

Revue ACROPOLIS ET le philosophe aujourd'hui

Société - Art et Symbolisme - Sciences - Civilisations - Sagesses - Traditions - Philosophies - Psychologie

Revue de Nouvelle Acropole n° 298 – juillet 2018

SOMMAIRE



- **ÉDITORIAL :** Les arbres, maîtres de vie ?
- **ENVIRONNEMENT :** S'inspirer des esprits de la Nature
- **ENVIRONNEMENT :** Renouer avec la Nature
- **ÉDUCATION :** Plus forts que le diable !
- **PHILOSOPHIE :** Terpsichore, la muse de la danse
- **PRENDRE SOIN DU CORPS :** Qi Gong en été
- **DIÉTÉTIQUE :** Jus frais de fruits et de légumes
- **DÉCOUVRIR UN LIEU INSOLITE :** Des jardins à la Française comme au XVII^e siècle
- **MOTS CROISÉS**
- **LECTURES D'ÉTÉ :** Énigmes policières de l'été
- **À LIRE :**

Éditorial

Les arbres, maîtres de vie ?

par Fernand SCHWARZ

Président de la Fédération Des Nouvelle Acropole



« Depuis plusieurs siècles, sauf à de rares exceptions, la philosophie ne contemple plus la Nature : le droit de s'occuper et de parler du monde, des choses et des vivants non humains, revient principalement et exclusivement à d'autres disciplines », nous rappelle Emmanuele Coccia, auteur de l'excellent essai philosophique, *La vie des plantes, une métaphysique du mélange* (1).

Au cours des derniers siècles, le refus de reconnaître toute dignité philosophique à la Nature et au Cosmos, nous a conduits à l'anthropocentrisme.

Comment imaginer alors que des êtres, privés d'yeux, de nez et d'oreilles puissent posséder la vue, l'odorat et l'ouïe ? Selon les récentes recherches, c'est le cas des arbres.

Le botaniste italien Stefano Mancuso (2) nous assène, tout en douceur, une blessure narcissique équivalente à celle qu'ont provoquée jadis Copernic, Darwin ou Freud. C'est notre arrogance et les temps longs des végétaux qui nous empêchent de reconnaître l'intelligence des plantes.

Parce que les plantes sont immobiles, qu'elles n'ont pas d'organe individualisé comme le cerveau ou le cœur, que leur développement est lent, qu'aucune de leurs parties n'est irremplaçable, les végétaux nous sont toujours apparus comme étrangers à nous-mêmes, nous faisant oublier que nous sommes vivants.

Si l'intelligence est définie comme la capacité à résoudre des problèmes, alors les plantes sont intelligentes.

Stefano Mancuso explique que « les acquis récents de la biologie végétale permettent de voir aujourd'hui en elle des organismes dotés d'une faculté bien établie d'acquérir, d'emmagasiner, de partager, d'élaborer et d'utiliser les informations tirées de leur environnement ».

Preuve à l'appui : si on couvre de plastique noir certains arbres de la forêt, empêchant leur accès à la lumière et donc à la photosynthèse, ce qui est spectaculaire est que ces arbres ne périssent pas. Ils sont alimentés et connectés par le réseau des racines et des champignons qui leur permettent de recevoir les nutriments dont ils ont besoin.

Les plantes ont évolué de façon à synthétiser leurs fonctions sur un seul espace. Elles n'ont pas d'organes de la vue comme les yeux mais sont pourvues d'une multitude de photorécepteurs hyper-sophistiqués qui distinguent toutes les longueurs d'onde de la lumière. Même les racines en possèdent et sont sensibles à la lumière pour la fuir. Ainsi les plantes voient. Les plantes émettent des messages volatils pour alerter leurs congénères d'un danger. Attaquée par un insecte herbivore, une plante exhalera aussitôt des molécules pour informer les plantes avoisinantes afin qu'elles parent au danger. Les plantes produiront ainsi des molécules chimiques susceptibles de rendre leurs feuilles indigestes voire vénéneuses pour l'agresseur. C'est le cas des acacias pour se protéger des girafes.

Les plantes sentent et utilisent donc des parfums comme messagers. Même si elles n'ont pas d'oreilles, elles sont capables d'entendre et d'utiliser la terre au lieu de l'air comme vecteur de son. Les vibrations sonores sont captées par les multitudes de cellules de la plante dotées de canaux mécano-sensibles. Ainsi, les racines sont guidées par ce son imperceptible sous terre et peuvent organiser harmonieusement leur progression.

Ce sont les arbres qui ont transformé la surface de la Terre, les paysages que nous connaissons, ainsi que l'atmosphère dans laquelle nous vivons. La science a montré que sans forêt, il n'y aurait plus de vie sur Terre.

Cette intelligence végétale qui se construit dans un rythme lent, produit des effets bienfaisants chez les êtres humains. Des récentes études américaines attestent des effets positifs de l'observation des arbres sur le cerveau et le corps.

Le biologiste Jacques Tassin (3) suggère que l'homme, qui n'a cessé de vouloir mettre de l'ordre dans la Nature, pourrait maintenant s'inspirer des arbres pour remettre de l'ordre dans sa vie.

Eryck de Rubercy (4) explique que les arbres procèdent à « un ajustement des sens ». L'arbre rend contemplatif. Il donne également matière à méditer. Il est un miroir pour l'homme, qui partage avec lui la station verticale. Dans toutes les civilisations qui nous ont précédés, il est le symbole par excellence de la sagesse et de la vie et le résumé du monde. Par ses branches, il se relie au ciel, par ses racines au mystère des profondeurs de la Terre et par son tronc, il devient le médiateur entre les mondes.

Profitons de cet été pour méditer et nous inspirer auprès des arbres et partager cette intelligence qui nous délivre des limitations de la petitesse humaine.

(1) *La vie des plantes, une métaphysique du mélange*, Emmanuelle COCCIA, Éditions Bibliothèques Rivages, 2016, 191 pages, 18 €

(2) *L'intelligence des Plantes*, Stefano MANCUSO, Alessandra VIOLA, traduit par Renaud TEMPERINI, Éditions Albin Michel, 2018, 190 pages, 18 €. Fondateur de la neurobiologie végétale

(3) Auteur chez Odile Jacob de *À quoi pensent les plantes ?*, 2016, 155 pages, 19,90 € et plus récemment de *Penser comme un arbre*, 2018, 144 pages, 16, 90 €

(4) Auteur de *La matière des arbres*, illustré par Guy de RUBERCY, Éditions Klincksieck, Collection *De Natura Rerum*, 2018, 298 pages, 17,50 €

À lire

La vie secrète des plantes, ce qu'ils ressentent, comment ils communiquent
Par Peter WOHLLEBEN, Éditions Les Arènes, 2017, 260 pages, 20,90 €

Environnement

S'inspirer des esprits de la Nature

par Laura WINCKLER

L'été est un temps propice pour renouer notre lien avec la nature. Et si, en nous promenant dans les forêts, au bord de la mer ou devant un feu allumé, sous un ciel étoilé ou en regardant le beau ciel bleu au sommet des arbres, nous pouvions nous mettre à l'écoute de ces forces invisibles qui habitent et forgent ce bel univers ?

Nous vous invitons à cette exploration en découvrant deux ouvrages qui vous proposent de reprendre contact avec les anciens et toujours présents esprits de la Nature : *Les esprits de la Nature dans la Suisse romande* de Steve Di Marco et Gorka Cruz, qui fait l'objet d'un premier article, et *Les esprits de la Nature* de Jorge Angel Livraga dans un second article.

« Les esprits de la Nature dans les parcs de la Suisse romande »



Les Éditions Cabedita viennent de publier un livre très original *Les esprits de la nature dans les parcs de la Suisse romande*. C'est un guide d'éveil au ressenti à travers les parcs de Suisse romande écrit par Steve Di Marco géobiologue, magicien, thérapeute et Gorka Cruz thérapeute en neurofeedback et ondes scalaires (1).

Au travers des exercices proposés et des photos répertoriant de façon précise l'emplacement de ces êtres merveilleux, les auteurs invitent le lecteur à faire l'expérience sensorielle de ce ressenti. La rencontre avec les élémentaux ou esprits de la nature permet d'expérimenter des émotions profondes et d'élargir son champ de conscience en s'ouvrant à des perceptions extra-sensorielles que les Anciens connaissaient et pratiquaient dans certaines conditions.

Les auteurs proposent une classification née de leur expérience, tout en sachant que d'autres seront possibles selon les croyances ou références culturelles de chacun.

En tout cas, leur but est d'éveiller la conscience de l'expérimentateur aux manifestations bioénergétiques qui traversent la nature et l'être humain : « La conscience des énergies et de leur dimension vibratoire ouvre d'infinie possibilités de connaissances et d'explorations. Elle donne accès au vaste champ d'informations permettant de connaître la nature et l'effet subtil de tout objet, visible ou invisible. Comme toujours, c'est la qualité de l'attention et le temps passé à l'étude qui détermine le niveau de maîtrise. » (2).

On pourrait s'interroger sur cette classification qui peut sembler quelque peu fantaisiste, mais le travail a le mérite de sensibiliser le lecteur, par une approche pratique à une meilleure harmonisation avec lui-même, les autres, la nature et la vie en s'éveillant à l'authenticité, la simplicité de la vie et la profondeur de son âme par le contact avec des êtres invisibles, proches et lointains à la fois.

Il existe une autre référence sur le sujet, l'ouvrage de Jorge Angel Livraga sur *Les Esprits de la nature* qui fait l'objet d'un autre article pour élargir les perspectives de l'étude.

Les esprits de la nature dans les parcs de la Suisse romande
Steve Di Marco et Gorka Cruz, Éditions Cabedita, 2018, 192 pages, 24 €

(1) Ondes électriques qui circulent et traversent tout ce qui est dans l'univers dans un mouvement hélicoïdal (spirale). Elles sont la base de la communication cellulaire et peuvent se transporter à des milliers de kilomètres avec un effet de résonance

(2) *Les esprits de la nature dans les parcs de la Suisse romande*, Steve Di Marco et Gorka Cruz, Éditions Cabedita, page 30

Environnement

Renouer avec la Nature

« Les esprits de la Nature »

par Laura WINCKLER

Dans le monde invisible, de nombreuses entités vivantes peuplent la Nature. La plupart des humains ne les voient pas. Certains humains sont sensibles à leur présence visible ou plus subtile. Jorge Angel Livraga, philosophe, nous invite à découvrir ou redécouvrir ce monde un peu étrange, dans son ouvrage « Les esprits de la Nature » dont nous présentons quelques extraits.



Les esprits de la Nature sont présents dans toutes les traditions du monde avec des dénominations diverses mais des caractéristiques assez semblables. On les nomme élémentaux dans l'ésotérisme moderne, devas dans l'hindouisme, anges dans le christianisme. Ce sont des êtres naturels et pas surnaturels, car ils font partie de la nature mais résident dans des plans plus subtils, énergétiques, non perceptibles par nos organes des sens physiques. Mais depuis toujours, des êtres humains ont su établir un contact avec eux.

Que sont les élémentaux ?

Ce sont des formes de vie à l'intérieur des éléments que l'on retrouve dans la nature : Le Feu, l'Air, l'Eau et la Terre. Ces quatre éléments correspondent aux quatre plans de la personnalité : la terre au plan physique, l'eau au plan énergétique, l'air au plan psychique et le feu au plan mental. Les élémentaux ont leurs corps dans le plan pranique.

Selon les enseignements ésotériques, les esprits de la Nature existent sous une forme manifestée depuis la naissance du monde, bien avant l'arrivée de l'homme. Dans l'Antiquité, fondées sur les Mystères et beaucoup plus écologiques que les religions actuelles, les religions les avaient assimilés et intégrés dans leurs cultes. Régents des sources et des montagnes, des cours d'eau et des chemins, les esprits de la nature maintenaient des relations et des échanges physiques et psychiques avec les humains. Ils ont instruit les hommes dans beaucoup de domaines.

Il existe des esprits de la Nature dans chaque élément.

Les élémentaux de la Terre

Il s'agit des gnomes, des fées et des nains.

• Les gnomes

Ils tirent leur nom du grec, *gnome* signifie « celui qui vit à l'intérieur de la terre ». Ils vivent et se déplacent dans la terre, étant en continual mouvement, en expansion et en rétraction,



pouvant atteindre des tailles semblables à celles des plus grands mammifères connus.



• Les nains

D'aspect humanoïde, ils ont une taille variable relativement petite. Ils sont dépourvus de conscience éthique et on ne peut les dire ni *bons* ni *mauvais*. Espiègles par nature, ils aiment se moquer de ceux qui les recherchent maladroitement mais sont, par contre, les serviteurs soumis des véritables mages. D'âge mûr, ils sont vêtus dans un style

paysan tout au long de leur longue vie qui peut durer plusieurs siècles. Ils fuient le Soleil et adorent la lumière de la Lune, celle des petites lampes à huile et des vers luisants. De nature tranquille, ils ont coutume de rester très longtemps immobiles.

• Les fées

Leur apparence est semblable à celle des humains féminins, leur taille varie entre celle d'une personne minuscule et celle d'une personne de taille normale. Gouvernées par la Lune, elles aiment se réunir et danser en cercle dans les prairies entourées de bois. Elles sont expertes dans la connaissance des vertus occultes des plantes et des minéraux et sont habiles en enchantements, en magie et en sorcellerie. À l'époque des anciennes monarchies, elles avaient coutume de faire des dons aux nouveaux-nés sous forme de bénédictions, ou de malédictions. Généralement, elles aiment les enfants et les protègent des dangers. Elles sont attirées par les friandises et les douceurs. Elles aiment les sons harmonieux et les formes géométriques circulaires.



Les élémentaux de l'Eau

Il s'agit des sirènes, des néréides, des tritons, des ondines, nymphes.

• Les sirènes

Ces élémentaux de la surface de la mer. Les sirènes, du latin *siren*, du grec *seiren*, sont « celles qui enchantent ou séduisent ». On les décrit avec une tête de femme et un corps d'oiseau et aussi de poisson. Alliées aux formes élémentales qui gouvernent les brises marines, elles produisent des sons harmonieux très semblables à la voix humaine, qu'elles peuvent imiter grâce à leurs pouvoirs télépathiques.

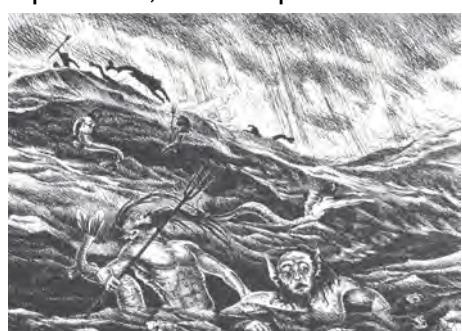
• Les néréides

Ce sont des puissants esprits de la nature féminins qui servaient d'escorte à Aphrodite, celle qui est *née de l'écume*. Elles peuvent atteindre de grandes

profondeurs et habitent dans des grottes sous-marines. Traditionnellement associées à la royauté et la seigneurie, elles étaient censées protéger les manœuvres délicates des anciens bateaux à voiles des rois et des empereurs.

• Les tritons

Les tritons sont les contreparties masculines des néréides et faisaient aussi partie de la suite de Neptune. Comme les néréides, ils ont la moitié



supérieure du corps semblable à celui de l'homme, et la moitié inférieure semblable à celui d'un poisson allongé, à la manière d'un serpent de mer. Ils connaissent le secret des trésors immergés. Ils maintiennent les bateaux sur les eaux ou les poussent sur les rochers et les défoncent. Dans les temps anciens, ils conseillaient les voyageurs humains dans les sciences perdues, provenant de continents submergés.

• Les ondines

Elles doivent leur nom au latin *unda*, littéralement *vague*. Elles habitent les cours d'eau, spécialement ceux des régions où ils courent entre les rochers et se déversent en cascades écumantes et murmurantes. D'autres variétés sont marines et vivent dans des cavités. Leur forme, féminine dans sa partie supérieure, est indéfinie en dessous de la taille. Portant de longs cheveux, elles nagent à vive allure. Dans l'Antiquité, on disait qu'elles essayaient d'enchanter les voyageurs qui s'arrêtaient près des torrents, dans des endroits déserts. Elles détenaient certains bijoux, probablement des anneaux, qu'elles offraient dans l'intention que le chevalier qui les acceptait s'éprenne d'elle et leur fasse soumission.



• Les nymphes

Leur nom vient du latin *lympha*, eau, et du grec *nymphē*, en relation avec les fontaines et les sources. Ce sont des élémentaux d'apparence féminine. Très belles, elles habitent dans les lacs et les eaux tranquilles. Elles sont aussi les gardiennes des sources cachées dans la forêt. Dans l'Antiquité, elles étaient gardiennes des tourbillons et on les disait aussi bien maléfiques que bénéfiques. Éternellement belles et jeunes, elles sont expertes en enchantements, en métaux magiques et en pierres précieuses au tréfonds desquelles on peut voir des choses lointaines, passées ou futures.

Les élémentaux de l'Air

Il s'agit des sylphes et des elfes.

• Les sylphes

La racine étymologique de leur nom est obscure, probablement gallo-romaine et dérivée des sons que produisaient les vents sur les harpes druidiques qu'on avait coutume de suspendre, dans les arbres sacrés, pour leur faire interpréter une musique non humaine. Les sylphes vivent exclusivement dans l'air ; ils sont très difficiles à percevoir car ils courent et se déplacent constamment. Ils n'ont d'apparence humaine que la tête et ils ont deux ailes.



• Les elfes

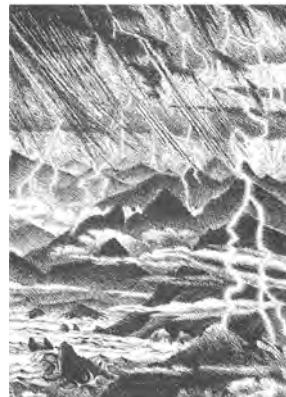
Du celte *faeries*, les elfes sont des élémentaux aux très belles formes et très petits. À la façon des papillons éthérés, ils vivent dans le voisinage des fleurs parfumées et dans leur corolle. Leur corps est anthropomorphe. Leurs vêtements sont des sortes de tuniques courtes et légères. Leurs mouvements constants (avec des ailes toujours en mouvement) sont semblables à ceux des abeilles lorsqu'elles butinent les fleurs. Extrêmement énergétiques, ils possèdent de grands pouvoirs curatifs. Ils sont, pour certaines de leurs variétés, très attachés aux enfants et à ceux qui possèdent innocence et sensibilité artistique. La lumière les excite et l'obscurité les apaise. Ils

apprécient les sons doux et les couleurs. Ils ont coutume de danser en rond en se tenant par la main et produisent des enchantements bénéfiques.

Les élémentaux du Feu

Il s'agit des salamandres.

Leur nom provient du grec et désigne un batracien urodèle, petit reptile noir taché de jaune, qui vit dans les lieux humides ou souterrains, dont la peau secrète un mucus très toxique et corrosif. Dans le feu des cheminées on peut les voir, à la façon de serpents noirs, le plus souvent en position verticale, qui se déplacent rapidement en se tordant sur eux-mêmes. La taille des salamandres est variable, depuis les petits vers qui s'agitent dans les fourneaux et les bûchers, jusqu'à celles, gigantesques, qui façonnent les formes étranges des éclairs et de la foudre. Ils enseignent à faire bon usage du feu intérieur.

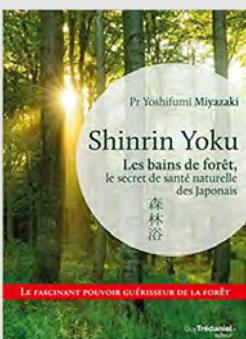


Aujourd'hui, les hommes se sont coupés des élémentaux car ils se sont éloignés de la Nature.

Nous vous souhaitons bonne lecture et de profiter de l'été et du contact plus facile avec la nature pour ouvrir votre cœur et votre esprit à d'autres dimensions de la réalité qui méritent toute notre attention et respect, pour rendre notre Terre plus habitable et harmonieuse. Nous lui devons bien cela.



Les esprits de La Nature, Jorge Angel LIVRAGA
Éditions des 3 monts, 2000
Réédité en 2014, Éditions Nouvelle Acropole, collection Acropolis, 132 pages



Shinrin Yoku
Les bains de forêt, le secret de santé naturelle des Japonais
par Professeur Yoshifumi MIYAZAKI
Éditions Trédaniel, 2018, 90 pages, 18 €

Qu'est-ce que le Shinrin Yoku ? C'est un bain de forêt, une démarche contemplative, qui consiste à s'immerger au cœur de la nature, à marcher en forêt lentement, et à s'imprégner de tous ses sens, de la forêt : Cette pratique a des incroyables bienfaits sur notre santé : diminution du stress, stimulation du système immunitaire, amélioration du sommeil, de l'énergie ou encore de nos capacités de concentration. Très beau livre pratique avec de superbes photos.

Éducation

Plus forts que le Diable !

par Marie-France TOURET

Nombreux sont les contes qui mettent en scène le diable berné par de braves gens. Comment un personnage aussi puissant et terrifiant peut-il être aussi facile à tromper ? C'est que, dans les contes, s'il est richissime, le diable est aussi stupide, comme l'indique son nom lui-même. Diable vient de deux mots grecs et signifie « celui qui désunit ». Incapable de faire des liens, le diable ne voit pas plus loin que le bout de sonnez.

Voici deux contes qui illustrent cela.

Le paysan et le diable



Un paysan, de bon matin, se rendait à son champ lorsqu'une odeur de fumée attira son attention. Il pressa le pas et aperçut un tas de braises incandescentes auprès duquel s'activait une silhouette sombre. C'était le diable, tout vêtu de noir, qui attisait le feu.

« Que fais-tu dans mon champ ? dit le paysan.

– Je garde un trésor, répondit le diable. Plus de pièces d'or et de pierres précieuses que tu n'en as jamais vues. Enterrées là-dessous, continua-t-il en tisonnant les braises de son pied fourchu.

– Et moi, je dois préparer mes semaines, dit le paysan. Va-t'en d'ici.

– Pas question, dit le diable. Ce trésor est à moi.

Le paysan plissa les yeux et fixa le diable :

– Le trésor est à toi et le champ est à moi.

– Faisons un marché, dit le diable. Je renoncerai au trésor si tu me donnes, pendant deux ans, la moitié de ta récolte.

– Tope-là, dit le paysan. Et pour qu'on soit bien d'accord, quelle partie de la récolte préfères-tu ? Celle qui est sous terre ou celle qui est au-dessus ?

– Celle qui est au-dessus, bien sûr, dit le diable. Je viendrai chercher ma part à la saison. »

Le pacte conclu, le diable s'en fut et le paysan ensemença son champ.

Lorsque le temps fut venu, le diable revint chercher sa part. Mais le paysan avait semé des carottes et le diable dut se contenter des fanes.

Furieux d'avoir été dupé, il dit au paysan : « L'année prochaine, c'est moi qui aurait ce qui est dessous et toi ce qui est dessus.

– Pas de problème, » dit le paysan.

Et il sema du blé. Lorsque le diable revint chercher sa part, il vit ondoyer les beaux épis sous le soleil. Le paysan moissonna son champ et le diable, qui n'y comprenait rien, dut se contenter du chaume. Il comprit qu'il n'était pas de taille à affronter le petit paysan et s'en fut, renfrogné et grommelant.

Le paysan récolta son blé et déterra le trésor.

D'après un conte de Grimm.

La botte du diable

Un jeune seigneur, après la mort de son père, dilapida tout son bien.

« Refais ta fortune d'ici un an, lui dit le père de la jeune châtelaine qu'il aimait ; à cette condition, tu pourras l'épouser. »

Le jeune homme fit de son mieux mais personne n'avait plus confiance en lui et, la veille du jour où l'année touchait à sa fin, il n'avait pas un sou en poche. « Il faudrait le diable pour me sortir de là ! » s'écria-t-il au désespoir. Aussitôt une odeur de soufre se répandit dans l'air et un homme vêtu de rouge, avec des pieds de cheval, parut devant lui.

« Me voici, dit le diable. Tout l'or du monde est fabriqué chez moi. Il est à ta disposition : il suffit que tu me donnes ton âme quand tu mourras.

— Reviens demain », répondit le jeune homme qui pensait qu'il aimerait bien avoir l'or du diable et ne pas perdre son âme. Il passa la nuit à percer les planchers de la haute tour qui dominait son château. Tout en haut, il suspendit une botte dont il avait troué la semelle.

Le diable revint le lendemain, suivi d'une file de diablotins, portant chacun un sac d'or. « Si, en une heure, lui proposa le jeune homme, tu peux remplir d'or cette botte, je te donnerai mon âme. Sinon, je garde ton or et mon âme.

— Tope-là », dit le diable.

Au bout d'une heure, la botte n'était toujours pas remplie et le diable, tempêtant et jurant, dut vider les lieux. Avec l'or dont elle était pleine, le jeune homme reconstruisit la tour, plus belle qu'avant. Il épousa sa dame et y vécut avec elle.

D'après un conte du Dauphiné.



Ils vécurent philosophes et firent beaucoup d'heureux

par Marianne CHAILLAN

Éditions des Équateurs, 2017, 217 pages, 13,50 €

Une initiation originale à la philosophie par les contes, les dessins animés de Disney. L'auteur, professeur de philosophie, nous fait découvrir la sagesse qui s'y cache. Un ouvrage enrichissant à déguster sans modération.



Le manteau de magnificence

par Jacqueline KELEN

Éditions Le Relié, 2016, 126 pages, 14 €

Une Dame, un chevalier errant, un chien aux yeux bleus. Il s'agit d'un conte dans la plus pure tradition médiévale du Songe. Tous les personnages sont portés par un désir plus grand qu'eux, la Quête mystique, l'Amour, métaphore du divin, le dépassement de soi et l'abandon à un principe supérieur. Rencontres, attentes, douleurs, tout s'enchaîne et s'entremêle même à travers les époques.

Philosophie

Terpsichore, la muse de la danse Se mouvoir en rythme et en beauté

Par Délia STEINBERG GUZMAN

Terpsichore est la muse de la danse. La danse que fait la nature qui se meut en rythme mais également du corps dans des gestes de beauté. Que penserait-elle des danses modernes ?



Aujourd’hui, j’ai vu la muse de la danse. Les Grecs l’appelaient Terpsichore, et son nom lui-même a un je ne sais quoi de rythme et d’harmonie.

Mais c’est un nom que personne ne prononce plus et un art qui ne se pratique plus. Alors que le monde présente des signes de corruption à tous les niveaux, les bâtards du mouvement et de la cadence ont usurpé le trône de la muse, travestissant en danse la lourdeur de la bestialité instinctive en action.

Terpsichore ne fut pas une invention des anciens Grecs, la danse ne fut pas un divertissement ou un passe-temps. Muse et danse furent le résultat d’une observation méditative de la Nature, où tout se meut rythmiquement, en décrivant des figures et en indiquant, ponctuant, scandant des lois.

Pour comprendre l’esprit de la danse, il suffit de s’immerger dans l’épaisse frondaison d’un arbre et de sentir la façon dont les meut le vent... Sans se détacher de leur tige, les feuilles dansent et chantent, offrant une symphonie en vert qui enchante les yeux et les oreilles. Il suffit de s’asseoir un moment face à la mer, et de se laisser porter par le rythme inexorable du martèlement esthétique des vagues sur le rivage. Il suffit de voir voler un oiseau, ou même une feuille tomber en dansant lorsque l’automne lui indique son heure... Il suffit de voir courir les nuages, qui dansent dans le ciel, assumant mille formes fantastiques. Il suffit, enfin, de savoir lire dans le livre ouvert que nous offre chaque jour la vie mais dont nous apprécions uniquement – et de temps à autre – les couches extérieures.

J’ai imploré Terpsichore. Je l’ai appelée avec la nostalgie devenue force qui s’enracine au fond de l’âme, par-delà mille apparences contradictoires.

Et elle est venue à moi. C’est alors que je l’ai vue, enveloppée dans ses tuniques, irradiant la grâce dans chacun de ses mouvements. Elle cheminait à travers le temps, et sa démarche était une danse, j’ai retenu chacun de ses gestes et ils étaient musique. Je croyais qu’elle était morte mais le Beau ne meurt jamais... Je croyais que personne ne remarquerait sa présence, mais le Vrai s’impose...

Ce fut une vision fugace, où le temps et l’espace perdent leur terrible catégorie, et où la mode honteuse se cache devant ce qui toujours est, a été et sera...

La muse de la danse est passée un instant parmi nous, personne ne connaît plus son nom ni ne reconnaît son art, mais elle a laissé la nostalgie imprimée dans quelques pauvres corps qui, leurs ailes perdues, ne savent ni voler ni marcher ; seulement lever les yeux devant des visions fugitives, tandis que l'âme prie pour qu'elles deviennent réalité.



L'âme, elle, sait danser, elle vit en dedans, en chacun d'entre nous, plus ou moins prisonnière des grilles que nous avons voulu lui imposer. Lorsque l'âme vibre, les Grecs l'appelaient Terpsichore, nom de grâce et d'harmonie ; lorsqu'en nous elle pleure, comment devrons-nous l'appeler ?

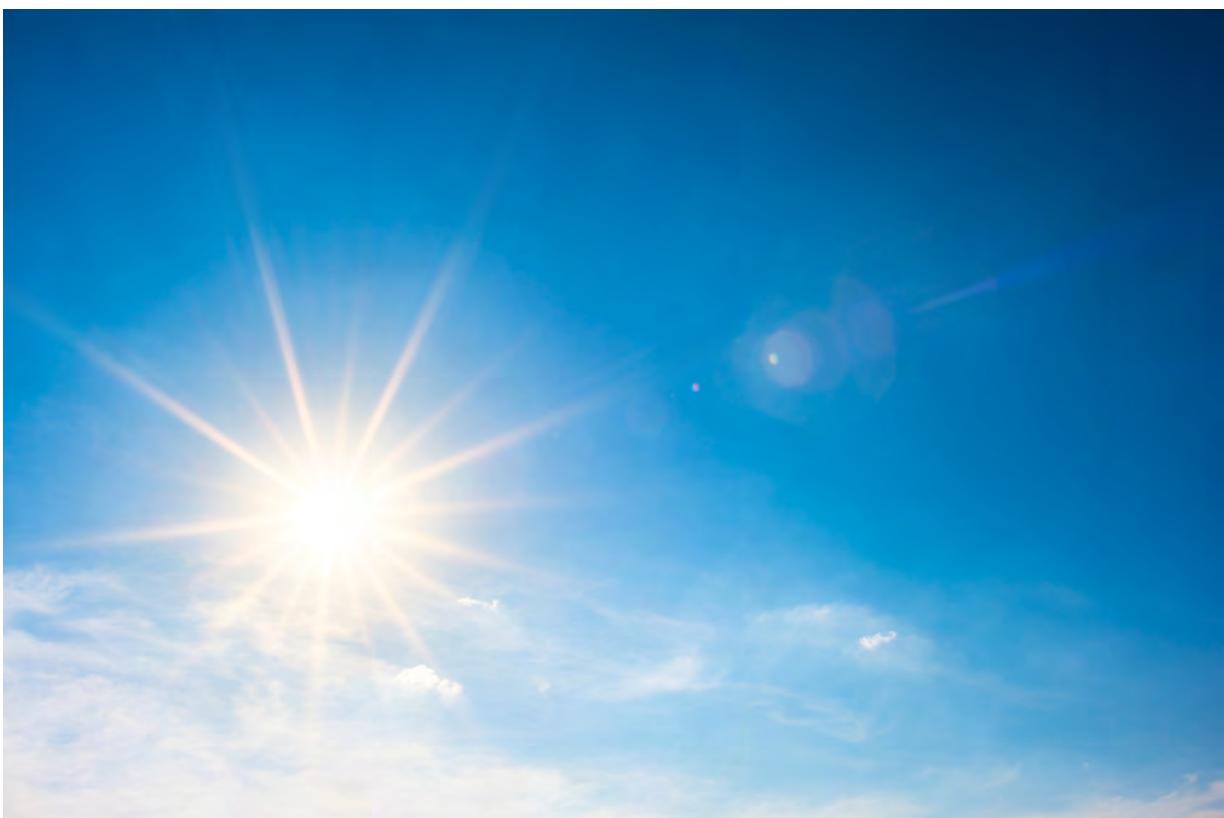
Traduit de l'espagnol par Marie-Françoise Touret
N.D.L.R. : Le chapeau et les intertitres ont été rajoutés par la rédaction

Prendre soin du corps

Pratique du Qi Gong en été *Rafraîchir le Cœur par le Métal*

par Jean-Pierre LUDWIG

L'été est propice pour pratiquer une activité physique sur son lieu de vacances. En médecine chinoise, il existe une pratique énergétique, le Qi Gong qui suit le rythme des saisons. Pour chaque saison, des exercices sont proposés, harmonisant les organes du corps en rapport avec la saison et l'élément qui y est associé. L'été régit le système Cœur et l'énergie du Feu.



En énergétique chinoise, la saison de l'été est caractérisée par la dominance de l'énergie climatique de la chaleur. Dans notre corps, le système en rapport avec l'été est le système « Cœur » (1) qui est le mouvement « Feu » dans notre corps.

Le système « Cœur » comprend les vaisseaux sanguins, le cœur, l'intestin grêle, la langue. Le « Cœur » n'est pas simplement l'organe qui gère la dynamique du sang. Il régit la fonction mentale. Les méridiens associés sont le Méridien du Cœur et le Méridien de l'Intestin Grêle.

L'énergie climatique de la saison peut le fragiliser par un « excès » de chaleur ; il faut donc pouvoir le « rafraîchir ».

Nous vous proposons un exercice simple de Qi Gong, qui vise à « rafraîchir le Cœur » en période de forte chaleur et de montée de la chaleur corporelle : *Rafraîchir le Cœur par le Métal*.

La respiration se fait de la façon suivante : L'inspiration (douce) se fait exclusivement par le nez comme dans les autres exercices de Qi Gong. Elle se fait en respiration « taoïste », c'est-à-dire en respiration ventrale inversée. Quand on inspire, on rentre le ventre, la ceinture abdominale, et on relève un peu plus le périnée. Dans cet exercice, l'expiration se fait de façon forte, sonore, forcée, par la bouche, en expirant l'air du plus profond des poumons jusqu'au dernier souffle.

Description de l'exercice

Position de départ : **Figure N°1**



Pieds parallèles écartés d'une largeur d'épaules. Le regard est à l'horizon, la pointe de la langue en léger contact avec le sommet du palais (sensiblement à la limite de la zone ondulée et de la zone lisse du palais). Le menton tombe naturellement (nuque décontractée). Creuser légèrement la poitrine, rentrer légèrement le ventre, basculer légèrement le bassin en avant (rétroversion) afin que le périnée et le sommet du crâne soient alignés. Relever délicatement le périnée. Les genoux sont déverrouillés, légèrement tournés vers l'extérieur de façon à ce que la plante des pieds soit bien à plat au sol. Le poids du corps porte légèrement vers l'avant des pieds (tiers antérieur de la plante des pieds de façon à alléger le poids sur les talons).

Prise de position : **Figure N°1**

Les mains à plat, dans le prolongement des avant-bras (le poignet n'est pas cassé), petit doigt écarté des autres dans le même plan que la main. Cette position du petit doigt devra être maintenue durant tout l'exercice ou la série d'exercices !

Figure N°2

Inspirer doucement en croisant les bras, et en les relevant de la façon suivante : le moteur du mouvement est dans les épaules, puis dans les coudes, le bout des doigts reste dirigé vers le bas.



Figure N°3

Lorsque les avant-bras sont parvenus au niveau du front, légèrement au-dessus de la tête, déployer les bras sur les côtés.



Figure N°4



Figure N°5



Maintenir les bras à l'horizontale, les avant-bras étant soit verticaux, soit inclinés à 45°, mais pas plus. Les paumes des mains orientées vers l'extérieur, poignets dans le prolongement des avant-bras. Paumes plates, petit doigt toujours écarté. Apnée durant 4 à 5 secondes.

Figure N°6

Expiration forte, par la bouche par un mouvement du diaphragme, en relâchant les bras qui se portent vers l'avant, comme si l'on voulait saisir quelque chose avec nos ailes déployées. Le dos est détendu. Le poignet doit être déverrouillé à ce moment, et une légère ondulation doit accompagner ce mouvement avant que le poignet ne revienne dans l'axe du bras lorsqu'on ramène les bras vers le plexus solaire.



Figure N°7



Les bras se joignent presque et on ramène les coudes vers le corps. La position des bras est horizontale. Les paumes sont face vers le ciel. La position des coudes contre le plexus.

Les coudes sont presque à se toucher, mains légèrement écartées du fait des petits doigts toujours écartés des autres doigts. Les mains sont toujours dans le prolongement des avant-bras. Le regard est à l'horizon, le dos plat, penché à 45 ° vers l'avant, jambes verrouillées.

Sans inspirer, relâcher, et reprendre la position de départ.
Inspirer pour débuter un nouvel enchaînement.

Faire une série de 10 enchaînements.
À pratiquer tous les jours.

(1) Les termes en majuscule font référence à des notions de médecine chinoise et non aux organes connus en médecine actuelle. Le cœur est l'organe que chacun connaît ; le Cœur est le système énergétique.



Cet exercice est extrait du livre
Qi Gong saisonnier de Jean-Pierre LUDWIG, Éditions Hygie France,
2017, 157 pages, 12 €

Dans d'autres disciplines, nous vous proposons :
Pour le Tai-Chi Chuan



Tai-chi
La méditation en mouvement
Une approche scientifique pour un art millénaire
Par Peter M. WAYNE
Traduit par Marieke MERAND-SURTEL
Éditions Belfond, collection *L'Esprit d'ouverture*, 2014,
352 pages, 19 €

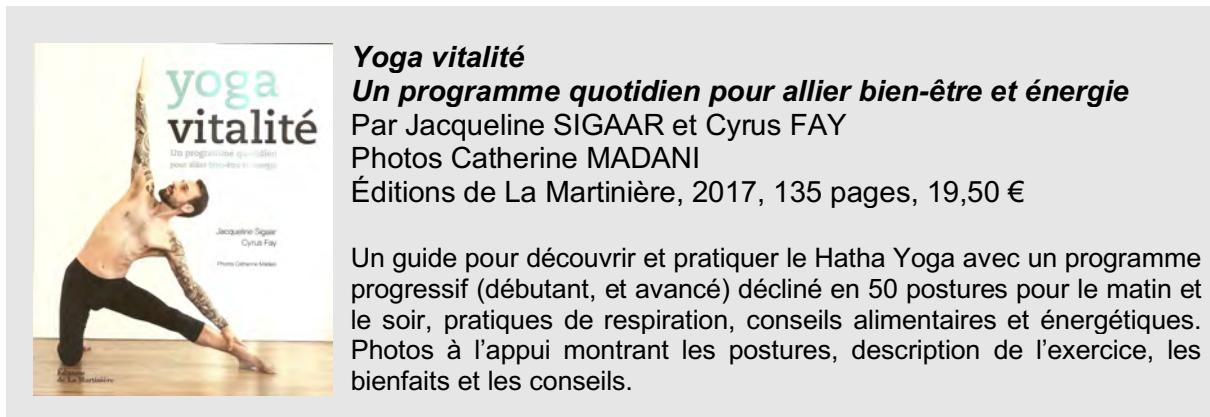
De lecture facile, ce livre nous présente un art martial chinois millénaire, le Tai Chi, qui est une pratique et une discipline visant l'harmonisation du corps et de l'esprit et également reconnu pour améliorer la santé. Selon l'auteur, instructeur depuis plus de trente-cinq ans et chercheur à l'école de médecine de Harvard, le Tai Chi se pratique à n'importe quel âge et améliore considérablement la santé et le système immunitaire. À pratiquer sans modération.



Le Tai Chi Chuan
Par Marianne PLOUVIER et Bruno GERENTES
Traduit par Marieke MERAND-SURTEL
Éditions PUF 2012, 127 pages, 9,20 €

Ce *Que sais-je ?* traite du Tai Chi Chuan (Taijiquan), art martial qui s'inspire de la philosophie chinoise et qui se pratique par des exercices physiques basés sur la respiration et à la concentration. Transmis de maîtres à disciples, de familles en familles ou d'écoles à écoles, il met en avant la complémentarité et l'équilibre du *Yin* et du *Yang*. Spirituelle et concrète, cette pratique est un art de vivre autant qu'un art martial, art dans lequel de l'extrême lenteur naît une puissante énergie tournée vers l'intérieur. Par un médecin spécialiste, professeur de Tai chi chuan de l'école Yang (Yang Jia Lao Jia), 6e dan de Wushu. Bruno Gérentes, enseignant en Tai Chi Chuan et diplômé de philosophie et de l'Institut d'études politiques de Paris.

Pour le Yoga



yoga vitalité
Un programme quotidien pour allier bien-être et énergie
Par Jacqueline SIGAAR et Cyrus FAY
Photos Catherine MADANI
Éditions de La Martinière, 2017, 135 pages, 19,50 €

Un guide pour découvrir et pratiquer le Hatha Yoga avec un programme progressif (débutant, et avancé) décliné en 50 postures pour le matin et le soir, pratiques de respiration, conseils alimentaires et énergétiques. Photos à l'appui montrant les postures, description de l'exercice, les bienfaits et les conseils.

Techniques de respiration



Techniques de respiration

Par Julie LAFORTUNE

Éditions Quebecor, 2007, 145 pages, 12 €

Qui ne rêve pas de retrouver son dynamisme, de se sentir bien dans sa peau. Dans ce livre, une trentaine d'exercices sont proposés pour réapprendre à utiliser son souffle, à bien respirer pour en retirer le maximum de bien-être et retrouver un sentiment de calme intérieur. Lenteur, profondeur et attention : ce sont les trois aspects à considérer

Diététique

Le « fast food » de la cuisine nature, pour échapper à la malbouffe

Les Jus frais de fruits et de légumes

par Anne-Marie VAUDET

« Chaque jour est une fête pour toute personne en bonne santé »
Proverbe turc

Qu'y a-t-il de plus beau qu'une énergie débordante accompagnée d'une perception claire, d'une ardeur à la tâche effrénée et d'une conception de la vie positive ? La joie de vivre, la joie au travail, le bonheur de l'amour... seraient-ils les signes d'une bonne santé ?



On soigne et préserve au mieux sa santé avec les délices de la nature. Les fraises et les pommes mûres, les pêches et les oranges, les mangues, les ananas nous montrent déjà par leur odeur attirante qu'ils sont très bons pour nous. Le vert juteux des salades et des herbes sauvages, la saveur épicee du chou-rave, du céleri et du chou, le goût relevé de l'ail, de la roquette, des poivrons... nous offrent des délices pour tous les goûts et tous les besoins.

Le principe d'une joie de vivre est une nourriture laissée le plus possible à l'état naturel. Les aliments cuits sont donc tabous dans les jus sains car faire chauffer signifie renoncer à des substances nutritives importantes.



Dans les jus, réside un ensemble de composants qui seront efficaces pour entretenir la santé du corps :

- Un concentré de vitamines nécessaires à la vie (*vita*) et au bon fonctionnement du métabolisme. Il est préférable de choisir des fruits et des légumes de saison qui viennent d'être récoltés. À stocker dans un endroit frais et sombre pendant peu de temps, les vitamines étant sensibles à la lumière et la chaleur.
- Un concentré d'antioxydants ou anti-radicaux libres pour renforcer la « police » de notre corps dans sa lutte contre les radicaux libres agressifs.
- Un concentré d'oligo-éléments et notamment le fer, qui transporte l'oxygène jusqu'aux cellules ; on le trouve principalement dans les légumes à feuilles vert foncé, les betteraves, concombres, carottes, abricots, raisin noir. Le zinc nécessaire au déroulement de la division cellulaire et donc au renouvellement des cellules. Le sélénium, allié à un autre antioxydant, participe au métabolisme de la glande thyroïde et lie les métaux lourds, les empêchant de trop nuire aux cellules.
- Un concentré de minéraux dont le calcium, présent dans nos dents et nos os. Il se trouve dans le persil, les orties, le chou vert, les pissenlits les amandes, le sésame. Le potassium joue un rôle important dans l'équilibre électrolytique des cellules et

exerce une influence énorme sur la répartition de l'eau dans le corps par son effet déshydratant et diurétique. Le magnésium, important pour la performance physique, active environ 300 enzymes dans le corps humain, quand il est en quantité suffisante. Frotter les fruits et les légumes à l'eau courante et les transformer crus, au lieu de les laisser tremper dans l'eau.

- Un concentré de chlorophylle, miracle de la nature, stockant l'énergie du soleil. Les plantes à chlorophylle se reconnaissent au premier coup d'œil à la couleur verte. Elle est indispensable pour que le corps et le cerveau soient constamment alimentés en oxygène, que l'énergie circule dans nos cellules et que nous soyons performants à tous les niveaux. Des jus frais de chlorophylle sont à tester.

- Un concentré d'enzymes ; protéines qui servent de catalyseurs dans le corps humain et accélèrent les réactions biochimiques ou encore les rendent possible. Elles sont extrêmement sensibles à la chaleur et sont détruite dès cuisson à 40°/70°.

Comment faire un bon jus frais ?

Le jus pur fraîchement pressé vous permet d'absorber une quantité bien plus importante de substances vitale. Utilisez un extracteur de jus plutôt qu'une centrifugeuse qui tourne très rapidement. Si les légumes sont petits, mettez-les entiers sinon coupez-les en plusieurs morceaux.

Évitez de boire le jus d'un seul trait ; mâchez chaque portion pour faire couler la salive et régler vos glandes digestives de façon optimale au repas.

Pour un jus de 200 ml, vous avez besoin du double de la quantité de légumes ou de fruits. Mettre 2/3 de légumes pour 1/3 de fruits. Pour une meilleure qualité de jus, on peut rajouter des petites pousses d'orties fraîchement cueillies, des herbes fraîches (basilic, origan, aneth...) de l'ail, des graines germées, un peu d'huile de première pression à froid.

Pensez à alterner des fruits juteux avec des légumes fibreux.

Ce ne sont pas les fruits qui font la santé mais les légumes.



Pour les diabétiques et pré-diabétiques, attention aux carottes et betteraves, préférez les jus verts que vous pouvez mélanger à de la purée d'amande. Si vous n'êtes pas habitué à l'alimentation crue, vous diluerez vos jus avec de l'eau ou les consommerez en fin de repas ; ne pas rajouter de glaçons.

Les personnes frileuses éviteront de consommer des jus d'agrumes.

En période de détoxification, consommez un kilo de légume par jour.

Bonne dégustation de jus de fruits et de légumes pendant l'été !

Idées de recettes

- 200 g de pommes + laitue + ½ chou vert
- 400 g de pommes + 3 kiwis + 150 g de laitue
- 3 petites pommes + bouquet de mâche + 1/2 concombre + 1/ branche de céleri + 1 citron
- 2 carottes + 3 pommes + 1 feuille de chou kale + gingembre

- 1 betterave crue + 1 orange + 1cm de curcuma + 2 pommes + 1 poignée d'épinards
- Carotte + fenouil + citron
- 1 pomme + 1/4 de concombre + 1/4 de céleri + persil
- Concombre + 3 branches de céleri, + une poignée d'épinards une poignée + gingembre frais + lait de coco

Jus BREUSS : 300 g de betterave rouge + 100 g de carottes + 100 g de céleri
+ 15 g de pomme de terre + 10 g de radis noir
À boire 1/4 litre les premiers jours jusqu'à 1 litre par la suite

À lire

Votre santé par les jus de fruits et de légumes, Norman Walker, Éditions d'Utovie, 2003, 160 pages

À voir sur Internet

- gros malade et presque mort
<https://www.youtube.com/watch?v=uMrS9vmSSKI>
- Gros, malade et presque mort Vost FR
https://www.youtube.com/watch?v=2ztmym_sXoM



Prendre soin de son intestin
Takanori NAGANUMA
La méthode japonaise pour ouvrir les voies de l'intuition, retrouver l'énergie vitale et renouer avec le moi profond
par Takanori NAGANUMA
Traduit par Diane DUROCHER
Éditions Belfond, 2016, 169 pages, 17 €

Bien plus qu'un organe de la digestion, l'intestin joue un rôle central dans la gestion de nos émotions. Il est donc important d'en prendre soin, notamment par une bonne alimentation, à base de légumes et de fibres. Grâce à des explications scientifiques claires, à des conseils nutritionnels simples alliés à des réflexions inspirées de la sagesse japonaise et du bouddhisme, Takanori Naganuma nous invite à vider notre intestin de tout ce qui entrave son bon fonctionnement afin de libérer notre énergie, notre intuition et notre créativité



Sucré l'amère vérité
par Docteur Robert LUSTIG
Éditions Thierry Souccar Éditions, 2017, 364 pages, 19 €

Le sucre a envahi notre vie. Dans les biberons, les petits pots, dans les jus de fruits, les aliments préparés, le pain de mie, les biscuits, la charcuterie, les laitages, dans le café... Après quinze ans de recherche sur le sucre, l'auteur, pédiatre et endocrinologue a fait le constat accablant : le sucre est un aliment toxique et addictif. Le glucose (amidon) que l'on trouve dans le riz, pâte, pain blanc... peut être transformé par tous les organes, mais le fructose transformé uniquement par le foie, devient vite un poison toxique, conduisant à l'obésité et à de nombreuses maladies : hypertension, cholestérol, tumeurs cancéreuses, syndrome métabolique entraînant crise cardiaque, AVC... Aux États-Unis (avec 55 % de la population en surpoids), un groupe de défense, le Wellness City Challenge s'engage en faveur de vrais aliments. Dans les distributeurs automatiques, il remplace les barres chocolatées par des pommes ou des oranges. Un bon début mais qui devra être suivi sur une plus grande échelle si l'on veut diminuer les risques liés au sucre.

Un lieu insolite à découvrir

Des jardins à la Française comme au XVII^e siècle Les jardins de l'abbaye Saint Georges de Boscherville en Normandie

par Marie-Agnès LAMBERT

À huit kilomètres à vol d'oiseau de Rouen, sur un coteau de la rive droite, se dresse l'abbaye romane bénédictine Saint-Georges, située à Saint Martin de Boscherville. L'intérêt de ce site est non seulement la visite d'un des spécimens les plus complets de l'art roman du début du XII^e siècle mais surtout de son domaine, reconstitution dans l'esprit du XVII^e siècle de jardins à la Française. Un lieu à découvrir.



L'abbaye romane bénédictine Saint-Georges a été construite au XII^e siècle, dans un domaine de sept hectares, où se sont succédés depuis le 1^{er} siècle de notre ère plusieurs édifices, dont les restes ont été mis à jour grâce à des fouilles archéologiques au XX^e siècle : un temple gallo-romain (I^{er} siècle av J.-C. – III^e siècle ap. J.-C.), la chapelle mérovingienne et carolingienne saint Georges au VII^e siècle, une église collégiale carolingienne du XI^e siècle avec son cloître en bois, et une abbaye bénédictine, construite au XII^e siècle qui prospéra jusqu'au XIV^e siècle. Après une période de déclin, l'abbaye fut reprise en 1659 par la congrégation bénédictine de saint Maur (disciple de saint Benoît) qui la réforma sur le plan architectural et spirituel. En 1680, ils aménagèrent des jardins à la Française.

Dans les années 1980, l'abbaye fut restaurée et des jardins furent recréés, tels qu'ils étaient au XVII^e siècle, s'appuyant sur des documents de l'époque.

Un aménagement à la Française



L'abbaye de Boscherville se trouve sur un domaine de sept hectares, constitué en terrasses réparties sur quatre niveaux avec un axe central majestueux à l'escalier monumental.

À la première terrasse, on y trouve sur quatre hectares, un jardin à ordonnancement géométrique (potager, jardin simple, jardin d'herbes aromatiques, parterres de bosquets, un jardin des senteurs d'inspiration médiévale). Au deuxième niveau, le verger avec les arbres fruitiers aux variétés anciennes. Sur la troisième terrasse, des vignes (1000 pieds pour produire du vin de messe) et à la quatrième terrasse se trouve le pavillon des vents et un labyrinthe végétal d'inspiration Renaissance.

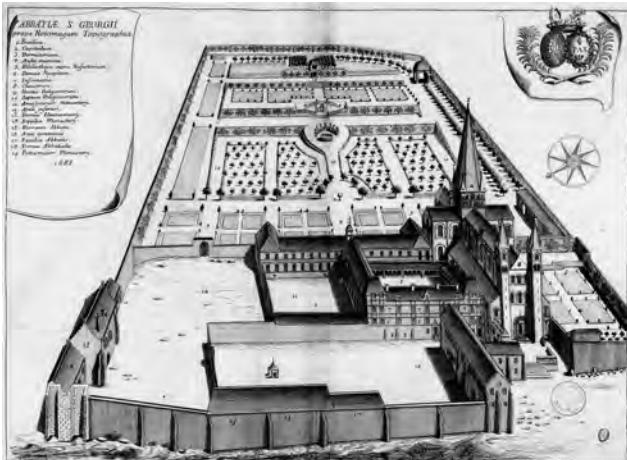
L'axe central comprend un bassin avec un jet d'eau et deux parterres de fleurs à dessin géométrique.

Du haut des jardins, on peut admirer un vaste panorama sur la vallée de la Seine. Une succession de cadrans solaires nous rappelle le lien à la nature et les connaissances scientifiques des moines mauristes.

Du jardin utilitaire au jardin d'agrément

Au XII^e siècle, le jardin a une vocation et perspective spécifiquement morale : la culture de la terre est considérée comme le châtiment pour l'homme responsable du péché originel. Le travail des moines appliquant la règle de saint-Benoît est de recréer l'Éden, jardin paradisiaque.

Sous la Renaissance, le jardin n'est plus utilitaire mais d'agrément. On passe de l'ordre divin à l'expression de la beauté par un agencement fondé sur des proportions mathématiques. Ce qu'on appelle le jardin à la Française. Le domaine de l'abbaye de Boscherville n'échappa pas à la transformation.



Dans les années 1980, les jardins ont été recréés tels qu'ils étaient au XVII^e siècle, s'appuyant sur des documents de 1683 (*Monasticum Gallicanum*) et un dessin aquarelle attribué au graveur et dessinateur Louis Boudan en date de 1700.

Les images *Monasticum Gallicanum* illustrent bien la transition de l'*hortus conclusus* (jardin enclos, symbolisme de la vierge et d'une vision paradisiaque, avec des plantes et fleurs qui rappellent la Vierge) au

jardin à la Française et le mariage entre l'utilitaire et l'ornemental.

Le potager, moyen de subsistance

Le potager a une forme carrée (croix chrétienne avec 4 points cardinaux, 4 éléments...) et est divisé en quatre parties (comme les 4 fleuves qui compartimentaient le jardin d'Eden).

Le jardin devait assurer subsistance et nourriture aux moines.

Le potager actuel contient des légumes à feuilles vertes : laitue, chou, auxquels ont été rajoutés de nouveaux légumes, topinambours, carottes rouges, bettes de Méditerranée.

À l'extrême nord du potager sont plantés des fruits rouges : cassis, myrtilles, framboises et autres mures.

Le jardin médicinal

Le jardin médicinal (jardin de simples et de plantes aromatiques), situé près de l'infirmerie à l'origine, contient des herbes destinées à soigner les maladies sous forme de décoctions, infusions, baumes, potions, pommades, élixirs...

On y trouve de la pulmonaire pour les maladies respiratoires, du pavot aux vertus sédatives de la menthe, de l'hysope, de la bourrache

Sont également présentes des herbes aromatiques (ail, fenouil, anis, menthe), des herbes condimentaires autour du jardin de simples (cerfeuil, pimprenelle, oseille rouge, fenouil, estragon, coriandre...).

Le jardin des senteurs

Les fleurs sont disséminées sur l'ensemble du domaine. À l'origine, elles servaient d'abord à décorer l'autel de l'église : fleurs blanches (pureté), fleurs rouges (passion) et marguerites (éternité). Elles sont également présentes pour le plaisir des sens et de l'ornement.

On trouve des parterres de roses blanches Iceberg entouré de buissons d'ifs. 1600 rosiers sont simultanément en fleurs.



Le Jardin des senteurs (jardin des bouquetiers) accolé à l'abbatiale, en forme de croix, s'inspire du jardin d'agrément médiéval. Il rassemble plantes et fleurs destinées à réveiller les sens olfactifs et visuels.

À chaque saison, il y a toujours une floraison avec des couleurs différentes :

- au printemps, le bleu des valérianes grecques et bleuets, le rose des pivoines ou le rouge des pavots d'Orient, glycines, roses, narcisses, jacinthes, lilas, muguet, orangers du Mexique...
- en été : le bleu des lavandes, des passiflores et des buddleia, le blanc des rosiers, crinum, chevrefeuille, le rose des phlox, le orange des hémérocalles, le jaune des rudbeckias...
- en automne : des couleurs plus froides comme le violet mauve des caryopteris, le blanc des asters, le vert des éléagnus...
- en hiver, le vert du sarococca, le blanc des chevrefeuilles, de l'osmanthe et de la viorne, le jaune du mahonia...

Le tout avec des odeurs parfois très prononcées qui nous donneraient l'illusion d'être un nez de parfumerie.

Enfin, des ruches présentes dans le jardin participent à la pollinisation des arbres fruitiers (espèces anciennes de pruniers et de pommiers) et des plantes cultivées.

À noter que les moines ont beaucoup contribué à la dimension pédagogique et à la diffusion de techniques agricoles (paillette de lin recouvrant la partie non cultivée des parterres, des semis de plantes permettant de régénérer le sol du potager).



Le domaine de Saint Georges de Boscherville nous propose donc ainsi un voyage à travers l'histoire (différentes strates) et à travers les différents sens afin de mieux se pénétrer d'une nature qui se dit belle et généreuse.

Pour s'y rendre

Abbaye Saint Georges de Boscherville : 12, route de l'abbaye - 76840 Saint Martin de Boscherville
Tel : 02 35 32 10 82 - www.abbayesaintgeorges.fr

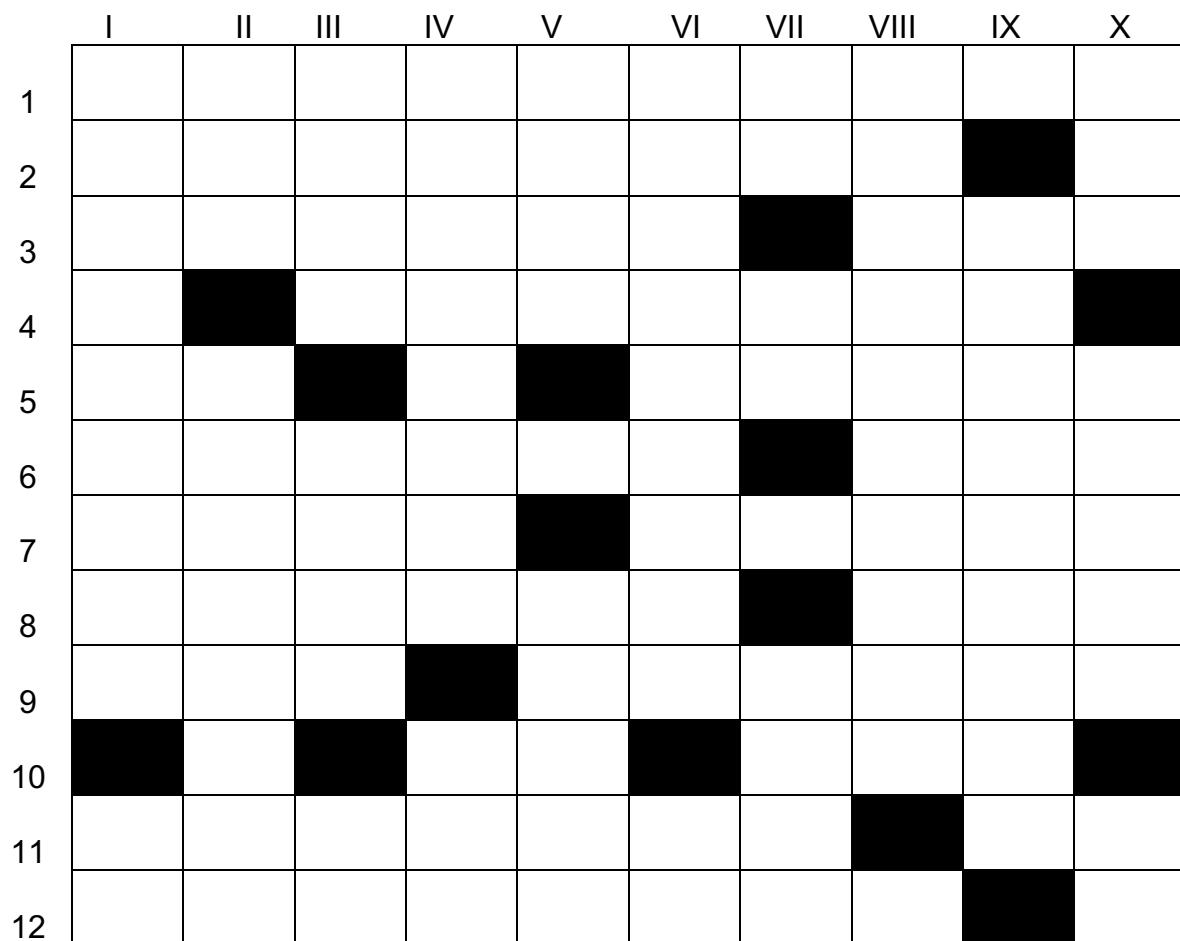
À lire

Les jardins de l'abbaye Saint Georges de Boscherville, par Donna Canada-Smith,
photographies de David Bordes, Éditions du Palais, 2015

Mots croisés

par Michèle MORIZE

Une grille de mots croisés à remplir pour les moments de détente et pour entretenir le bon état de vos neurones.



HORIZONTAL

1. Sans faute.
2. Mollusques décoratifs.
3. République récente. Poème.
4. Manie les armes.
5. Evêque normand. Taille recherchée.
6. Autre nom d'un hérisson. Court.
7. Passage rapide. Syrie mais confuse.
8. Sublimé. Direction.
9. Crème anglaise. Se disent.
10. C'est tout comme. Monnaie asiatique.
11. Charpente de nef. Possessif.
12. Rumina.

VERTICAL

- I. Nous bloquent. Morceau d'arbre.
- II. Saint étranger. Doublures chaudes.
- III. En ruines en Iran. Affluent du Rhin. Initiales familiaires.
- IV. Variété de rêveur. Se tiennent droits.
- V. De l'autre côté de la rivière. Dieu de l'Inde.
- VI. Dans le temps ou dans l'espace ? Dur au cœur tendre.
- VII. Répété par le mouton. Appris. Déesse.
- VIII. S'intéresse aux traditions.
- IX. Conduit en terre inconnue.
- X. Infusion. Formes d'agrafes. Noir et blanc chez Rimbaud.

La solution vous sera donnée dans le numéro de septembre (n°299)

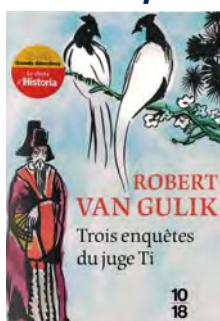
Lectures d'été

Énigmes policières de l'été

par Laura WINCKLER

Rien de mieux que de s'instruire en se distrayant. Un va-et-vient de héros de romans policiers avec en toile de fond la Rome Impériale, la dynastie T'ang en Chine ou l'écologie aujourd'hui.

Trois enquêtes du juge Ti de Robert Van Gulik



Au milieu du VII^e siècle, depuis les montagnes frontalières de la Mongolie jusqu'à la mer de Chine orientale, entre parties de mah-jong et tasses de thé fumant, le vénérable juge Ti officie d'une main ferme mais juste. Aucune énigme ne résiste au juge Ti, « Sherlock Holmes » de la dynastie T'ang. Trois enquêtes emblématiques sont réunies dans cet ouvrage : *Meurtre sur un bateau de-fleurs* ; *Assassins et poètes* ; *Fantôme du temple*.

L'auteur est un Hollandais polyglotte. Après avoir traduit du chinois l'ouvrage cité, il écrit alors dix-sept récits policiers fictifs, dont les énigmes seront résolues par le juge Ti, en s'inspirant de vieux récits chinois.

Trois enquêtes du juge Ti, Robert VAN GULIK

Traduit par Anne KRIEF et Roger GUERBET

Éditions 10/18, collection *Grands détectives*, 1ere édition en 1985, réédité en 2018, 736 pages, 14,90 €

Les Sept merveilles de Steven Saylor

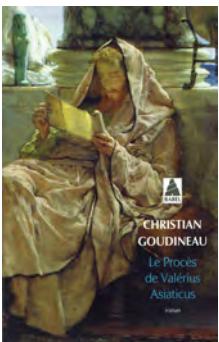
Un épisode inédit des aventures de jeunesse de Gordien, célèbre détective de la Rome antique, à la découverte des villes légendaires de la Grèce et de l'Asie Mineure. Il part à la rencontre des Sept Merveilles du monde antique en compagnie de son tuteur, le célèbre poète Antipater de Sidon. Ils parcourent la Grèce et l'Asie mineure, Babylone et l'Égypte, participent aux Jeux Olympiques, à des festivals exotiques, admirent des constructions spectaculaires, mais découvrent également des meurtres, des rites de sorcellerie,



des apparitions fantomatiques... Par un écrivain texan spécialiste de l'Antiquité avec une série de douze volumes *Mystères de Rome*, traduits dans de nombreux pays.

Les Sept merveilles, par Steven SAYLOR
Traduit par Hélène PROUTEAU
Éditions 10/18, Collection *Grands détectives*, 2016, 408 pages, 7,50 €

Le procès de Valérius Asiaticus de Christian Goudineau



À l'issue d'un procès retentissant, l'empereur Claude condamne Décimus Valérius Asiaticus à la peine capitale, en lui laissant le choix de sa mort. Rejeton d'une illustre famille de Gaulois Allobroges, Asiaticus avait joué la carte de la romanité. Grace à la famille impériale, il s'était élevé au sein de l'Empire, au rang de haut magistrat, sénateur, consul. Il fut l'ami roche de Caligula, puis bénéficia de la faveur de l'empereur Claude. Pourquoi ce procès ? Ce sont les questions que se pose le jeune philosophe massaliote Charmolaos, qui est mêlé de près aux événements.

Un roman trépidant qui montre les débuts de l'Empire romain avec des hommes hors du commun et des intrigues inattendues, écrit par un historien et philologue qui souhaite faire découvrir toutes les richesses de la Gaule romaine.

Le procès de Valérius Asiaticus de Christian Goudineau,
Éditions Babel, 2017, 437 pages, 7,80 €

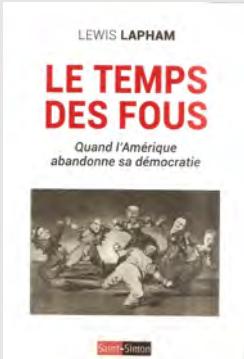


Le phyto-analyste

Un jour, Germain découvre que ses plantes sont moisies et pourries. Il se lance dans une enquête pour en découvrir la cause. Serait-ce Pigalle le crasseux dont l'hygiène laisse à désirer ? Germain découvre un cadavre avec un bocal d'une drogue verte et plus tard, son ami scientifique Gloukov confie à Germaine une plante préhistorique fossilisée qui présente comme des hiéroglyphes en surface. Un roman botanique et écologique riche en rebondissements avec une intrigue où se mêle policiers corrompus, contaminations par les plantes. Écrit par un jeune auteur.

Le phyto-analyste
par Bertrand BUSSON
Éditions Carnets Nord/Editions Montparnasse, 2013, 256 pages, 17 €

À lire



Le temps des fous

Quand l'Amérique abandonne sa démocratie

par Lewis LAPHAM

Éditions Saint-Simon, 2018, 329 pages, 22,80 €

L'auteur est un journaliste et écrivain américain, reconnu comme l'un des plus brillants de sa génération. Il explique dans cet ouvrage que le système américain est devenu une oligarchie ploutocratique vouée à la guerre, à l'arrogance des riches et à l'abêtissement de la masse. Il exprime ainsi ses conclusions pessimistes dans un style humoristique : « l'avenir est inexistant, le présent, venu et reparti trop vite pour pouvoir créer une adresse postale. Où vit-on, sinon dans une maison de paille construite sur une nouvelle version du « Il était une fois » ?



Et moi, je vis toujours

par Jean D'ORMESSON

Éditions Gallimard, 2018, 288 pages, 19 €

Le dernier ouvrage de cet illustre auteur de l'Académie française, paru à titre posthume. C'est un roman dont le personnage qui s'y exprime est l'Histoire au fil de l'aventure humaine. Vivant de cueillette et de chasse dans une nature encore vierge, tour à tour africain, sumérien, troyen, ami d'Achille et d'Ulysse, citoyen romain, juif errant, il salue l'invention de l'imprimerie, la découverte du Nouveau Monde, la Révolution de 1789, les progrès de la science. Marin, servante dans une taverne sur la montagne Sainte-Geneviève, valet d'un grand peintre ou d'un astronome, maîtresse d'un empereur, il est chez lui à Jérusalem, à Byzance, à Venise, à New York... Jean d'Ormesson nous démontre, une fois de plus, sa grande culture exprimée dans l'ironie et la gaité.



Un saut quantique de la conscience

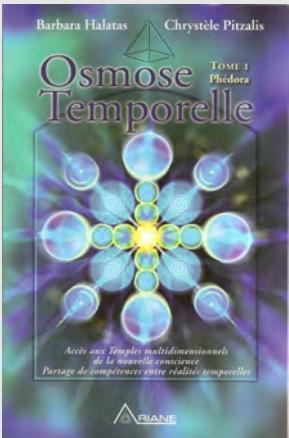
Pour se libérer enfin de l'idéologie matérialiste

par Mario BEAUREGARD

Préface de Jean STAUNE

Éditions Trédaniel, 2018, 288 pages, 18 €

Le sujet est de taille et conditionne l'avenir de l'humanité, autant et sinon plus encore que la pollution, le réchauffement climatique, ou la pénurie d'eau et de nourriture pour la population future de la planète. Le paradigme de la science post-matérialiste est en train de naître. L'auteur nous fait part des multiples recherches qui sont en cours dans le monde entier pour faire sauter les verrous de l'invisible, et nous faire pressentir comment l'esprit possède l'art de se servir de la matière pour s'exprimer et nous émerveiller.



Osmose temporelle

Tome 1 Phédora

par Barbara HALATAS et Chrystèle PITZALIS

Éditions Ariane, 2014, 173 pages, 23,95 €

Quatre grandes initiées de la Grèce et de l'Égypte ancienne, de l'Atlantide et de la Lémurie, témoignent et amènent le lecteur dans des espaces-temps multi-dimensionnels. Par vocation, dès son plus jeune âge, Phédora rejoint une île grecque qui héberge une communauté spirituelle et un temple sacré. Elle vivra des voyages initiatiques qui l'amèneront à des reconexions multidimensionnelles. « De leur présent, elles participent au nôtre, et réciproquement. Elles livrent leurs pratiques, incitent à trouver les nôtres dans une vie laïque, afin de servir en équipe le projet. Cette simultanéité et cette réciprocité mènent spontanément au partage de nos compétences respectives, au-delà de nos incarnations, dimensions et réalités. »



Big Bang chez les Grecs

Tome I Entre mythe et réalité

Par Géraldine CREVAT

Éditions Persée, 2016, 140 pages, 14,90 €

Ce livre explique comment la Grèce antique, a influencé la pensée de la société moderne, en partant des mythes mais également de la vision du monde. Les mythes, à travers l'histoire des dieux révèlent l'importance du respect des cycles (ceux de la nature comme de l'homme) et nous initient aux mystères de la vie. Les préoccupations des Anciens étaient les mêmes : écologie, gaspillage, responsabilité collective... Avec les mythes, l'auteur nous transporte des sources des mésopotamienne à la vision moderne de la science sur les mythes.



Un été avec Homère

Par Sylvain TESSON

Éditions Équateurs, 2018 252 pages, 14,50 €

L'auteur inspiré par les poèmes d'Homère (quinze mille vers de l'*Iliade* et douze mille de l'*Odyssée*) a fait partager ses réflexions philosophiques et poétiques sur France Inter pendant l'été 2017 et aujourd'hui dans cet ouvrage, où il évoque un parallèle entre cette période de l'histoire des royaumes mycéniens et de la Grèce archaïque d'il y a deux mille cinq cents ans et celle de notre XXI^e siècle ! Comme le dit Sylvain Tesson : « *l'homme, s'il a changé d'habit, est toujours le même personnage, mêmement misérable ou grandiose, mêmement médiocre ou sublime, casqué sur la plaine de Troie ou en train d'attendre l'autobus sur les lignes du siècle XXI.* »

Retrouvez la revue Acropolis sur le site :

www.revue-acropolis.fr

Revue de l'association Nouvelle Acropole
Siège social : La Cour Pétral
D 941 – 28340 Boissy-lès-Perche
www.nouvelle-acropole.fr

Rédaction : 6 rue Véronèse – 75013 Paris

Tel : 01 42 50 08 40

<http://www.revue-acropolis.fr>

secretariat@revue-acropolis.com

Directeur de la publication : Fernand SCHWARZ
Rédactrice en chef : Marie-Agnès LAMBERT

Reproduction interdite sans autorisation.

Tous droits réservés à FDNA – 2018 - ISSN 2116-6749

© Toute reproduction partielle ou intégrale des textes contenus dans cette revue, doit mentionner le nom de l'auteur, la source, et l'adresse du site : <http://www.revue-acropolis.fr>

Crédit photos : © Fotolia – © Nouvelle Acropole

