



Benvenuto Marzo

Connettiti alla tua essenza

Marzo segna l'inizio di un nuovo capitolo dell'anno, portando con sè l'irruenza di venti freschi e la promessa di rinnovamento. Questo mese è un simbolo di rinascita, un ponte tra l'inverno e la primavera, quando la terra si risveglia dal suo sonno e la vita inizia a pulsare sotto la superficie, pronta a germogliare.

Marzo ci ricorda che ogni nuova vita è accompagnata da un impulso di coraggio, una forza primordiale che rompe il guscio per chiedere di essere illuminata.



Nell'Antica Roma, Marzo rappresentava il primo mese dell'anno e il suo nome deriva da Marte, il dio della guerra e della potenza creatrice. Non solo signore della battaglia, Marte era anche il protettore della crescita e dell'azione, guidando le forze vitali della natura verso il risveglio.

In questo periodo, i Romani celebravano riti di purificazione, preparando la città e le loro armi per la nuova stagione con una determinazione che univa sacro e terreno. Marzo ci invita a fare altrettanto: a prepararci ad affrontare nuove sfide, a riscoprire la nostra forza interiore e a dare vita ai nostri sogni.

Tra i riti più solenni dell'antichità, si trovavano i Salti, dove i sacerdoti danzanti, in un abbraccio con il divino, invocavano forza e protezione. Questi cerimoniali simboleggiavano l'intenso legame tra sacro e terreno, la determinazione di connettersi con le energie vitali che sostengono la vita.

L'energia di Marzo si presenta come un seme che prende vita, richiamando in noi il dinamismo e la forza del risveglio. È un mese in cui possiamo avvertire il lungo abbraccio della primavera, una stagione che invita a riscoprire la bellezza nascosta sotto la superficie, pronta a fiorire. Marzo ci esorta a riconoscere e onorare il coraggio innato che abita in ciascuno di noi, incoraggiandoci ad aprire i cuori e a seguire le nostre passioni.

Mentre il sole si fa più caldo e le giornate si allungano, la luce si fa sempre più presente e palpabile. Questo è un momento speciale, un invito a partecipare attivamente al processo di trasformazione e rinascita. Marzo ci invita a esplorare nuove possibilità, a lasciarci ispirare e a danzare con le energie che ci guidano verso la realizzazione dei nostri sogni.

Marzo, il mese dei Pesci, la trasformazione e la rinascita

Se l'Acquario ci ha spinti a guardare oltre, immaginando nuovi orizzonti e sfidando i confini del conosciuto, i Pesci – il segno che domina gran parte di Marzo – ci invitano a fluire, a lasciar andare il controllo e a immergerci nelle profondità dell'essere. Marzo è un ponte tra la fine di un ciclo e l'inizio di un altro, un tempo sospeso in cui l'inverno si dissolve e la primavera inizia a sussurrare la sua presenza. Questo mese porta con sé la dolcezza della resa e la forza della rinascita.

L'energia dei Pesci: intuizione e connessione profonda

I Pesci, governati da Nettuno, sono il segno della sensibilità, della spiritualità e della fusione con il tutto. La loro energia ci avvolge come un'onda, ci insegna a sentire prima di capire, a lasciarci guidare dall'intuizione piuttosto che dalla razionalità.



In Marzo, sotto il loro influsso, siamo chiamati a:

- *Fluire con la vita: lasciare andare il bisogno di controllo e affidarci a un disegno più grande, imparando a navigare le emozioni con fiducia.*
- *Esplorare il nostro mondo interiore: questo è un tempo perfetto per la meditazione, il sogno, la creatività e l'introspezione. I Pesci ci spingono a contattare la nostra dimensione più profonda*
- *. Connetterci con il cuore: l'energia dei Pesci dissolve i confini dell'ego, ci fa sentire parte di qualcosa di più grande e ci invita a esprimere compassione e amore incondizionato.*
- *Prepararci alla rinascita: marzo segna la fine dell'anno astrologico. È il momento di concludere ciò che è rimasto in sospeso e di seminare i primi germogli per il nuovo ciclo, che si aprirà con l'Ariete.*

Lombra dei Pesci: cosa evitare

Se l'energia dei Pesci è un oceano sconfinato, la sua ottava disarmonica può farci perdere la rotta. È importante riconoscere i rischi di un eccesso di questa vibrazione:

- *Fuga dalla realtà: se il fluire diventa abbandono totale, potremmo rifugiarci nell'illusione, nella procrastinazione o in dipendenze emotive e materiali. Essere sensibili non significa rinunciare alla concretezza.*
- *Confusione e mancanza di confini: l'empatia dei Pesci può portarci ad assorbire le emozioni altrui senza distinzione, rischiando di perdere il contatto con la nostra identità. Proteggere la nostra energia è essenziale.*
- *Idealizzazione e disillusione: Nettuno ci fa sognare, ma se non restiamo ancorati a un minimo di realismo, possiamo finire intrappolati in aspettative irrealistiche che portano frustrazione.*
- *Sacrificio e vittimismo: la compassione è una forza potente, ma se non equilibrata, può farci cadere nel ruolo di salvatori o vittime, esaurendo le nostre energie nel tentativo di "aggiustare" gli altri.*

Fino al 20 marzo, il Sole nei Pesci ci guida attraverso questo mare di trasformazione, aiutandoci a dissolvere vecchi schemi e a sintonizzarci con la nostra essenza più autentica. Invitandoci a trovare l'equilibrio tra il sogno e la realtà, tra l'empatia e la protezione, tra l'intuizione e la concretezza. Lasciamoci guidare dalla corrente dei Pesci, ma ricordiamo di nuotare con consapevolezza. Poi, con l'Equinozio di Primavera e l'ingresso del Sole in Ariete, l'energia si sposta verso l'azione, l'inizio e la manifestazione.

L'energia dei Pesci: tra sogno e realtà

I Pesci sono il segno della trascendenza, dell'immaginazione e dell'infinito. Sono l'acqua che accoglie, che guarisce, che scioglie le rigidità e che ci connette con il tutto. Il loro regno è quello del mistero, della spiritualità e della sensibilità estrema. Questo mese è un invito ad ascoltare il nostro mondo interiore, ad aprirci ai messaggi dell'inconscio e ad abbracciare la bellezza del non sapere.

Nel corpo, i Pesci governano i piedi e il sistema linfatico. Simbolicamente, rappresentano il cammino dell'anima, la capacità di fidarsi del sentiero anche quando non vediamo chiaramente la destinazione. In questo periodo, è importante prendersi cura della propria energia, concedersi momenti di riposo e ascoltare le proprie sensazioni.

Nettuno, il pianeta che governa i Pesci, ci insegna che la realtà non è sempre ciò che appare. Questo è un tempo in cui possiamo percepire ciò che va oltre il visibile, esplorando nuove dimensioni di consapevolezza. La sfida è distinguere tra ispirazione e illusione, tra sogno e inganno, tra ciò che nutre davvero la nostra anima e ciò che ci trascina in mondi effimeri.

Il passaggio dall'Acqua al Fuoco

Il 20 marzo, il Sole entra in Ariete, segnando l'Equinozio di Primavera e l'inizio di un nuovo ciclo zodiacale. Se i Pesci ci hanno insegnato a fluire, l'Ariete ci chiama all'azione. Questo passaggio è fondamentale: è il momento di trasformare i sogni in movimento, di dare concretezza alle visioni maturate nelle acque profonde dell'inverno.

Un invito per Marzo:

- *Concediti momenti di introspezione e sogno.*
- *Ascolta le tue emozioni senza paura di perderti in esse.*
- *Affidati alla vita, lasciando andare ciò che non puoi controllare.*
- *Prepara il terreno per la tua rinascita: lascia andare il passato e accogli il nuovo con fiducia.*

Marzo è il mese della transizione, della magia sottile che accompagna ogni fine e ogni inizio. Vivilo con apertura e dolcezza, lasciando che le onde dei Pesci ti conducano esattamente dove devi essere.



Marzo nella Medicina Tradizionale Cinese: il risveglio della Primavera

Con l'arrivo di marzo, la natura si risveglia e con essa anche il nostro corpo e la nostra energia. Nella Medicina Tradizionale Cinese, questo mese segna il passaggio dall'energia profonda e introspettiva dell'inverno a quella più dinamica della primavera. È il momento in cui il Qi comincia a muoversi con maggiore fluidità, preparando il terreno per la rinascita e la crescita.

Il Movimento del Legno: espansione e crescita

Marzo è dominato dall'elemento Legno, associato alla primavera e al movimento ascendente della vita che si rinnova. Il Legno rappresenta la crescita, la flessibilità, l'espansione e la capacità di adattarsi ai cambiamenti. Dopo mesi di introspezione invernale, ora è il momento di incanalare l'energia verso nuove direzioni, con uno slancio che ci spinge a manifestare i nostri intenti.

L'organo legato all'elemento Legno è il Fegato, che in MTC è considerato il regolatore del libero fluire del Qi. Un Fegato in equilibrio ci permette di vivere con creatività, chiarezza e determinazione, mentre uno squilibrio può portare a frustrazione, irritabilità e blocchi energetici. Marzo è quindi il periodo ideale per supportare il Fegato e favorire un passaggio armonioso alla primavera.

Rinforzare il Fegato

Depurazione e nutrimento: il cibo è un alleato essenziale per sostenere il Fegato e favorire il suo lavoro di filtraggio delle tossine.

- *Alimenti verdi e freschi:* il colore associato al Legno è il verde, quindi via libera a verdure a foglia verde come spinaci, cavolo, bietole e ortiche.
- *Cibi dal sapore leggermente amaro e acido:* il Fegato ama il sapore amaro, presente in alimenti come il tarassaco e la cicoria, e il sapore acido, che aiuta a stimolarlo, come il limone e l'aceto di mele.
- *Tisane depurative:* tarassaco, cardo mariano e bardana sono ottimi per aiutare il Fegato a svolgere la sua funzione di detossificazione.

Movimento e flessibilità: con l'energia che torna a fluire è importante sostenere la circolazione del Qi attraverso il movimento.

- *Esercizi di allungamento:* lo stretching e il Qi Gong aiutano a sciogliere tensioni muscolari e a mantenere la flessibilità dei tendini, governati dal Fegato.
- *Passeggiate nella natura:* camminare all'aria aperta favorisce il libero scorrere dell'energia.

Equilibrio emotivo:

- *Espressione e creatività:* il Legno è legato alla creatività. Dedicarsi a progetti artistici o alla scrittura aiuta a liberare tensioni e a dare forma ai propri intenti. Gestione dello stress: la rabbia e la frustrazione sono emozioni associate al Fegato. Pratiche di respirazione profonda, meditazione e consapevolezza corporea aiutano a mantenere l'equilibrio interiore.

Marzo e la spinta verso il Nuovo

Marzo è il mese in cui il mondo si risveglia, e con esso anche il nostro spirito. Ascoltiamolo e seguiamo il suo impulso verso la vita. Il movimento del Legno ci insegna l'importanza di radicarci saldamente mentre ci espandiamo, proprio come un albero che affonda le radici nella terra e si protende verso il cielo.

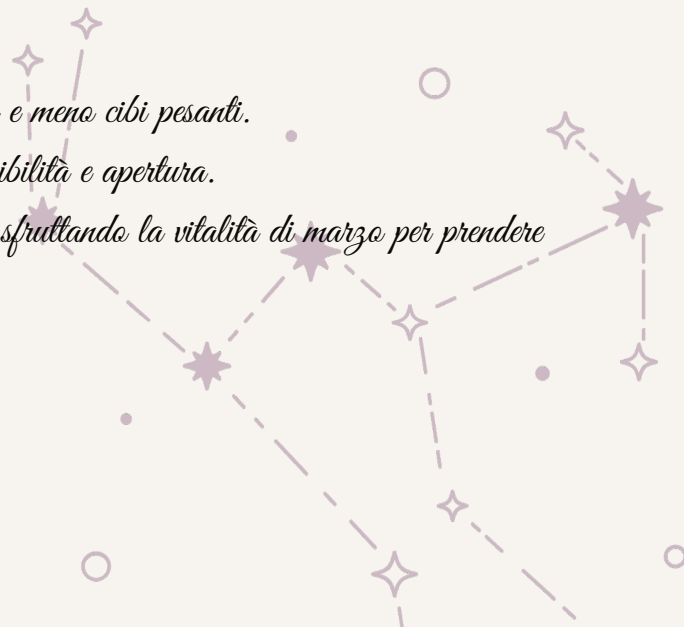
Questo è il momento per chiederci:

- *In che direzione voglio far crescere la mia energia?*
- *Quali emozioni o schemi voglio trasformare?*

Armonizzarsi con il Cambiamento

Con il passare delle settimane, la primavera prende sempre più forza. Per vivere in sintonia con questa energia in crescita, possiamo:

- *Alleggerire la dieta, introducendo più alimenti freschi e meno cibi pesanti.*
- *Aprirci al nuovo, accogliendo i cambiamenti con flessibilità e apertura.*
- *Mantenere uno sguardo chiaro sul nostro percorso, sfruttando la vitalità di marzo per prendere iniziative e dare slancio ai nostri progetti.*



Rituali di Marzo:

Fluire con l'intuizione e il sogno

1. Rituale per l'intuizione e il sogno

Diario onirico e meditazione visionaria: ogni mattina, appena sveglio, annota i tuoi sogni. I Pesci portano messaggi dal profondo: lasciati guidare dalle immagini e dalle sensazioni. La sera, pratica una meditazione di connessione. Visualizza un oceano infinito e immergiti nelle sue acque: quali messaggi emergono? Lascia che la tua intuizione si esprima senza logica, attraverso simboli e sensazioni.

Prodotto consigliato: Spirito del Nocciolo – il soffio Lo Spirito del Nocciolo ci aiuta a sognare e ad abbandonarci al flusso della fantasia. Ci fa vedere i sogni che ci appartengono e ci sostiene nel coccolarli e nutrirli per farli crescere e maturare prima di realizzarli. Spruzzalo sull'aura alla sera, prima della meditazione, e al mattino, prima di iniziare a trascrivere i sogni che hai fatto.

2. Rituale di rilascio e purificazione

- Bagno con erbe e oli essenziali: prepara un bagno con sale, lavanda e camomilla. Lascialo diventare un rituale di purificazione emotiva: immagina che l'acqua porti via le pesantezze e le illusioni, lasciando spazio alla chiarezza e alla fiducia. Se non hai la vasca, fai una doccia consapevole, immaginando che l'acqua purifichi ogni strato della tua energia.*

Prodotti consigliati:

- Sale rosa dell'Himalaya: per trasformare il tuo bagno casalingo in un'immersione nell'acqua di mare.*
- Olio essenziale di Lavanda vera: azione rilassante, sia a livello fisico che mentale. Aiuta a rilassare tensioni, a calmare dolori e a trovare sonno. Riequilibra i chakra, in particolare armonizza i centri inferiori con quelli superiori. Favorisce la meditazione e aiuta a integrare la spiritualità con la vita quotidiana. 10 gocce direttamente nell'acqua della vasca.*
- Olio essenziale di Camomilla blu: calma e distende il sistema nervoso, tiene sotto controllo gli sbalzi d'umore, l'insonnia, l'inquietudine e l'instabilità. Consigliato per fare pace con il mondo e con se stessi, favorendo uno stato di rilassamento e facilitando la comunicazione. 10 gocce direttamente nell'acqua della vasca.*

vasca.

3. Rituali di connessione spirituale

- *Contatto profondo: Dedica del tempo alla preghiera, alla contemplazione o a una pratica spirituale che senti affine. I Pesci dissolvono i confini tra il visibile e l'invisibile: apriti alla possibilità di ricevere ispirazioni, segni e intuizioni profonde.*

4. Rituale di compassione e unione

- *Offerta d'amore e gratitudine: scrivi una lettera di gratitudine, anche se non la consegnerai. Offri un gesto di gentilezza senza aspettarti nulla in cambio. Nutri la connessione con gli altri e con il tutto.*

5. Rituale di nutrimento e dolcezza

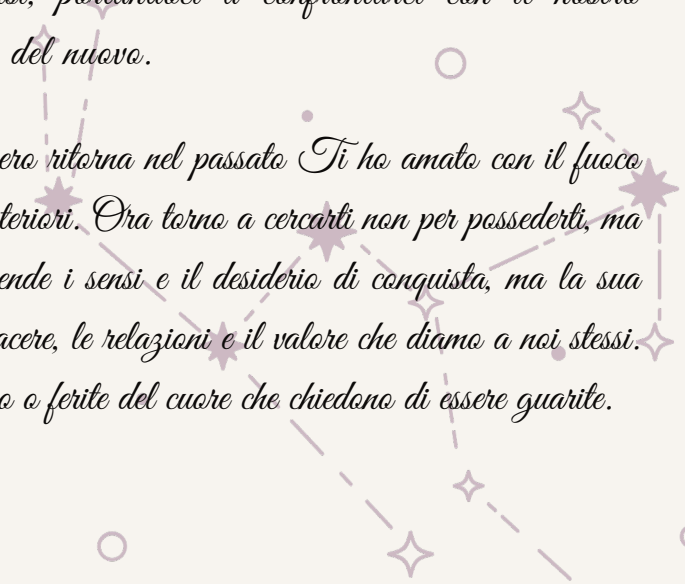
- *Tisane per il sogno e la distensione: prepara infusi con piante che favoriscono il rilassamento e l'introspezione, come valeriana, passiflora, fiore d'arancio e tiglio. Prenditi il tempo di assaporarle lentamente, come un rito di presenza e accoglienza.*

Prodotti consigliati: Tisana dolce sonno miscelata a un pizzico di Tisana al Tiglio, per prepararsi a un dolce e profondo riposo accompagnando il sonno e i sogni con variopinti colori.

Bollettino Astrologico di Marzo 2025: Tra Sogno e Fuoco

Marzo è un mese di transizione potente, in cui l'acqua dei Pesci incontra il fuoco dell'Ariete, creando un ponte tra il dissolvimento e la rinascita. È un periodo di chiusura e inizio, di intuizione e azione, di resa e affermazione. Marzo ci spinge a riconoscere ciò che va lasciato andare e ciò che va acceso con nuova forza. Un mese di trasformazione, di ripensamenti, di intuizioni profonde e di nascite ardenti. Siamo pronti a fluire e poi a incendiare il cammino. I movimenti astrologici del mese ci guideranno tra introspezione e scatti improvvisi, portandoci a confrontarci con il nostro desiderio di libertà, amore, trasformazione e incarnazione del nuovo.

2 Marzo – Venere retrograda in Ariete: l'Amore guerriero ritorna nel passato. Ti ho amato con il fuoco delle guerre mai vinte, ti ho perso tra le ceneri delle battaglie interiori. Ora torno a cercarti non per possederti, ma per capire se l'amore è fuoco o cenere. Venere in Ariete accende i sensi e il desiderio di conquista, ma la sua retrogradazione ci invita a rivedere il modo in cui viviamo il piacere, le relazioni e il valore che diamo a noi stessi. Possibili ritorni dal passato, antiche passioni che si riaccendono o ferite del cuore che chiedono di essere guarite.

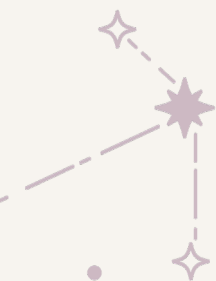


3 Marzo - Mercurio in Ariete: il pensiero impulsivo La parola brucia, la lingua è lama, il pensiero scatta prima del cuore, ma quando il vento si fa retrogrado, il guerriero si ferma e ascolta. (15 Marzo - Mercurio Retrogrado in Ariete: il guerriero smarrisce le parole) Mercurio in Ariete porta velocità, decisioni affrettate, idee audaci e parole taglienti. Ma dal 15 marzo, con la retrogradazione, ci spinge a riconsiderare le nostre convinzioni e a fare attenzione a reazioni impulsive. Un tempo di revisione mentale e di ripensamento su come comunichiamo il nostro desiderio.

14 Marzo - Plenilunio in Vergine: tra caos e ordine Cucio il cielo con fili di logica, pulisco le stelle con mani di terra. Ma il mare chiama, le onde sussurrano: lasciati andare, sei già completa. Una Luna piena che illumina la tensione tra controllo e resa, tra il bisogno di organizzare e la necessità di fluire. È un invito a trovare un equilibrio tra spirito e materia, tra corpo e anima, tra precisione e abbandono.

29 Marzo - Novilunio in Ariete: la nascita del fuoco Dalla cenere rinasco, dalle ombre mi accendo. Sono il primo respiro del fuoco, il battito del mondo che ricomincia. Il primo novilunio del nuovo anno astrologico è una scintilla primordiale. È il momento per piantare semi di coraggio, per iniziare senza paura, per lasciare indietro il passato e accendere una nuova fiamma interiore.

30 Marzo - Nettuno entra in Ariete: il sogno diventa fiamma Ho navigato mari senza fine, sognando terre lontane. Ora il sogno ha piedi di fuoco, ora il mare brucia e io corro. Nettuno cambia segno dopo quasi 14 anni, passando dai Pesci all'Ariete. Il misticismo incontra l'azione, il sogno si fa impeto, la spiritualità si accende di fiamme. È una rivoluzione interiore ed esteriore: illusioni che si frantumano, nuove visioni che chiedono di essere incarnate con forza.



“La Luce della rinascita”

*Marzo, mese di rinascita e speranza,
dove la luce danza tra i rami spogli,
una carezza di calore sulla pelle,
un respiro di vita che si risveglia.*

*I prati si vestono di un verde tangibile,
e i fiori sbocciano, timidi ma audaci,
mentre il sole, riprendendo il suo trono,
riscalda le anime che hanno atteso in silenzio.*

*Il canto degli uccelli risuona nell'aria,
una melodia di libertà e di sogni,
ogni nota un richiamo alla vita,
un invito a lasciare andare il freddo dell'inverno.*

*Marzo, tu porti le promesse nuove,
sei il ponte tra il buio e la luce,
la speranza che rinasce, l'amore che fiorisce,
un inno alla vita che non si spegne mai.*

*In questo mese di trasformazione,
abbracciamo il calore che ci avvolge,
perché ogni raggio che penetra il nostro cuore,
è un segnale che è tempo di ricominciare.*

Che la Speranza sia sempre nei nostri cuori.

*Con affetto,
Sentieri di Luce*

