



Ciao Toulouse

Il Giornalino dell'Associazione "L'Italie à Toulouse"
JUIN 2015

Nous nous approchons à grands pas de la pause estivale ! Déjà six mois se sont écoulés depuis que votre nouvelle équipe a été élue au CA.

Nous vous remercions de votre chaleureuse et active participation qui témoigne l'attachement et l'intérêt que vous portez à l'Association !

Nous espérons ainsi vous compter encore parmi nos fidèles adhérents à la prochaine rentrée !

Nous avons effectué, en début d'année, quelques améliorations en renouvelant nos équipements "multimédia" et nous profiterons de ces deux mois d'été pour moderniser le local de l'Association.

Soucieux de répondre à vos attentes et demandes, nous préparons, intensément, le calendrier des activités linguistiques et culturelles afin que votre prochaine année au sein de l'Association soit riche de rencontres, d'échanges et de nouveautés! Pour clore cette année, vous avez de nouveau rendez-vous avec votre club d'oenologie, le lundi 15 juin. Notre sommelier, Yves Ramon sera de retour d'Italie avec d'excellents vins pour la séance dégustation !

N'oubliez pas les journées portes ouvertes de septembre pour finaliser votre inscription per "un'altra avventura tutta italiana" !

Passez un très bel été !

Buone vacanze a tutti ed arrivederci a settembre !

La Présidente
 Elisabeth Pallme Tourneix



Journées Portes Ouvertes



Nous vous attendons nombreux dans nos locaux
 35 ter Rue Gabriel Péri 31000 TOULOUSE
 En Septembre 2015:

- Samedi 12 et samedi 19 de 15h00 à 19h00
- Vendredi 11 de 17h00 à 20h00
- Jeudi 24 de 17h00 à 20h00

Début des cours: lundi 5 octobre 2015

La nouveauté de l'association:
 les *Rencontres œnologiques*,
 animées par Yves Ramon

Aneddoti sul Vino

Il vino ha radici nella storia più antica, dai Greci ai Romani, passando per gli Etruschi, fino alle innumerevoli citazioni presenti nella Bibbia.

Il primo ubriaco fu Noè. Dopo il Diluvio Universale, Noè, coltivatore della terra, fece la vigna, ottenne il vino, lo bevve e si inebriò. Dioniso (Dio Greco del vino), in una commedia di Eubulo, raccomandanda:

Tre coppe di vino non di più, stabilisco per i bevitori assennati. La prima per la salute di chi beve; la seconda risveglia l'amore ed il piacere; la terza invita al sonno. Bevuta questa, chi vuol essere saggio, se ne torna a casa. La quarta coppa non è più nostra, è fuori misura; la quinta urla; sei significa ormai schiamazzi; sette occhi pesti; otto arriva lo sbirro; nove sale la bile; dieci si è perso il senno, si cade a terra privi di sensi. Il vino versato troppo spesso in una piccola tazza taglia le gambe al bevitore.

ASSOCIATION
culturelle et linguistique
L'ITALIE
à
TOULOUSE

Le CLOB
œnologie

ANIMÉ PAR
YVES RAMON

*MEMBRE DE L'ASSOCIATION DES
 SOMMELIERS DE MIDI-PYRÉNÉES ET
 MEMBRE DU C.A. DE L'ASSOCIATION
 L'ITALIE A TOULOUSE*

Proverbi sul vino

Nel corso della storia sono stati inventati proverbi, o talvolta sono stati adattati, che hanno come colonna portante il vino e le sue molteplici qualità. Numerosi scrittori lo citano nelle loro opere e sono anche presenti quadri che raffigurano bottiglie di vino e che fanno di questa bevanda il loro perno principale. Arte, cultura, storia e fantasia si incontrano in questi simpatici proverbi sul vino

*Vorresti la botte piena e la serva ubriaca
 Gioco, donne, fumo e vino portano l'uomo al lumicino
 Chi beve un bicchiere di vino al giorno leva il medico di torno
 Nella botte piccola ci sta il vino buono
 I vino rosso fa buon sangue
 A San Martino ogni mosto è vino
 Non ti mettere in cammino se la bocca non sa di vino*

**... e voi, ne conoscete altri?
 Buona ricerca e buone vacanze a tutti**

Marina Olibet



Visitez notre site: www.litalieatoulouse.com

Ou

Rejoignez nous sur notre page

facebook

Rejoignez notre association !

• Adhésion simple 35 € • Adhésion couple 45 €
 POUR TOUT CONTACT

« L'Italie à Toulouse » 35 ter, rue Gabriel Péri 31000 Toulouse Tel. 05 61 99 68 82
 Mail litalie.a.toulouse@wanadoo.fr www.litalieatoulouse.com





Qualche accenno sull'Expo 2015!

Non è la prima volta:

Il 28 aprile 1906, si inaugurava a Milano, l'Esposizione internazionale Universale, o Esposizione Internazionale del Sempione, dedicata ai trasporti. Questo tema fu scelto a festeggiamento del Traforo del Sempione, inaugurato nel febbraio 1905.

Era la prima linea ferroviaria diretta tra Milano e Parigi!

200 padiglioni, situati nell'attuale Parco del Sempione, alle spalle del Castello Sforzesco, mostravano i progressi ottenuti nei trasporti.



(L'entrata del Parco Sempione, in onore del Traforo transalpino!)

• Il tema dell'Expo 2015:

Il tema dell'esposizione universale 2015 è «Nutrire il pianeta: energia per la vita».

La convenzione di Parigi, adottata nel 1928, definisce l'Esposizione Universale come «una manifestazione che, qualunque sia il suo titolo, ha come scopo principale l'educazione del pubblico: può esporre i mezzi a disposizione dell'uomo per soddisfare i bisogni della civilizzazione, dimostrare il progresso raggiunto in uno o più rami dell'attività umana, o indicare prospettive per il futuro.»

L'Expo 2015 non ha la pretesa di risolvere l'ingiustizia nella distribuzione delle risorse alimentari.

L'obiettivo è piuttosto di mostrare come il cibo sia cultura ed espressione vitale di un paese.

È quindi un viaggio non solo attraverso i sapori, ma è anche un incontro ravvicinato con le tradizioni dei popoli della Terra. Mostra poi, come un'agricoltura tradizionale ma anche biotecnologica, qualora ragionata ed equilibrata, possa perfettamente conciliare produttività e rispetto dell'ambiente e quindi essere un progresso concreto per «nutrire il pianeta»!

Infine, l'Expo presenta, attraverso il design dei suoi padiglioni, un contributo architettonico notevole nel campo dell'ecologia, del riciclo, del riuso e quindi a favore del pianeta Terra!



L'immagine simbolo dell'esposizione, realizzata da Leopoldo Metlicovitz (considerato uno dei padri del moderno cartellonismo italiano), celebrava l'apertura del traforo transalpino del Sempione

• Quando?

L'Italia ospiterà l'Esposizione Universale durante sei mesi, dal 1 maggio al 31 ottobre 2015.

• Dove ?

Il sito occupa un'area di circa 1 milione di metri quadrati a nord-ovest di Milano, in prossimità del nuovo polo espositivo di Fiera Milano. Questa zona, negli anni passati, era occupata da impianti industriali.

L'area espositiva è circondata da un canale d'acqua alimentato dal Canale Villoresi a nord e che si congiunge a sud con il Naviglio Grande, (il quale nasce a Tornavento, dal fiume Ticino e finisce nella Darsena di Porta Ticinese a Milano).

L'Isola Expo è divisa in due assi come nelle antiche città romane: il Decumano ed il Cardo.

Lungo il Decumano, si affacciano i padiglioni dei diversi paesi del mondo mentre il Cardo ospita il Padiglione Italia, le Regioni e le Province italiane.

• La Mascotte :



Si chiama Foody ed è stata realizzata dalla Disney Italia ! Il nome è stato scelto da un gruppo di bambini così come ciascun nome degli undici alimenti che compongono il volto della mascotte!

Ecco i nomi che i bambini hanno attribuito a ciascun frutto:

Guagliò - L'aglio, Arabella - L'arancia, Josephine - La banana, Gury - L'anguria, Pomina - La mela, Max Mais - Il mais blu, Manghy - Il mango, Rodolfo - Il fico, Piera - La pera, Rap Brothers - I rapanelli, Chicca - La melagrana!

Foody rappresenta il cibo, fonte di energia e vita, come diversità ma anche come comunità!

Ma Foody non vi ricorda il quadro di un celebre pittore milanese ???

Ma sì, certamente !!!! Le teste composte dell'artista Giuseppe Arcimboldo !!!!



L'ortolano o Ortaggi in una ciotola (Natura morta reversibile), olio su tavola, Museo Civico "Ala Ponzzone" di Cremona Giuseppe Arcimboldo (Milano 1526-1593)



Il medesimo dipinto girato di 180°

• **I partecipanti:**

Più di cento paesi, di cui 54, con i loro padiglioni, accoglieranno i visitatori. Vi sono inoltre 3 organizzazioni internazionali: ONU, CERN, UE, 13 organizzazioni della società civile ed alcune imprese.

• **«Cluster»**

ovvero dei poli che accolgono più paesi intorno ad un tipo di alimentazione o ad un prodotto agricolo come per esempio il cacao, il riso, il caffè, le spezie....

• **Il Padiglione zero**

funge da portale d'ingresso alla visita. E' un'immensa biblioteca che racconta l'evoluzione del rapporto millenario tra uomo e cibo.



• **Il Padiglione Italia**



L'edificio si ispira ad una «foresta urbana». Il suo interno riposa sul concetto di un «vivaio» dove germogliano le numerosissime eccellenze produttive, tecnologiche e scientifiche del «Made in Italy»!
Il direttore artistico del Padiglione è il designer e creativo veneziano, Marco Balich, ideatore delle cerimonie delle Olimpiadi invernali di Torino 2006, di Pechino, Rio e Sotchi nel 2014! E' l'unico padiglione che non verrà smontato. Diventerà un polo dell'innovazione tecnologica al servizio della città.

• **Il Padiglione Francia**



Il Padiglione Francia, nella sua struttura, ricorda la tipologia del mercato coperto. Mette in risalto quattro temi: sicurezza alimentare, l'autosufficienza, produrre meglio e di più, ricerca nella tecnologia e nella qualità.

• **L'Albero della Vita :**



Quest'opera, ideata da Marco Balich, nasce dal disegno michelangiolesco della pavimentazione di Piazza Campidoglio a Roma. Il mosaico dell'armonia rinascimentale.
L'Albero, icona del Padiglione Italia, sorge al centro dello specchio d'acqua, il Lago Arena.
Alto 35 metri in legno e acciaio intrecciati, l'albero rappresenta le mille sfaccettature dell'identità italiana e lo slancio rivolto al futuro, all'innovazione e alla tecnologia.



Piazza del Campidoglio: il disegno losangato delle fronde e delle radici che culminano in una stella a 12 punte ideato da Michelangelo nel 1567. (Fu realizzato però solo nel 1940!)



L'albero è uno dei simboli mitologici, religiosi ed esoterici più importanti fin dalle antiche civiltà! Dante immagina le sfere celesti come la ramificazione di un grande albero e fa dire a Cacciaguida che l'albero del Paradiso «vive dalla cima» (Par. XVIII, 28-30).
L'Albero della Vita è allo stesso tempo crescita, espansione e perpetua rigenerazione nelle sue radici ma rappresenta anche scelte differenziate nei suoi rami.

Molte sono state le critiche intorno a quest'evento. L'apertura è stata anche segnata dalla violenza degli oppositori.
Ma L'Expo di Milano è il frutto dell'impegno di un'intera città, di tutt'un Paese.
L'Italia si è data come obiettivo di lasciare un'eredità immateriale, facendo dell'Expo una tappa chiave di un cammino verso un futuro sostenibile!

• **Il mio «coup de cœur»**

La Terrazza Triennale Design Museum :



Un suggestivo colpo d'occhio, sul Parco Sempione, sul Castello Sforzesco e sull'intero Skyline meneghino!

Un salto di tremila anni fa

Questa volta il viaggio dell'associazione ci ha dato l'occasione di ritornare indietro per capire, o piuttosto per provare a capire la civiltà Etrusca, un po' complessa almeno per me! In effetti gli Etruschi erano influenzati dai Villanoviani, dagli Egiziani, dai Greci, dai Romani e ho avuto qualche difficoltà a identificare bene il loro stesso stile! In ogni caso questa miscela ha dato, tra migliaia di oggetti, delle bellissime ceramiche. Una delle loro particolarità è legata al lavoro del ferro con cui hanno creato parecchi attrezzi. Disgraziatamente tutto quello che era fatto di legno non si trova più! Appena siamo arrivati a Viterbo, siamo stati immersi nella Tuscia, paese compreso tra il Tevere, l'Arno e il Mar Tirreno. Per la prima volta siamo rimasti tutta la settimana lì, per poter esplorare bene tutta la regione. Posso dire che a Viterbo, rinchiusa all'interno delle sue mura, abbiamo avuto il tempo di scoprire l'atmosfera un po' strana e austera a causa del colore dei palazzi fatti con pietra di tufo vulcanico. Diverse porte permettono di uscire dalla città medioevale per raggiungere la parte più moderna, ma senza interesse! Una parte vecchia della città, il quartiere San Pellegrino, è molto interessante. Tutte le case sono state costruite per resistere all'attacco durante la guerra tra i Ghibellini e i Guelfi. Per esempio l'entrata non si trova al pianterreno ma al primo piano, a cui si accede con una scala stretta contro un muro a destra. Si diceva che così, il nemico non poteva facilmente salire perché impedito dalla spada nella

mano destra! Abbiamo potuto assistere a una processione per la festa di San Salvatore: dietro al santo c'erano i diversi mestieri, un carro tirato da due mucche, dei preti, le personalità della città...tutti vestiti con divise colorate. Abbiamo anche imparato l'esistenza di una tradizione, la festa di Santa Rosa per la quale il popolo trasporta una macchina alta 28 metri e che pesa 5 tonnellate nelle strade strette della città, espiando così il peccato di avere lasciato andar via dalla città la ragazza diventata santa! Inoltre abbiamo visitato il bellissimo museo Etrusco, il palazzo dei Papi che sono rimasti qui parecchi anni prima di andare a Avignone e alla fine abbiamo percorso più volte via Roma e i suoi negozi particolarmente interessanti per le donne. Come al solito abbiamo mangiato tutte le sere diversi piatti di pasta tutti buonissimi, ma questa volta l'antipasto era o risotto o minestrone o ...pasta !!!! Come al solito il caffè, il gelato e il Limoncello sono stati molto apprezzati! Fuori da Viterbo, siamo andati dappertutto, qua e là per scoprire i piccoli borghi tra i quali non posso dimenticare (neanche le mie gambe) Civita di Bagnoregio, costruita su una collina al centro di un enorme cratere vulcanico trasformato dall'erosione, un paesaggio meraviglioso. Siamo ritornati ad Orvieto bellissima città e nel bellissimo Duomo, dove Sara (una bellissima e giovane guida) ci ha spiegato la facciata e l'interno che ne valgono la pena! Lì siamo di nuovo scesi nel pozzo di San

Patrizio (scalinata a doppia elica di 258 gradini, una prodezza tecnologica dell'epoca) e alcuni hanno provato a rimanere giù per cancellare i loro peccati!

Non posso neanche dimenticare il sito di Tarquinia con la visita delle tombe Etrusche con i disegni ben conservati, i laghi di Bolsena e Vico bellissimi soprattutto sotto il sole che abbiamo avuto tutta la settimana, il palazzo Farnese e le sue camere tutte dipinte. Sfortunatamente, durante la visita del Castello Rispoli abbiamo mancato l'incontro delle Principesse che sono arrivate dopo la nostra partenza. Forse avremmo potuto condividere l'aperitivo che stavano preparato durante la visita !! Del Parco dei mostri a Bomarzo, non posso raccontarvi perché è stato veramente fantasmagorico e malgrado le spiegazioni di Giuseppe, una guida molto appassionata e colta, devo ammettere che non ho potuto capire il perché di tutte quelle statue giganti e della storia del sito! Una cosa mi ha colpito perché non l'avevo mai vista, l'immenso bosco di noccioli vicino al lago di Vico! Come al solito abbiamo goduto tutta la settimana della presenza degli amici di sempre e abbiamo potuto conoscerne altri nuovi. Non vedo l'ora di ritornare l'anno prossimo per una nuova avventura in Italia, paese che mi piace moltissimo come sempre !!

Serge Attali

IL PARCO DEI MOSTRI

Nel pomeriggio di martedì 12 maggio abbiamo fatto una passeggiata straordinaria, sorprendente e strana vicino a Bomarzo, piccolo borgo della Tuscia, per visitare il «Sacro Bosco».

E' un complesso monumentale unico nel suo genere nel mondo!

Chiamato anche: «parco delle meraviglie» è comunemente definito come «il parco dei mostri» per la presenza di sculture gigantesche disseminate su un terreno boscoso tra alberi e vegetazione selvaggia. Fu ideato dal Principe Vicino Orsini nel 1552, giovane nobile stufo degli orrori delle battaglie che si allontanò dalla sua vita di guerra per dedicarsi alla realizzazione di quest'opera per più di vent'anni. Questo signore molto colto vissuto durante il rinascimento voleva che il suo parco diventasse un percorso iniziatico di riflessioni per trovare la «via della saggezza». Così fece scolpire

e scavare le rocce di peperino già presenti nel bosco che hanno allora preso la forma di grandi statue di una decina di metri d'altezza e sono diventate creature fantastiche quasi animate.

Camminando tra viali ombreggiati pieni di un ambiente strano e incantevole abbiamo scoperto, all'improvviso in questo labirinto, giganteschi elementi di pietra. Questi simboli esoterici provocano una grande sorpresa e un sacco di domande sui loro significati e messaggi nascosti.

Ci siamo ritrovati di fronte ai giganti Ercole e Caco, a una grossa tartaruga, a un enorme elefante nell'atto di uccidere un guerriero. Ci siamo avvicinati a degli esseri strani e favolosi, a volta minacciosi, come un drago, una balena, una sirena, un superbo Nettuno, una ninfa dormiente, un animale con tre teste, il terribile Orco con la bocca spalancata in cui si può entrare e molte altre realizzazioni come il tempio, il mausoleo, il teatro, la rotonda...

A mio parere, uno degli elementi più sorprendenti è stata la «casa pendente». Costruita su di un masso inclinato è una bizzarra costruzione che dà un'emozione forte dall'esterno ma ancora di più all'interno perché si tramuta in una vera vertigine quando uno prova a camminare sul pavimento inclinato vedendo che le aperture delle finestre non sono in posizione orizzontale!

Il suo significato sarebbe quello di una famiglia destabilizzata senza il suo capofamiglia perché V. Orsini l'aveva fatta costruire da sua moglie quando era stato prigioniero di guerra in Belgio per tre anni. Ma può avere anche un altro significato: la cattiva inclinazione, scatenata dal peccato originale, sospinge l'uomo verso i vizi e la condanna eterna se non viene contrastata con la fede!

Guardando tutti questi elementi strani abbiamo fatto anche un viaggio nel pensiero filosofico e letterario del Rinascimento italiano perché ogni scultura fa riferimento alle opere dei grandi pensatori come Dante Alighieri o Boccaccio, o alle storie dalla mitologia greca e latina. Inoltre, a volte, delle iscrizioni enigmatiche ci invitano a riflettere ed a decodificare i significati nascosti in queste opere di pietra.

Penso che il principe Orsini quando diceva: «il senso della vita sarà ritrovato con l'equilibrio del giusto mezzo» parli ancora oggi a ognuno di noi con le opere del suo singolare parco, unico nel suo genere nel mondo, perché ci ha tuffati in un spazio «fuori tempo» popolato da esseri fantastici che ci hanno accolti sotto una vera tempesta di neve...di polline dei pioppi !!



Patricia Clavel

Consigli per rilassarsi a pesca.

Se cerchi la tranquillità e se ti piace la natura, dovresti andare a pesca spesso.

E' un'attività molto rilassante quando vuoi stare da solo.

Vacci ogni fine settimana, i giorni festivi o durante le tue vacanze. Vacci da solo, dalle otto a mezzogiorno, anche se il tempo è brutto. Lascia a casa tua moglie e i bambini.

Prendi una canna da pesca, un ombrello, un berretto e tutta l'attrezzatura necessaria.

Per vivere questo momento di solitudine cerca un posto isolato sul bordo di un lago o in riva al mare.

Quando l'hai trovato, accomodati confortevolmente tra i sassi o su una sedia pieghevole.

Nasconditi dietro le piante, agli alberi e rilassati.

Se hai una barca, prendila e allontanati dalla riva per non essere disturbato da nessuno.

Per una bella giornata di sole non dimenticare di mettere il berretto e gli occhiali da sole. Metti delle lattine di birra nell'acqua fredda del fiume o del mare per raffreddarle. Sei pronto, stai per cominciare la pesca.

Tieni la canna da pesca con una mano, destra o sinistra, oppure con le due mani. Quando sei stanco, mettila a terra e sdraiati sull'erba. Se utilizzi delle reti da pesca sistemate sul fiume, ma sta' attento a non cadere in acqua.

Poi guarda le rive del fiume o le onde del mare, ascolta gli uccelli e

il rumore del vento. Non pensare a nulla e riposati.

Se vuoi fare un pisolino, fallo!

Ma non dimenticare di legare il filo da pesca al tuo piede affinché dei grossi pesci non portino la canna da pesca in acqua.

Se stai in barca è meglio gettare l'ancora per non essere portato via dalle onde.

Quando sei bene riposato, svegliati lentamente. Apri un occhio, l'altro, e stiracchiati. Poi alzati e controlla la canna da pesca o le reti.

Se per fortuna ci sono dei pesci catturati, scatta una foto e poi rimettili in mare; se no, non fa niente.

Tira una lattina di birra dal fiume e bevila. Ti piacerà una birra fresca!

Denis Manciet



convinto, aggiungi la gestualità come ti pare. Sii semplicemente sincero, affidati al personaggio che sei diventato.

Poi, il giorno prima dello spettacolo, non lavorare più. Divertiti: fa una bella passeggiata, pranza con amici, ascolta musicisti, balla, balla un sacco se vuoi... Ma, va a letto presto per svegliarti fresco e arzillo. Per finire, nelle ore precedenti della rappresentazione, sdraiati sul divano o sul pavimento del tuo camerino, chiudi gli occhi...

Adesso, sii convinto del tuo successo...

Oh, che bello, sii felice! Senti !!!! Non senti già gli applausi entusiasti degli spettatori?

Christine Gallardo

Consigli a un giovane attore...

Bene, amico mio, tutto andrà bene, te lo prometto, se vuoi seguire queste istruzioni semplicissime...

Qualche settimana prima della tua interpretazione, comincia a leggere il testo per scoprirlo, senza pensare a niente, come se facessi una passeggiata in un posto ignoto. Lascia che le parole, le loro sonorità s'infondano nel tuo corpo intero. Non pensare al loro senso, non analizzare le frasi; a questo stadio della tua preparazione, resta passivo; non cercare neanche di memorizzare qualunque cosa. Non dimenticare che non sei tu che deve possedere il testo, ma lui che, poco a poco camminando in te, diventerà il tuo padrone. Sii umile!

Ripeti quest' esercizio per qualche giorno. Non spaventarti, sii certo che non sarà tempo perduto. Presto, capirai che ospiti in casa tua un personaggio che hai invitato. Allora, accetta che lui t'imponga i suoi desideri, le sue volontà, sentimenti e pensieri. Soprattutto, non giudicarlo. Guardalo con molta benevolenza, come se fosse un fratello dello stesso sangue.

D'ora in poi leggi di nuovo il testo con grande attenzione, riunendo ragione e cuore per capire bene il vero messaggio dell'autore che hai la missione di trasmettere al pubblico. Adesso lavora, ancora e ancora affinché la tua memoria arrivi a saturazione. E quando ne sarai

Istruzioni per non rilassarsi



Stai per cominciare a non leggere il nuovo romanzo «Se una notte d'inverno un viaggiatore» di Italo Calvino, scegli piuttosto qualsiasi libro di Musso o Levy (Marc, non scambiarlo per Primo). Non rilassarti, non raccoglierti. Avvicina a te tutti gli altri pensieri della tua giornata. Non lasciare che il mondo che ti circonda sfumi nell'indistinto. La porta è meglio aprirla, di là c'è sempre la televisione accesa. Non dire agli altri: «Non voglio vedere la televisione!»: al contrario, alza il suono, se no non ti sentono. «Non sto leggendo buona letteratura! Voglio essere disturbato!». Forse non ti hanno sentito, con tutto quel chiasso, dillo più forte, grida: «Non voglio leggere niente di interessante!». Speriamo che non ti lascino in pace.

Prendi la posizione più scomoda: non seduto, non sdraiato, non raggomitato, non coricato. Non coricarti in nessuna posizione. Niente poltrone, niente divano, niente sedia a dondolo, niente sedia a sdraio o pouf. Dimenticati l'amaca. Soprattutto non andare sul letto, o dentro il letto. E non ti mettere con la testa in giù, in posizione yoga col libro capovolto, a meno che quella posizione ti dia il mal di testa e t'impedisca di leggere.

Certo, la posizione ideale per leggere Marc Levy non si riesce a trovarla. A cavallo nessuno ha mai pensato di leggere, eppure ora l'idea di leggere stando in arcioni, Marc Levy posato sulla criniera del cavallo, magari appeso alle orecchie del cavallo non ti sembra attraente - e può anche svenire il cavallo... Coi piedi nelle staffe non si dovrebbe stare molto comodi per leggere; tenere i piedi sollevati non è la prima condizione per godere della lettura.

Bene, cosa aspetti? Non distendere le gambe, non allungare pure i piedi su un cuscino, sui braccioli del divano, sugli orecchioni della poltrona, sul tavolino del tè, sulla scrivania, sul piano del tavolo. Non ti togliere le scarpe una volta seduto, ma se vuoi stare in piedi sul pavimento togliti le scarpe e resta lì con le scarpe in una mano e il Marc Levy nell'altra...

Jean Pierre Stacino

Ecco i miei consigli da dare agli alunni prima di un esame.

Per prima cosa metti in ordine la tua camera. Stai per cominciare a chiudere ogni libro e classificare tutti i fogli pieni di note. Spegni il tuo computer, non guardarlo più, non hai bisogno di controllare nient'altro.

Fai la doccia, cambia i tuoi vestiti e esci da casa per fare una lunga passeggiata, da solo o con i tuoi amici in campagna o in montagna. Nuota nella piscina o meglio al mare. Ovunque, respira a pieni polmoni aria buona, lontana dagli studi.

Se non vuoi prendere la macchina, cammina a piedi nelle strade della tua città. Guardati attorno, fà le spese, bevi un buon caffè, un tè o una tisana e gusta un dolce chiacchierando un poco con gli amici. Se sei troppo stanco per fare sport o parlare, allora vai al cinema per vedere un buon film. Prendi la posizione più comoda, sdraiato sulla sedia. Togliti la giacca ma anche le scarpe ma con discrezione! Non scegliere una tragedia ma un giallo o una commedia. Mangia un gelato, ridi, non pensare a nient'altro e rilassati. Va tutto bene, abbi fiducia in te stesso.

Ghislaine Matringe

CONSIGLI PER RILASSARTI IL GIORNO PRIMA DI PASSARE UN ESAME

- Non studiare durante quel giorno perché forse non ti servirà più a niente... è troppo tardi!
- Non perdere la tua calma, l'impressione di non sapere più niente è normale!
- Dedicati a fare cose rilassanti e che ti piacciono, per esempio vai al cinema, fai una passeggiata, vedi alcuni amici, leggi un romanzo giallo, fai yoga ecc.
- Mangia bene ma equilibrato e con moderazione soprattutto per cena.
- Non andare a letto molto tardi.
- Prendi un'infusione di tiglio per addormentarti rapidamente e passa una buona notte.
- ...e per finire, prega il tuo angelo custode perché domani tutto andrà bene!

Hélène Santiago

Consigli a una parigina che è assolutamente sicura che la campagna di qui può paragonarsi alla giungla amazzonica.

Se vuoi rilassarti nel giardino, scegli prima un sedile: o la sedia a sdraio, o una sedia da giardino o l'amaca, o il dondolo da giardino.

Non sistemarti vicino all'alveare con la tua tartina di marmellata, non è consigliato, l'ospedale vicinissimo è lontano trenta chilometri.

No! La cosa lunga che serpeggia nell'erba alta non è un boa costruttore: è il tubo d'irrigazione che mi sono dimenticata di mettere a suo posto.

Se preferisci un luogo più ombroso, accomodati dietro alla vasca; i giaggioli sono in fiore e il loro profumo è delizioso. Ma soprattutto, non posare il tuo bicchiere di birra sull'erba: le lumache che hanno una predilezione certa per i giaggioli vanno matte anche per la birra. No, non sono velenose, ma la loro carne è un po' gommosa e non è molto saporita. Se temi il forte calore del sole, scegli l'ombra della magnolia, ma non portare il tuo abito di Dior o Dolce e Gabbana, non sopporterebbe la defecazione degli uccelli che ci nidificano.

Ecco; ho detto tutto, buona siesta !!

Anne Christine Alibert