

Voir dans l'invisible

avec le Pin sylvestre,

le Mélèze

et le Cyprès

— *soins rituels sauvages*



Le Pin sylvestre, *Pinus sylvestris*, Pinacées



Le Cyprès, *Cupressus sempervirens*, Cupressacées



Le Mélèze, *Larix decidua*, Pinacées

« La respiration, c'est le contraire exact, et suffisant, de la séparation. »

Marielle Macé
essayiste
dans son livre Respire

« prendre l'air (celui qu'il y a), le laisser rentrer, poreux et nés troués comme nous le sommes tous; et puis le rendre, expirer, le redonner changé au monde commun. Prendre part au vivre tout entier donc, y contribuer. »

Marielle Macé
essayiste
dans son livre Respire



Inhalation de Pin sylvestre

- Récoltez avec soin des **aiguilles de Pin sylvestre**.
- Mettez-en une belle poignée dans une casserole emplie à moitié d'**eau froide**, couvrez, et coupez dès que l'eau commence à frémir. Laissez infuser 7min.
- Placez votre visage au-dessus de la casserole avec une **serviette** autour de votre tête et de la casserole, ce qui permettra de contenir la vapeur d'eau.
- Inspirez et expirez profondément pendant 15 min en alternant respiration par le nez et respiration par la bouche.

« Le souffle est cette résonance qui s'élève puis se dissout
dans l'imperceptible vibration que l'on perçoit à la fin de l'expiration. »

•

Abhinavagupta

Maître en yoga et tantra du 1er siècle



Infusion à froid de Pin sylvestre

- Récoltez avec soin des **aiguilles de Pin sylvestre**.
- laissez macérer 2 belles poignées dans **700ml d'eau**, que vous aurez légèrement chauffée à 30°C, dans un endroit relativement chaud pendant une nuit.
- Filtrez avec une étamine fine et dégustez pour bénéficier de toute la vitamine C.

« On n'a qu'à prononcer ce mot d'ailleurs, « respirer », et c'est tout le paysage qui accourt, attiré, aspiré, espéré à l'appel de la langue : on avance dans un océan déjà élargi, selon la marée légère des poumons ; les proches et les lointains s'ouvrent par bouffées d'air les plus petites portes du corps, on est comme au balcon de soi-même, et le dehors viendrait presque se blottir, en vapeur, dans la bouche. »

Marielle Macé
essayiste
dans son livre Respire



Huile ensoleillante de Pin sylvestre

- Cueillez des **aiguilles Pin sylvestre** avec gratitude.
- Coupez-les grossièrement et déposez-les dans une assiette creuse et humectez-les d'alcool à 90°C.
- Laissez macérer à couvert 2h à 4h.
- Placez-les dans une casserole et versez par dessus de l'**huile d'olive** (environ 7 fois le volume des plantes).
- Au bain marie, procédez à chauffe douce en veillant à ne jamais dépasser les 40 °C : cela va permettre de faire s'évaporer l'alcool et de continuer le processus d'extraction dans l'huile.
- Au bout de 2h, sentez, au nez, si l'alcool s'est bien évaporé. Sinon, continuez la chauffe douce.
- Filtrez à l'aide d'une étamine et embouteillez.
- A utiliser dans l'année.

Pour aller plus loin : consultez le document-racine *Macérât huileux*.

« Le langage oral souffle en bourrasque à travers nous - nos phrases sonores naissent du même air qui nourrit les cèdres et gonfle les cumulus. Etendus et immobilisé sur une surface plate, nos mots tendent à oublier qu'ils sont portés par cette terre balayée par les vents. »

David Abram

géo-philosophe



Encens de Pin sylvestre

- Prélevez avec soin et parcimonie de la **jeune résine** (encore bien collante et claire) sur un Pin.
- Récoltez des **aiguilles de Pin** et faites-les sécher dans un endroit chaud et sec,
puis réduisez-les en poudre à l'aide d'un moulin à café électrique.
- Mélangez-les à la main à la résine.
- Formez des petits cônes avec et faites-les brûler sur un **charbon ardent** ou un **brûle-encens**.

« Arane ô Arane
J'ai appris à écouter mon propre souffle.
Il contient tout ce qui a été créé
avant le début des temps.
Et depuis il contient tout ce qui est caché
Et tout ce qui est manifesté.
Il est le début et la fin. »

Idris Lahore

médecin, thérapeute, philosophe, poète, écrivain



Vinaigre de Pin sylvestre

- Cueillez les aiguilles de Pin sylvestre avec soin et respect.
- Remplissez un bocal de 250 ml de 25g d'aiguilles.
- Recouvrez de **vinaigre de cidre**.
- Laissez macérer 3 semaines à l'abri de la lumière à température ambiante.
- Filtrez avec une étamine. Rendez les plantes à la Terre.
- Embouteillez ce vinaigre dans une petite fiole.
- Il se conserve au moins 2 ans.

« Ce matin, j'ai regardé le vent,
Il ne voulait rien,
Il allait,
Il était là,
Comme une offrande
J'ai respiré avec lui. »

Christian Bobin
poète, écrivain

« Au cœur du vide
Un souffle passe.
Il ne fait pas de bruit,
Mais tout se met à vibrer,
Ainsi mon âme s'éveille »

François Cheng
poète, écrivain



Huile circulatoire de Cyprès

- Cueillez des **galbules encore verts et non ouverts** du Cyprès avec gratitude.
- Pilez-les grossièrement et déposez-les dans une assiette creuse et humectez-les d'alcool à 90°C.
- Laissez macérer à couvert 2h à 4h.
- Placez-les dans une casserole et versez par dessus de l'**huile d'olive** (environ 7 fois le volume des plantes).
- Au bain marie, procédez à chauffe douce en veillant à ne jamais dépasser les 40 °C : cela va permettre de faire s'évaporer l'alcool et de continuer le processus d'extraction dans l'huile.
- Au bout de 2h, sentez, au nez, si l'alcool s'est bien évaporé. Sinon, continuez la chauffe douce.
- Filtrez à l'aide d'une étamine et embouteillez.
- A utiliser dans l'année.

Pour aller plus loin : consultez le document-racine *Macérât huileux*.

« La respiration est le berceau du rythme. »

Rainer Maria Rilke

poète, écrivain



Spray aurique de Mélèze

- La distillation est un entraînement par vapeur d'eau des molécules aromatiques des plantes.

Dans la tradition alchimique, on dit que la distillation nous permet de nous mettre en lien avec la partie invisible et cachées des plantes.

Ce soin nous permet de faire le lien avec l'autre versant de la roue des saisons : la cueillette de Mélèze en été afin de nous souvenir, dans l'invisible vie du Mélèze dépouillé d'aiguilles en hiver, du déploiement vital des prochaines périodes de manifestation.

- Remplissez le ballon d'un alambic d'eau, mettez les plantes dans la colonne et chauffez. Lorsque l'on chauffe, l'eau se vaporise. Cette vapeur casse les cellules végétales, libérant les molécules aromatiques de la plante. Les plus volatiles d'entre elles sont emportées avec la vapeur. La vapeur est ensuite refroidie dans le serpentin et l'hydrolat est récupéré dans l'essencier. 1kg de plantes fraîches distillées donne au maximum 1 L d'hydrolat.
- La distillation est un art qu'il convient d'apprendre avec soin.

« Ce matin, j'ai regardé le vent,
Il ne voulait rien,
Il allait,
Il était là,
Comme une offrande
J'ai respiré avec lui. »

Christian Bobin
poète, écrivain



Prenez soin de vous et des vivant.e.s autour de vous

« Je crois au verbe. À sa puissance de nous transformer.
Je crois à la silencieuse insurrection du mot juste.

La venue de souffle au mot.
Ecrire. »

Jeanne Benameur
écrivaine

« Je crois qu'il entre dans nos responsabilités écologiques immédiates de « faire la parole ». Que l'urgence, pour entendre le monde et tous ses vivants, n'est pas de se taire (même si dans certains cas ce serait déjà pas mal) mais d'exercer avec soin ses responsabilités de vivants parlants, car la manière dont on parle (et dont on se parle) du monde, dans le monde, compte pour le monde. »

Marielle Macé

essayiste