vivere la nostra vita.

Salute psicofisica e longevità, fede e scienza a confronto

Gli scienziati hanno iniziato a studiare molte pratiche spirituali solo dagli anni '70, tra le prime ricerche c'è stata proprio la meditazione (che affrontiamo come disciplina a gennaio), la preghiera, il canto corale e le pratiche di gratitudine (esplose negli ultimi anni). Nel 2001 la pubblicazione *Handbook of Religion and Health* ("Manuale di religione e salute"), ha raccolto i risultati di oltre 1200 studi sperimentali sull'argomento e in questi ultimi anni la ricerca si è intensificata considerevolmente, tanto che nel 2012 è uscita la 2° edizione del manuale con 2100 studi originali, quantitativi ed empirici a partire dall'anno 2000.

In sintesi i risultati mostrano che le pratiche religiose e spirituali producono benefici quali il miglioramento della salute fisica e mentale, in media le persone che le praticano sono più felici rispetto alle altre: sono meno colpite da ansia e da depressione e presentano una maggiore longevità. Le persone che praticano gratitudine sono spesso religiose, hanno minori tendenze suicide, fumano meno e fanno meno abuso di alcool e droghe.

Questo ci fa comprendere che la storica opposizione fra scienza e fede (pratiche spirituali/religione), non è più reale. L'approccio scienziato che attribuisce esclusivamente valore e autorità alla scienza, come metodo di indagine per comprendere la realtà solo attraverso a ciò che è empiricamente misurabile, riproducibile e verificabile attraverso metodi scientifici, non è più attendibile. L'approccio scienziato spesso nega, svaluta e minimizza l'importanza di altre forme di conoscenza come quelle filosofiche, morali,



re-
ligiose o
spirituali, dando un potere assoluto, a ciò che in realtà è invece relativo e non sempre misurabile e riproducibile in quanto appartenente ad ambienti riconosciuti come esistenti, ma non ancora completamente indagati. Sappiamo che i due mondi, quello della Materia e quello dello Spirito non possono più essere scissi e la PNEIM, (psico-neuro-endocrino-immunologia-metabolica), così come la fisica quantistica, ce lo ricordano e ci invitano ad indagare il mondo da entrambe le prospettive: la scienza misura l'universo con strumenti esterni, mentre la spiritualità lo conosce attraverso strumenti interni.



Fonte: *Scienza e Pratiche Spiritualità*,
Rupert Sheldrake

Educare oltre le parole: il legame energetico fra genitori e figli

Il legame energetico tra genitori e figli è profondo e complesso, e si sviluppa nel tempo influenzando significativamente lo sviluppo emotivo e psicologico dei bambini. Le mancanze d'amore, di cura e di attenzioni, durante l'infanzia lasciano inevitabilmente ferite profonde, creando cicatrici invisibili che influenzano il benessere emotivo e psicologico nell'età adulta. Le figure paterne e materne, tradizionalmente rappresentative degli archetipi maschile e femminile, giocano ruoli complementari nella crescita sana dei figli.

Gli ingredienti per la crescita: l'amore materno e la saggezza paterna

L'amore incondizionato, rappresentativo dell'energia femminile, costituisce un pilastro fondamentale in famiglia. La presenza materna offre conforto, nutrimento, sicurezza emotiva e sostegno, creando una base solida per lo sviluppo fisico e psicologico del bambino. Immaginazione, capacità di ascolto, di accettazione e abbandono al flusso degli eventi, del sentire e vivere i sentimenti, si sviluppano grazie ad essa.

Dall'altro lato, la saggezza, la conoscenza, la regola d'ordine, associata all'archetipo maschile, son cruciali per guidare il percorso più avanzato di crescita del figlio. L'apporto paterno contribuisce alla formazione di valori, ideali, fornisce direzione e insegnamenti che preparano i più giovani ad affrontare le sfide della vita, forma il corpo mentale e l'intelletto, la capacità di calcolo, di programmazione e di disciplinamento. **La combinazione armoniosa di amore materno e della saggezza paterna crea un ambiente equilibrato per la crescita energetica dei figli e dei genitori stessi, ed è fondamentale che i genitori si amino nella maniera più profonda, autentica e sacra, vivendo uniti, l'uno per l'altro.**



L'importanza di un ambiente armonico e nutriente

Le mancanze d'amore genitoriali, che possono derivare da assenze emotive o fisiche, possono generare vulnerabilità e insicurezze profonde. Le ferite emotive possono manifestarsi in varie forme, influenzando negativamente le relazioni interpersonali, la percezione di sé e la capacità di vivere la propria vita in maniera sana ed integra. Anche sul piano metafisico delle relazioni più sottili, il miglior rapporto energetico tra genitori e figli è quindi cruciale per la crescita equilibrata delle nuove generazioni. L'energia femminile e quella maschile, ben riconosciute nel loro sacro valore, lavorano insieme per creare un ambiente armonico, completo e nutriente che sostiene lo sviluppo fisico, emotivo, psicologico e cosciente dei figli generando una base solida e sana, preparandoli per affrontare la complessità della vita adulta.



Dr. Rebis - www.rebisproject.space

Armonie musicali terapeutiche: il potenziale curativo del Didgeridoo sciamanico



Da molti anni come musicoterapeuta mi espando attraverso il suono avvolgente e magico del Didgeridoo, questo strumento sciamanico tradizionale presso gli aborigeni dell'Australia, ha dimostrato numerosi effetti positivi su diversi livelli energetici e corpi dell'uomo. A livello fisico, le vibrazioni profonde stimolano la circolazione sanguigna e rilassano il sistema nervoso e i muscoli, promuovendo una sensazione generale di profondo benessere. Inoltre, il suono ancestrale del Didgeridoo favorisce l'espansione delle percezioni, dell'ascolto, della presenza e dell'introspezione, la respirazione profonda, aumentando l'ossigenazione del corpo.

Dal punto di vista emotivo, la ritmica e ipnotica melodia del Didgeridoo agisce come un potente rilassante, alleviando lo stress e inducendo uno stato mentale tranquillo. Questo impatto positivo sulle emozioni può indubbiamente contribuire a una maggiore stabilità emotiva e ridurre l'ansia. Aumenta la connessione e l'unità psichica.

A livello energetico sottile il suono del Didgeridoo agisce sui chakra, centri vorticanti di energia nel corpo secondo la gran parte delle

antiche tradizioni spirituali. Ho io stesso sperimentato come le vibrazioni armoniche del Didgeridoo, correttamente suonato, può bilanciare questi centri energetici, promuovendo un flusso armonioso di energia vitale, rivitalizzando chi riceve il trattamento sonoro. In ambito spirituale infatti, il suono del Didgeridoo è spesso utilizzato in pratiche di meditazione. La sua frequenza può favorire uno stato straordinario di coscienza, facilitando l'accesso a livelli più profondi della mente, memorie antiche, sogni, intuizioni profonde e promuovendo una connessione con il nostro sé più interiore.

In conclusione, il suono del Didgeridoo non è solo un'esperienza musicale, ma un veicolo per il benessere fisico, emotivo, energetico e spirituale. La sua capacità di armonizzare i vari livelli dell'essere umano lo rende un'aggiunta preziosa a pratiche di rilassamento e meditazione, offrendo una via per esplorare la connessione tra corpo, mente e spirito.



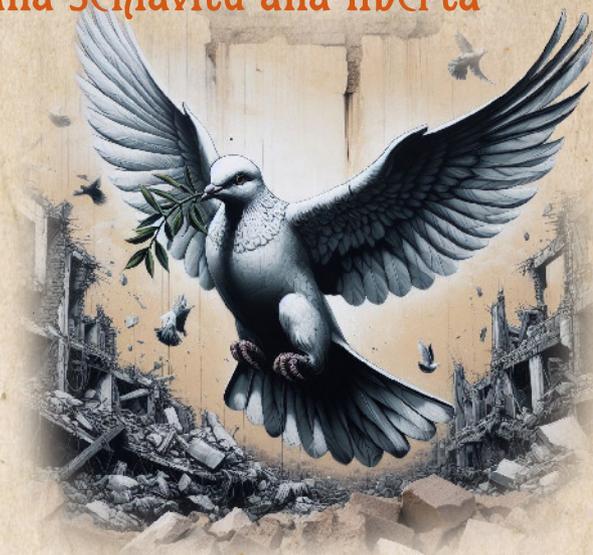
Dr. Rebis - www.rebisproject.space



Il “passaggio” segreto dalla schiavitù alla libertà

Anche “Marzo” deriva dal latino “Martius”. Originariamente era il primo mese del calendario romano e prendeva nome dal dio Marte, il dio della guerra e dell’agricoltura. Era considerato un periodo importante per i Romani poiché segnava l’inizio della primavera nell’emisfero settentrionale. Tutto il mese di marzo è associato alla natura, al passaggio dall’inverno rigido alla rinascita primaverile, simboleggiando spesso il rinascimento, la crescita, il cambiamento, il passaggio. In questo mese ci sono importanti momenti: l’equinozio di primavera e la Pasqua, che quest’anno cade il 31 marzo. **Il 21 marzo, l’equinozio di primavera ci ricorda che siamo in un momento particolarmente propizio per connetterci profondamente con la natura e con noi stessi;** è un momento di grande potenziale energetico, in cui le forze cosmiche si uniscono per sostenere la trasformazione e la crescita personale, favorendo la ricerca dell’equilibrio interiore e lo sviluppo spirituale. Dall’equinozio alla festa della Pasqua in pochi giorni: la rinascita è completa con la celebrazione cristiana per commemorare la resurrezione di Gesù Cristo. Il termine “Pasqua” deriva dall’ebraico antico “Pesach” (פֶּסַח), che significa “passaggio” o “passare oltre”, divenuto poi “Pascha” e, in seguito, “Pasqua” in italiano. Nella tradizione ebraica, la Pasqua è celebrata durante la festività di Pesach (Passover), che commemora l’uscita degli Israeliti dall’Egitto e il loro “passaggio” attraverso il Mar Rosso, guidati da Mosè, per sfuggire alla schiavitù egiziana. Il significato di “passaggio”, nella Pasqua cristiana è legato alla morte e alla resurrezione di Gesù Cristo, similmente alla morte dell’inverno e alla rinascita della natura.

Giorni speciali a Marzo: 8 festa della Donna, 17 festa di S. Patrizio, 19 San Giuseppe, 21 equinozio di primavera, 31 Pasqua.



Di vecchie, di fuochi e di altri riti e incantesimi

Abbiamo perso quella dimensione sacra che pervadeva tutti i tempi antichi, dove ogni cosa era legata alla natura e quindi al divino, è importante recuperare questi legami che danno senso alla nostra vita e ne recuperano il senso e il valore profondo, per questo motivo diamo spazio per raccontare questi antichi gesti a cui inconsciamente siamo tutti collegati: recuperiamoli insieme! Sono ben due i riti importanti in questo mese nella tradizione popolare contadina: **c’è il rito molto antico della “segavecchia, che rappresenta l’inverno o l’anno vecchio che viene “tagliato” o scacciato per far posto alla primavera o al nuovo anno.** Coì come i fuochi del rito della “fogarina” (Fuocarina), in occasione della Festa di S. Giuseppe il 19 marzo: si accendono fuochi con rami secchi, nei pressi dei fiumi, nelle campagne e ci si raduna tutti attorno al fuoco: simbolicamente si brucia il vecchio festeggiando l’arrivo del nuovo, entrambi sono riti di riunione, di purificazione, rinascita e rinnovamento.

“Con marzo pazzerello, esci di casa con l’ombrello.”

Riflette la natura imprevedibile del tempo a marzo, suggerendo di essere preparati per qualsiasi evenienza meteorologica portando con sé un ombrello.

Il pianeta guida per la tua evoluzione interiore: Plutone

Plutone (Ade nella mitologia greca) è il dio del regno dei morti, il mondo sotterraneo noto come Ade o Inferi. È uno dei principali dei dell'Olimpo, figlio dei Titani Crono e Rea e fratello di Zeus (o Giove) e di Poseidone (o Nettuno). Plutone era sposato con Persefone (o Proserpina), figlia di Demetra (o Cerere), la dea dei raccolti. La mitologia narra che Plutone rapì Persefone mentre raccoglieva fiori, portandola nel regno sotterraneo per farla sua sposa. La madre Demetra, in preda al dolore per la perdita della figlia, fece sì che la terra diventasse sterile (stagione dell'inverno). Solo quando Persefone poteva trascorrere parte dell'anno sulla terra con sua madre, la vegetazione rinverdiva (stagione primaverile ed estiva).



L'INFLUENZA DI PLUTONE

Plutone è considerato un simbolo dell'evoluzione interiore, della morte e della rinascita dell'ego, nonché della trasformazione della coscienza. Il suo regno sotterraneo rappresenta il mondo dell'inconscio, dove si nascondono i segreti, i desideri repressi e le potenzialità inesprese dell'individuo. Influisce sulla psiche individuale e collet-



IL NUMERO DEL MESE

La triade divina e umana: il 3

Considerato il numero perfetto, rappresenta essenzialmente la Trinità divina in tutte le maggiori dottrine: nella cristianità (Padre, Figlio e Spirito Santo), la trinità induista (Brahma, Vishnu, Shiva) o la tripla dea nella mitologia pagana (Vergine, Madre, Vecchia). Il numero 3 rappresenta l'unità nell'armonia di tre entità. Ma anche la triade umana di corpo, mente e astrale.

Nell'esoterismo e nell'alchimia, il numero 3 rappresenta i tre principi alchemici di zolfo, mercurio e sale, o i tre principi filosofici di corpo, anima e spirito.

Nella Geometria Sacra (campo di studio che esplora le forme geometriche e i loro significati simbolici e spirituali) è associato al triangolo, che è un simbolo di equilibrio, forza e completezza. Mentre in psicologia il concetto di "sincronicità" di Carl Gustav Jung suggerisce che il numero 3 possa rappresentare la connessione significativa di eventi apparentemente casuali. Fa anche parte della triade dei "numeri della creazione" 3, 6, 9 secondo Nikola Tesla, che riteneva avessero un significato particolare nella struttura fondamentale dell'universo e nella natura stessa.

tiva, spingendo le persone a confrontarsi con le proprie ombre e a sperimentare una trasformazione profonda e radicale. Questo processo può essere anche doloroso e richiedere una profonda introspezione, la volontà di affrontare le proprie paure e la capacità di lasciare andare ciò che non è più necessario per consentire una nuova fase di crescita e sviluppo.

Un cristallo per dissolvere il tuo buio: l'ossidiana fiocco di neve

Le Ossidiane ci conducono all'esplorazione delle nostre zone oscure, agendo da specchio. La varietà fiocco di neve, però, è la più dolce nell'accompagnarci nelle nostre profondità. **La domanda che ci pone è: "puoi osservare senza giudizio e accettare sia i tuoi lati bui che quelli luminosi?"**.

Questa pietra non dovrebbe mai mancare nelle mani di chi desidera occuparsi della propria trasformazione: ci sosterrà lungo il percorso, ci ricorderà con fiducia che in fondo al tunnel c'è sempre la luce.

Chakra: 1° Muladara, il centro del radicamento. Aiuta chi sogna troppo o si perde nel mare emozionale, a tornare con i piedi per terra.

Azione sul piano emotivo e mentale: Dona presenza, centratura, chiarezza e capacità decisionale. Permette di osservare con distacco vecchi schemi, credenze e paure e a svelare le limitanti forme dell'Ego non più utili alla nostra crescita. Guardiania e protettrice di luoghi e spazi fisici, dona conforto di fronte a vuoto, smarrimento o solitudine. Agendo sulle ombre dell'inconscio, è utile per indagare le cause "sommerse" dietro a malattie e manifestazioni somatiche, per esplorare e sciogliere consapevolmente vecchie ferite e traumi, e per indagare su vite passate.

Il suo nome simboleggia la neve che trasforma le emozioni negative, contribuendo a distacco e stabilità, per imparare a "domare" oscillazioni emotive o reattività.

Azione sul piano fisico: Energizza, permettendoci di conservare e attivare la nostra energia vitale. Indicata per stanchezza, apatia, debolezza e convalescenza. Essendo una pietra capace di emettere calore, è particolar-



mente utile nella stagione invernale per chi soffre di freddo alle estremità o di mancanza di calore (fisico o affettivo). Basterà strofinare un pezzo di ossidiana sui piedi o sulle mani per riattivare la circolazione.

Aiuta a ripristinare la flora intestinale (si può massaggiare il basso ventre con un pezzo di ossidiana) e allevia il dolore alla schiena. Rinforza le ossa e sostiene il fisico in caso di dolori articolari e problematiche a gambe e piedi.

Azione sul piano energetico e spirituale: Dona protezione psichica e aiuta a dissolvere nodi energetici. Crea uno scudo contro la negatività, "depurando" e trasformando le vibrazioni negative, sia provenienti da nostri stati interiori, che dall'ambiente.



Milena Anja Urbinati, Counselor Olistico Professional, Operatore Olistico, PsicoBody Therapist,
Naturopata, Cristalloterapeuta. www.crystarot.it - www.ilcerchiodisophia.it

Un "jolly" di energia per i tuoi successi

Il Matto è l'Arcano senza numero, alcuni dicono che sia lo 0 altri il 22. Dipende dove viene collocato, se al principio o alla fine del mazzo. Dove metterai la tua energia in questo mese? Se la investirai verso un obiettivo allora lo realizzerai immancabilmente, se invece manterrai la tua esistenza nella comoda e placida zona di confort, allora tutta l'energia che questo mese ti offre verrà dispersa in cose inutili.

Rappresenta la Coscienza o l'Anima che sta per incarnarsi, un cammino che si intraprende. È un viandante che ha ben chiara la sua meta.

Accompagnato da un animale, ha con sé solo un fagotto sulle spalle e un bastone.

Rappresenta un potenziale che può diventare qualsiasi cosa se ha una meta verso cui andare. La bella notizia è che tutti abbiamo quel potenziale, ma pochi lo sanno sprigionare e usare ad arte.



LA DOMANDA CHE CI SUGGERISCE:

Dove investi le tue energie solitamente?

IL MESSAGGIO PER MARZO:

A marzo l'energia della natura stimolerà e farà uscire da te questo sperma, ma dipenderà da te farlo cadere sulla terra fertile per avere un abbondante raccolto, viceversa, se cadrà tra le pietre dei tuoi vizi, delle tue pigrizie, non farà germinare nulla, sarà uno sperpero. Sì, a marzo potrai realizzare alcuni aspetti del tuo destino, se saprai gestire le tue energie!

Il genio della lampada dei tuoi desideri

Cosa sono i principi della legge di attrazione? **L'attrazione è la capacità di avere un magnetismo tale da condurre a sé gli obiettivi. Non tutti hanno sufficiente magnetismo e per svilupparlo occorre lavorare sulla volontà e l'amore.**

Tanto più si ha volontà, quanto più si è padroni di sé, e questo fa sì che si diventi un centro di magnetismo che attira. Ma occorre anche l'amore, perché solo chi ama ha in sé quel fuoco che scalda e illumina e di conseguenza può vitalizzare ciò che vuole. Per sviluppare l'amore comincia ad amare tutto ciò che ti circonda, soprattutto ciò che non ti piace. Per sviluppare la volontà esercitati a gestire le tue abitudini e non permettere a queste di dominarti.

ATTO PSICOMAGICO

Prendi due calamite, battezza una con il tuo nome e una con l'oggetto del desiderio (o meglio le cose belle del mondo). Falle unire e portale in tasca per 40 giorni.



Domenico Lisi tarologo, scrittore, costellatore,
consulente e formatore domenicolisi72@gmail.com

Sviluppa la chiarosapienza nella tua vita con Uriel

La parola "Uriel" ha origini ebraiche ed è composta da due parti: "Uri" (יְרִיָא), che significa "mio fuoco" o "luce", ed "El" (אֱלֹהִים), che significa "Dio". Quindi, il significato complessivo di "Uriel" può essere interpretato come "Luce di Dio", "Fuoco di Dio" o anche "Dio è la mia luce". Nella letteratura apocrifia, come nel Libro di Enoch, Uriel è descritto come uno degli arcangeli principali, è menzionato anche nelle tradizioni religiose ebraiche e cristiane come un arcangelo e il suo nome suggerisce un'associazione con la luce divina, la saggezza e la presenza di Dio. È spesso descritto come un portatore di conoscenza, guida spirituale e giustizia divina. Il nome stesso, riflettendo il concetto di luce e divinità, contribuisce a simboleggiare il ruolo di Uriel nell'illuminare le menti umane e nel trasmettere la saggezza divina, la profezia, la giustizia divina agli esseri umani.

AFFERMAZIONE DELL'ANIMA

Chiedi anzitutto all'arcangelo Uriel di avvolgerti nella sua luce giallo chiaro, e ispira ed espira a fondo prima di pronunciare (meglio se a voce alta) le seguenti parole: **Sicuro per me sapere. Ho il dono di un'elevata chiarosapienza. Sono il padrone/la padrona della mia chiarosapienza. Posso accendere e spegnere in ogni momento la mia chiarosapienza.**

Mentre proferisci queste affermazioni ti raccomando vivamente di battere due o tre volte con il pugno di una mano il palmo dell'altra e viceversa, cercando di farlo nel modo più rapido possibile, così da ancorare profondamente le affermazioni nel tuo sistema. Poi ispira ed espira profondamente per tre volte.

Arcangelo Uriel: angelo che risveglia la chiarosapienza e svela il passo successivo.

Colore dell'aura: giallo tenue.

Pietra: ambra.



«Ti saluto, anima amata. IO SONO l'arcangelo Uriel. Sento un grande bisogno di introdurti più a fondo nel potere della tua chiarosapienza. Se in ogni istante della tua vita avessi coscienza di essere una sola cosa con Tutto ciò che è, ogni sapere ti sarebbe accessibile in qualunque momento. In verità dentro di te si trova un sistema a livello subatomico che ti connette perennemente con l'intero universo, così che quando sei in uno stato vibratorio elevato puoi accedere a tutte le informazioni. Per questo motivo è indispensabile che tu faccia in modo di essere un canale pulito se ci tieni a ricevere i meravigliosi messaggi dalle alte sfere sotto forma di chiarosapienza. La limpidezza del tuo essere e la tua capacità di vivere nel Qui e Ora determinano in che misura puoi ottenere la conoscenza incessantemente presente nelle particelle atmosferiche che ti circondano. Per questo ti prego di trascorrere molto tempo nella magnifica natura creata da Dio, così da rafforzare il tuo legame con tutte le forme di energia e percepire l'unità alla base di tutte le cose. In questo modo, con l'aiuto della tua saggezza interiore, riceverai in misura sempre maggiore i messaggi a te destinati.»



Fonte: *Il Potere di Guarigione degli Angeli*
di Isabelle Von Fallois

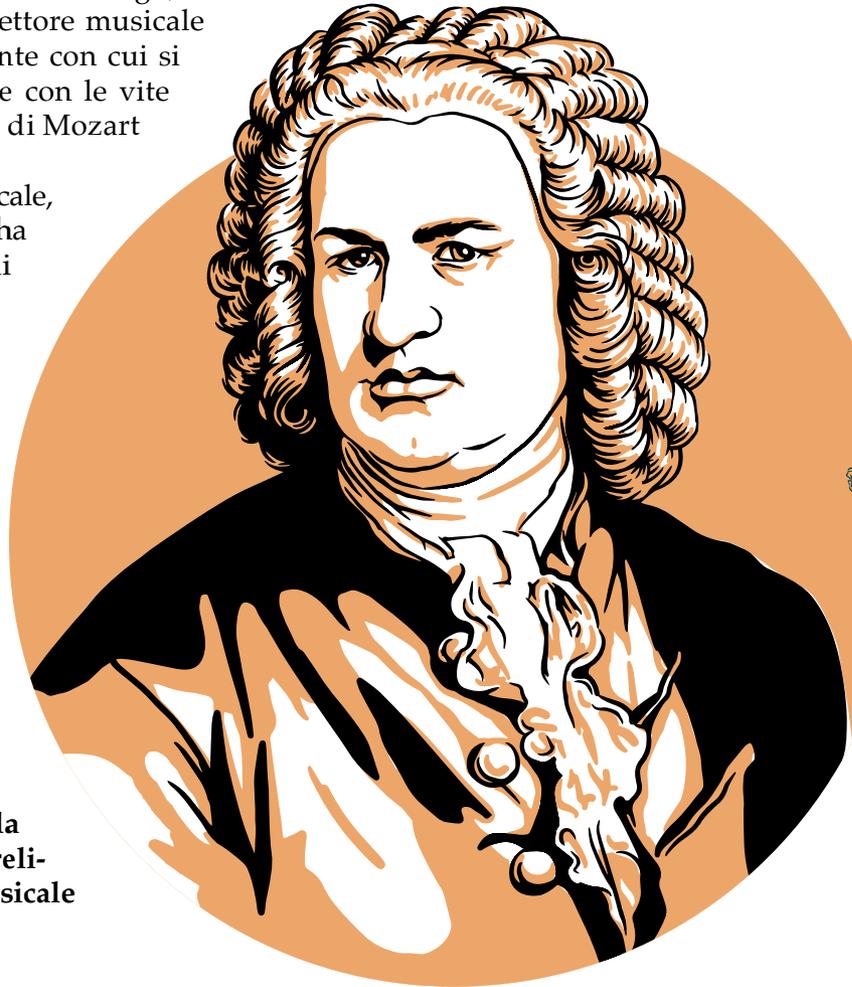


Il padre della musica

Johann Sebastian Bach nasce ad Eisenach, in Germania, il 21 marzo del 1685 e muore a Lipsia il 28 luglio del 1750. Nonostante sia considerato il "padre della musica", rimane opaco, quasi invisibile, agli occhi dei più. Probabilmente per la sua vita "noiosamente normale": amava moltissimo la sua famiglia, ha vissuto felicemente con le sue due mogli, si divertiva cantando e suonando con i suoi 20 figli, fu insegnante di musica, direttore musicale in chiesa... Insomma, niente con cui si possa girare un film come con le vite travagliate e appassionate di Mozart e Beethoven.

Dal punto di vista musicale, però, un genio assoluto: ha composto una quantità di opere «non comparabile ai normali risultati dell'attività umana», come sottolinea il famoso direttore d'orchestra John Elliot Gardiner, e tutte praticamente impeccabili, perfette. **La caratteristica della sua opera è quella di essere orientata verso la dimensione spirituale e metafisica: celebrare la vita, con le sue gioie e le sue tristezze, ma anche accogliere ed esorcizzare la morte. Colse la natura religiosa sia dell'essenza musicale che della sua pratica.**

La sua musica fu poco compresa ai suoi tempi, tanto che venne dimenticato per quasi un secolo. Ciò è dovuto probabilmente al fatto che era troppo avanti rispetto alla sensibilità dell'epoca; tanto avanti da risultare oggi ancora moderno ed essere di modello e ispirazione per vari generi musicali contemporanei, come il jazz, il pop e il progressive-rock.



Scrive Gardiner:

«Beethoven ci parla di quale terribile lotta sia il trascendere la fragilità umana e aspirare alla divinità, e Mozart ci mostra quella musica che possiamo sperare di ascoltare in paradiso. Ma è Bach, facendo musica nel castello del cielo, a farci sentire la voce di Dio – però in forma umana. È lui l'unico a tracciare la via, e a mostrare come superare le nostre imperfezioni attraverso la perfezione della musica: a rendere divino ciò che è umano, e umano ciò che è divino».

il MACRO Almanacco Junior

Marzo 2024



Il respiro salterino (Nadi shodana)

EFFETTI: aiuta a purificare le narici
e a prevenire il raffreddore.
Favorisce la calma e la stabilità mentale.

1. Chiudiamo delicatamente la narice destra.
2. Espiriamo e inspiriamo dalla narice sinistra.
3. Chiudiamo la narice sinistra e "hop".
4. Espiriamo e inspiriamo dalla narice destra.

Questo è un ciclo completo
Esegui 6 cicli saltando
da una narice all'altra

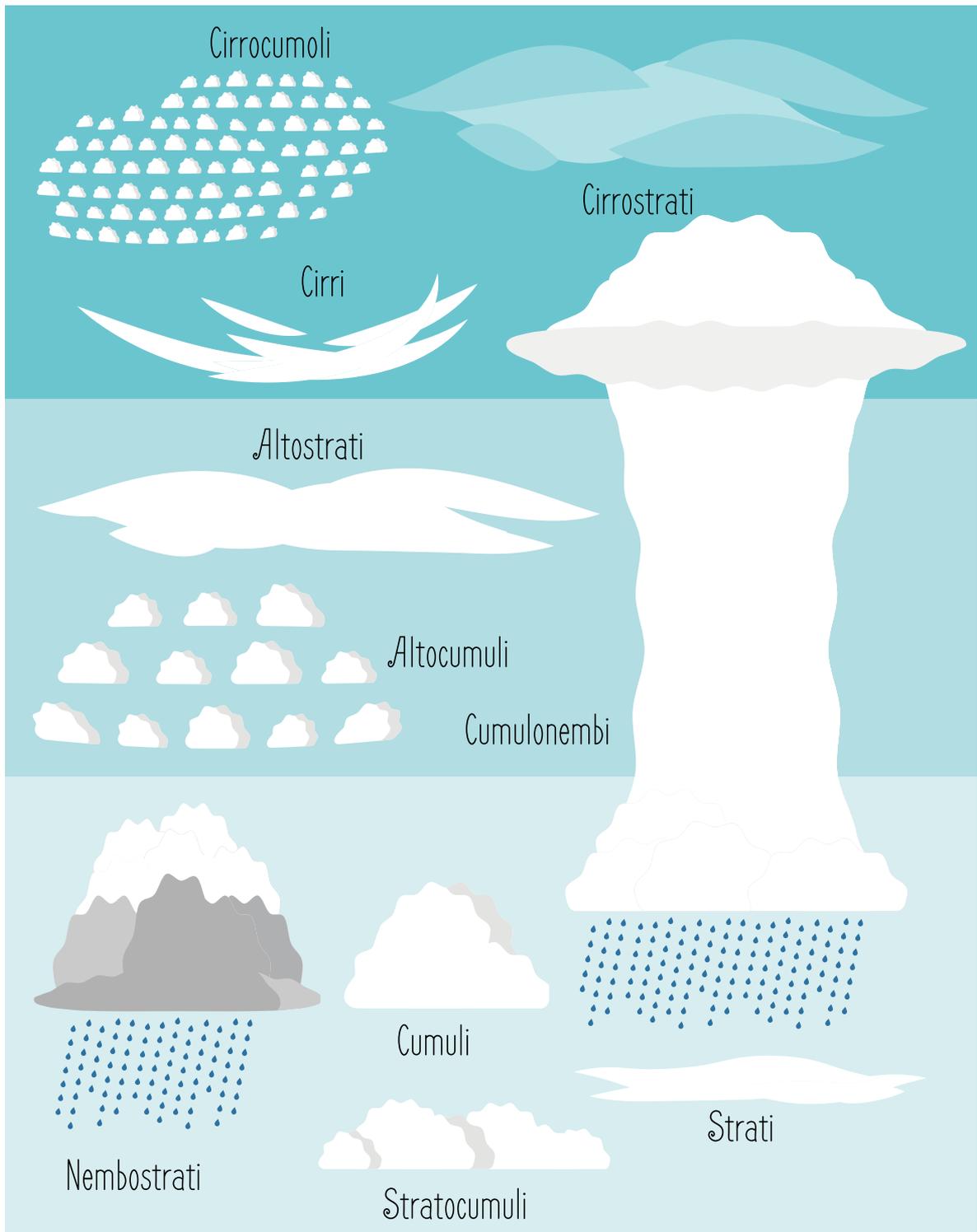


Tratto da: *Piccolo yoga* di Clemi Tedeschi



Dolci nuvole

Impara a identificare e riconoscere le nuvole osservandole.



DA STACCARE E DONARE



Tratto da *I mini quaderni della natura. Animali, piante e fiori.*

La vita di una foglia

In primavera e in estate, le foglie contengono la clorofilla, una sostanza che le rende verdi. Con la clorofilla e la luce del sole, le foglie producono una reazione chimica che permette loro di nutrire l'albero. Sono un po' come una piccola fabbrica che produce il cibo!

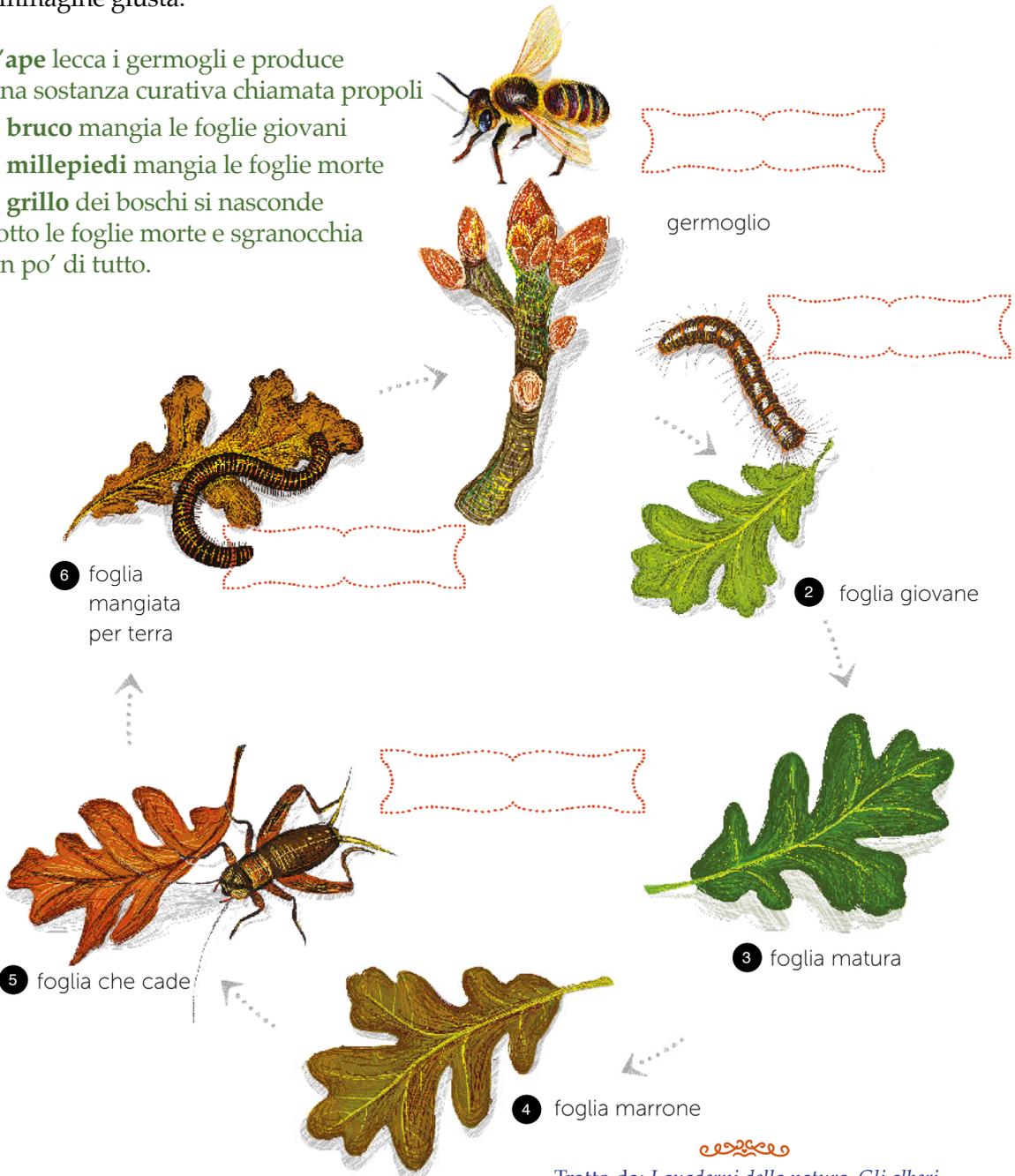
In autunno, l'attività delle foglie si ferma: non producono più cibo e la clorofilla verde scompare. L'albero utilizza allora le sue riserve di cibo.

Le foglie diventano marroni, gialle o rosse, muoiono e cadono a terra.

Durante la loro vita, le foglie sono il riparo e il cibo di tanti animali, piccoli e grandi.

Leggi le descrizioni qui di seguito e scrivi poi il nome di ogni insetto nell'illustrazione accanto all'immagine giusta.

- L'ape lecca i germogli e produce una sostanza curativa chiamata propoli
- Il bruco mangia le foglie giovani
- Il millepiedi mangia le foglie morte
- Il grillo dei boschi si nasconde sotto le foglie morte e sgranocchia un po' di tutto.



Tratto da: *I quaderni della natura. Gli alberi.*



Gratitudine

La gratitudine è la virtù di riconoscere internamente ed esternamente i regali, i servizi e i favori ricevuti e la buona volontà di voler fare lo stesso.

Prima, comunque, è necessario notare queste buone qualità e sapere come riconoscerle in ogni occasione.

Sei grato quando...

Ringrazi le persone che ti tengono la porta aperta, o ti lasciano il posto a sedere.

Ti concentri sulla parte buona delle persone e sulla tua.

Ti rendi conto che ogni giorno è un nuovo regalo pieno di sorprese.

Il valore della gratitudine può essere insegnato con un piccolo esercizio da svolgere alla fine di ogni giornata.

Si tratta di ricordare e riconoscere tutte le cose positive che ci sono successe ed esserne riconoscenti, per esempio, per dormire sotto

a un tetto, in un letto morbido, avere tempo di giocare ecc.

La gratitudine è come un seme che deve essere annaffiato in modo che diventi una pianta e poi un fiore. Deve essere nutrita con positività e pazienza. Guarda il mondo nel modo migliore e impara ad apprezzare il meglio in ogni persona.

Non sei grato quando...

Sottolinei i difetti degli altri e ciò che succede intorno a te.

Vedi solo ciò che non hai e ciò che vuoi.

Brontoli perché sei inciampato, invece di ringraziare chi ti ha aiutato a rialzarti.



Tratto da:

Le fate ci insegnano la gratitudine
di Rosa M. Curto, Aleix Cabrera

LUNARIO DI MARZO

1	VEN	♍		
2	SAB	♍		
3	DOM	♊	☾	
4	LUN	♊		
5	MAR	♎		
6	MER	♎	Ekadashi	🚫🔪🔪
7	GIO	♊		
8	VEN	♊		
9	SAB	♏		
10	DOM	♏	🌍	
11	LUN	♈		
12	MAR	♈		
13	MER	♏		
14	GIO	♏		
15	VEN	♏		
16	SAB	♏		
17	DOM	♏	☾	
18	LUN	♏		
19	MAR	♏	Ekadashi	🚫🔪🔪
20	MER	♏		✂️
21	GIO	♏	Equinozio di primavera	✂️
22	VEN	♏		✂️
23	SAB	♏		✂️
24	DOM	♏	Domenica delle Palme	✂️
25	LUN	♏	🙏🌕	
26	MAR	♏		
27	MER	♏		
28	GIO	♏		
29	VEN	♏		
30	SAB	♊		
31	DOM	♊		Pasqua

Elenco delle date di Ekadashi di Marzo 2024
 Mercoledì 6 e mercoledì 20 marzo:
 in questi giorni vi suggeriamo una dieta
 e leggera, priva di proteine, con poco sale
 o meglio ancora il digiuno.

	Luna Piena		Digiuno
	Ultimo quarto di Luna		Pregiera e riti
	Luna Nuova		Taglio capelli
	Primo quarto di Luna		

Il Macro Almanacco è un progetto del Gruppo Editoriale Macro

Supervisione: Giorgio Gustavo Rosso, fondatore del Gruppo Editoriale Macro
Barbara Martini: Educatrice, Counselor ad indirizzo alchemico,
 ricercatrice olistica
Simona Empoli: redattrice Macro per i temi di ecologia, società e politica.
Stampa: Lineagrafica (Città di Castello)

redazionemacroalmanacco@gruppomacro.com

tel. 328.8388500 📞 📧

Telegram: t.me/gruppomacro

Cesena, Via Giardino, 30 Diegaro

www.gruppomacro.com | www.fioredellavita.it 📄

Macro Gruppo Editoriale - Marzo 2024 n.3 - DL 353/2003

(Conv. in L. 27/02/04 articolo 1 comma 1) DCB Forlì n.5/2023

**Questo numero esce solo in formato digitale,
 iscrivendoti alla Newsletter puoi ricevere in omaggio il numero di Marzo:**
www.fioredellavita.it/iscrizione-newsletter