

Marzo superstar!

di Cinzia Picchioni

Molti appuntamenti con il Tempo, in questo marzo a distanza, care allieve e cari allievi.

Luna Piena: finalmente, grazie al Covid19, potremo sederci a meditare proprio all'ora esatta in cui la Luna sarà piena, alle **20,48 di domenica 28 marzo** p.v.

La Meditazione di Luna Piena a Shanti Marga doveva sottostare agli orari disponibili, invece da casa nostra potremo rispettare l'ora di Chandra!

Pasqua: anche la Pasqua ha a che fare con la Luna Piena. Secondo quanto deciso **nel Concilio di Nicea del 325 d.C.**, la Pasqua cristiana si celebra infatti **nella prima domenica dopo il primo plenilunio di primavera; quest'anno sarà il 4 aprile.**

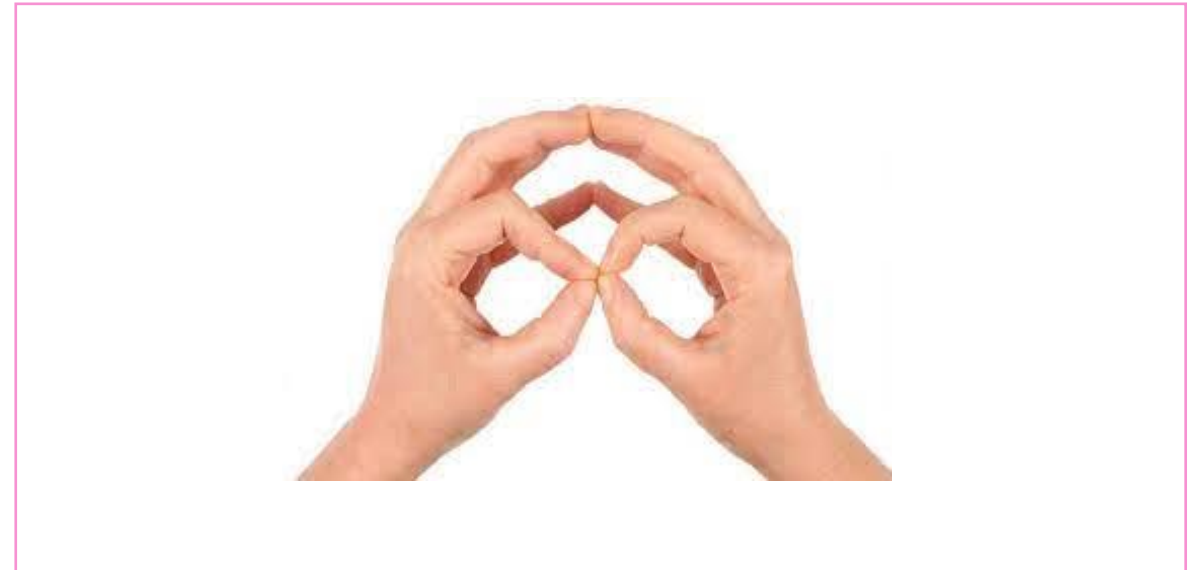
Primavera: l'**equinozio di primavera** è un momento particolare nella **fase di rivoluzione della Terra intorno al Sole:** quel giorno i raggi solari cadono perpendicolarmente all'asse di rotazione della Terra. Nel 2021 l'equinozio di primavera sarà sabato 20 marzo, quando i raggi solari raggiungeranno **l'emisfero settentrionale e quello meridionale con la stessa inclinazione.** Nel giorno in cui nell'emisfero settentrionale vivremo l'equinozio di primavera, in quello meridionale inizierà l'autunno. L'equinozio di primavera segna un momento importante nell'avvicendamento delle stagioni: dal 20 marzo le ore del giorno saranno più di quelle della notte. Ma nel giorno dell'equinozio, giorno e notte si equivalgono, hanno la stessa durata, da cui la parola «equinozio», che deriva dal latino *aequinoctium* (*aequus* (uguale) e *nox* (notte)).

Ora «legale»: pochi giorni dopo l'equinozio ci sarà un'altra data importante, quella del **cambio d'ora**, con il passaggio all'ora legale. In Italia cambieremo orario **nella notte fra sabato 27 e domenica 28 marzo.**



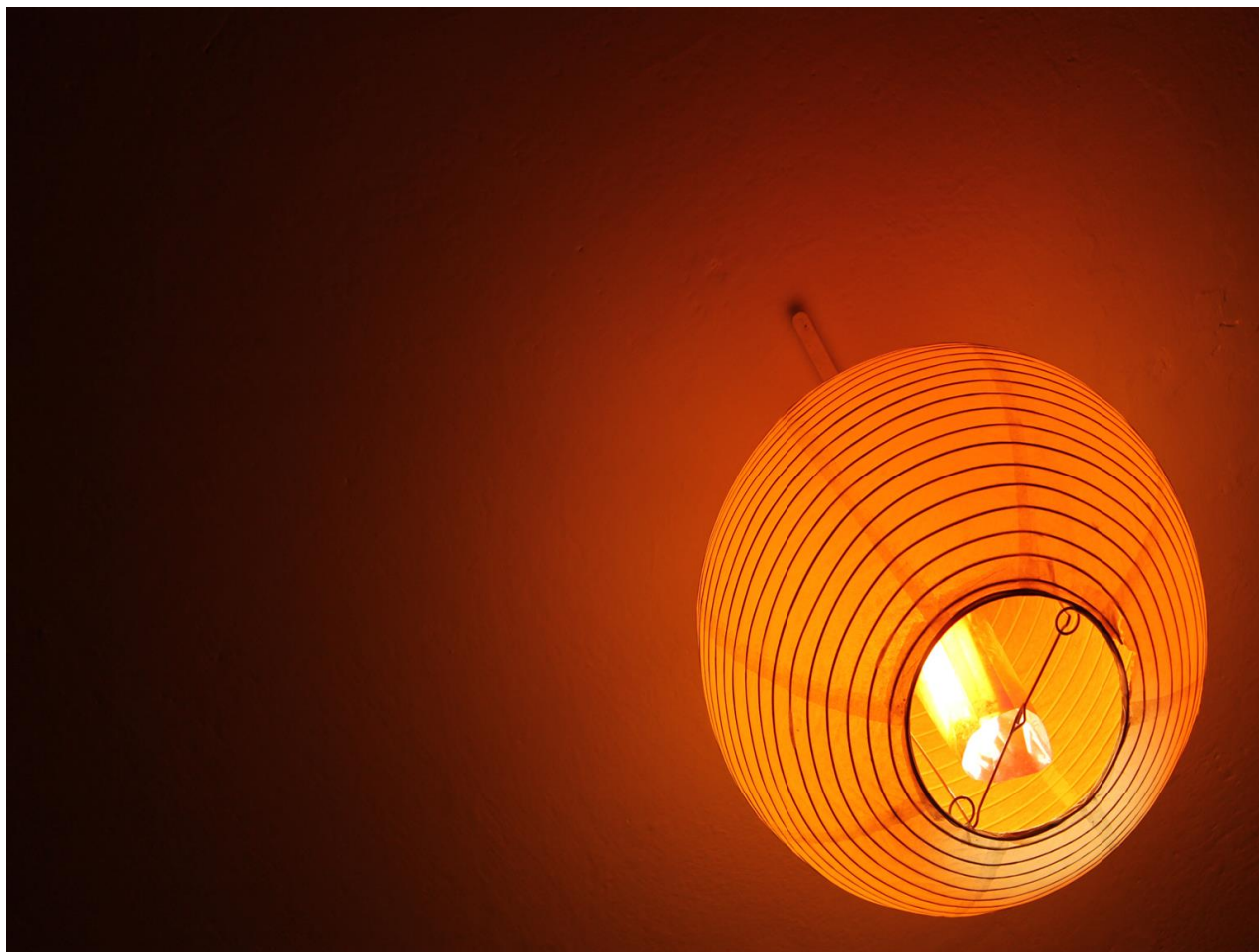
SHANTI MARGA
Centro Yoga

Tutti questi cambiamenti possono farci sentire agitati, per non parlare della «sindrome dell'ora legale», di cui molti – tra cui io stessa – soffrono. Per aiutarci, pratichiamo ogni volta che vorremo/potremo la *Mudra del rilassamento profondo*



L'immagine è tratta da Andrea Christiansen, *Yoga delle mani*, Macro, Cesena 2018, pp. 192, € 12,90.

Ringraziamo il gruppo editoriale Macro, e se vogliamo comprare il libro mi raccomando non tramite Amazon! Le librerie sono aperte, e a Torino quelle amiche (Setsu-bun, via Cernaia, 40M e Arethusa, via Giolitti 18) vi riservano uno sconticino se dite che sono la vostra insegnante di yoga.



Casa di mamma. Lanterna che sembra la Luna Piena

Foto di Sebastiano Velio Picchioni, scattata con macchina fotografica Nikon digitale.

Suggerimento meditativo

Ciò che dicono è proprio vero: la meditazione ti cambia la vita!

Migliora la tua salute, ti rende più gentile e paziente [...] abbassa la pressione sanguigna e migliora il sonno, ti aiuta a perdere peso, a scacciare le rughe [...] a superare i lutti, ad affrontare i traumi, ad amare di più e combattere meno. La meditazione ti fa risplendere.

Richiede poco impegno a livello di tempo: solo una ventina di minuti al giorno [...] Non costa niente: non c'è bisogno di attrezzatura speciale. [...] ciò che ti dà in cambio è molto più dello sforzo richiesto. C'è solo un piccolo problema: la devi fare davvero. [...] Spesso sono i periodi di crisi che ci fanno sentire il bisogno di cambiare. [...]

Ma non preoccuparti, perché per meditare non hai bisogno di una grossa tragedia personale, né di pantaloni speciali da yoga in fibra di bambù bio. Il bello della meditazione è proprio che puoi farla così come sei e puoi iniziare da subito.

Tratto da Sukey e Elizabeth Novogratz, *Basta poco. Se pensi che meditare non faccia per te, ti sbagli di grosso!*, Macro, Cesena 2018, pp. 224, € 16,50 illustrato a colori. **In libreria.**