

Avec cette pensée en filigrane :
« L'âme ira Belle » !!!



La Mira'Belle

Bulletin Trimestriel N°2

30 Avril 2015

Trimestre N°2 - Février /
Mars / Avril 2015

☞ *Chaque trimestre dans le Webzine* ☞
9 Articles - Rubriques : Esprit / Corps / Âme

3 Articles Rubriques « Esprit »

Esprit de La Mira'Belle

3 rubriques proposées par les 3
chroniqueuses :

1. **Anna Khronic** :
rubrique « Holo'Spheric »
4. **Ambre Hellemes** :
rubrique
« Myth'Authentic »
7. **Jeanne Sorensen** :
rubrique
« Chat'Manic »

3 Articles Rubriques « Corps »

Corps de La Mira'Belle

3 rubriques proposées par les
3 chroniqueuses :

2. **Océane Myosotis** :
rubrique
« Ero'Topic »
5. **Tessy Bell** :
rubrique
« Cosm'Ethic »
8. **Estella Beausoleil** :
rubrique
« Energ'Ethic »

3 Articles Rubriques « Âme »

Âme de La Mira'Belle

3 rubriques proposées par les
3 chroniqueuses :

3. **Holly Moon** :
rubrique
« Choré'Graffic »
6. **Claire Barbotine** :
rubrique
« Heart'istic »
9. **Jade Meyreuil** :
rubrique
« Opti'Mystic »

Ils l'ont écrit...

« Ce que tu as appelé monde, il faut commencer
par le créer. Ta raison, ton imagination, ta
volonté, ton amour doivent devenir ce monde.
La vie n'aura servi à rien à celui qui quitte le
monde sans avoir réalisé son propre monde ».

Brihadaranyaka Upanishad

« La sensualité est la condition mystérieuse,
mais nécessaire et créatrice,
du développement intellectuel »...

Pierre Louÿs
Extrait d'Aphrodite

∞ La Mira'Belle - Edito ∞

Mmmh... Une pom' d'amour... Qu'est-ce que cela évoque ?

La fête foraine, les manèges, et surtout le plaisir de croquer dans ce fruit enrobé de sucre cuit et coloré en rouge...

Et si l'on remplaçait la pomme par une mirabelle,
notre prune de couleur jaune ?

A la place du sucre cuit, ce serait... Du sirop d'agave ?



Et oui, **La Mira'Belle** - Source nouvelle de Bien-être, Beauté & Créativité, cherche toujours comment aller vers ce qui est naturel !

Voici donc un second bulletin trimestriel dans lequel vous trouverez, tel est mon souhait !, de quoi vous ressourcer avec chacune des 9 **Mira'Belles**, (dessinées, je le rappelle, par **Olivia Franceschi**, graphiste-illustratrice).

Quels sont les thèmes abordés par les Mira'Belles ? Les 2 hémisphères du cerveau et le cœur par Anna, la pulsion de vie et l'amour pour Océane, la danse orientale par Holly, Harry Potter pour Ambre, les produits cosmétiques de la marque Réalia par Tessy, l'insularité et la créativité pour Claire, le Ho'Oponopono par Jeanne, la maca, le gingembre et la spiruline pour Estella et enfin les 9 Muses par Jade !

Vous retrouverez également les vidéos illustrant chacun des 9 articles, avec d'autres sélections de vidéos, sur la chaîne **YouTube de La Mira'Belle**.

Et il y a aussi les 9 coups de cœur de **La Mira'Belle - Source de Com'** que vous pourrez (re)découvrir au fil des pages ainsi que sur Pinterest avec le tableau : **La Mira'Belle - Source de Com'** !

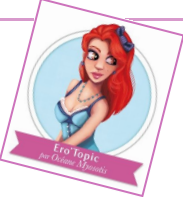
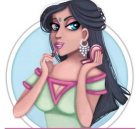
Je vous souhaite de belles découvertes ou redécouvertes, qu'elles soient pour vous autant de sources créatives, et ré-créatives !!

Et ainsi soit la Corse, source de bien-être, de beauté... et de rêve !

Chaleureusement,
Cécile Belmont Battesti



Bulletin Trimestriel N°2 Sommaire

 Holo'Spherie par Anna Khronic	1. « <i>Du champ du signe au chant du cygne</i> » par Anna Khronic	p 6
	2. « <i>Pulsion de vie & Manne d'amour</i> », par Océane Myosotis	 p 10
 Choré'Grafic par Holly Moon	3. « <i>Danse du cœur & battement d'Elle</i> » par Holly Moon	p 14
	Les 3 Coups de cœur de Février 2015 : - Association Paul-Toussaint, <i>Des mots pour le dire</i> , - « <i>Gelsomina</i> » par Marie-Joséphine Susini, - Documentaire « <i>Entrez, on ferme</i> »...	p 18
	Les 3 Coups de cœur de Mars 2015 : - Association Phytocorsa - Magasins La Roulotte Bio à Bastia et Ajaccio, - Les « <i>Regards de Sud</i> » à Calenzana, avec l'association Ventu di Mare...	p 19
	4. « <i>Petites mythologies de l'œil et de l'esprit d'Harry, le sorcier apprenti</i> » par Ambre Hellemes	 p 20
 Cosm'Ethic par Tessy Bell	5. « <i>Quand Rhéa lia connaissance avec la nature corse</i> » par Tessy Bell	p 24

Bulletin

Trimestriel N°2

Sommaire (suite)



	6. « Quand insularité rime avec belle créativité » par Claire Barbotine		p 28
	Quelques œuvres de créateurs corses : Nadja, Antoine Buttafoghi, Sophie Maurel, Christian Longinotti, Dumè Reginensi., Christine Paoli, Marie-Claire Benetti, Chantal Maroselli...		p 31
	7. « Pour le Ho'Oponopono et son mantra, Hip Hip Hip Ora ! » par Jeanne Sorensen		p 32
	8. « Maca, gingembre, spiruline, chlorella : des racines et des algues » par Estella Beausoleil		p 36
	9. « Quand les Mira'Belles s'amuse à incarner les 9 Muses » par Jade Meyreuil		p 40
	Les 9 Mira'Belles		p 43
	Les 9 Muses		p 44
	Les 3 Coups de cœur d'Avril 2015 : - Rencontres Bien-être à Ile-Rousse, - Livre de Philippe Pozzo di Borgo, - Delphine Nafteux, danseuse, chorégraphe...		p 45
	Liste des articles & vidéos avec les liens pour les retrouver en ligne sur le webzine...		p 47



Quand le cœur est en cohérence, les signaux électriques qu'il génère sont cohérents. On entre alors dans un état de fluidité neuro-nale...



« Du champ du signe au chant du cygne »

par Anna Khronic

Le champ ou le chant ? Un signe ou un cygne ? Un cygne ou un canard ? Et pourquoi pas un pingouin aussi tiens !!

Ah oui, un pingouin, celui du bouquin : « Le principe du petit pingouin, Apprenez à lâcher prise », de Denis Doucet, aux éditions Marabout !! L'auteur explique dans ce livre que le mal être provient d'un excès d'efforts à fournir pour s'adapter aux conditions ou aux attentes de notre entourage, de notre environnement. Il définit le concept de « suradaptation », qui se fait au détriment de notre équilibre, en illustrant son propos avec l'histoire de Little Boy le pingouin, confronté à Big Mouth, le grand phoque à capuchon (un capuchon pour pouvoir le remplir de beaucoup d'argent, ahhh, money, money...

et autres manies consuméristes !)...

Comme Little Boy, combien sommes-nous à perdre notre temps et notre énergie dans une quête obsessionnelle de la perfection ? La clé pour trouver un rythme de vie en accord avec sa nature profonde c'est d'être (et de rester !) à l'écoute de ses besoins et de ce qui compte vraiment à ses yeux...

J'veux voir... J'veux voir... La lumière... Libère-toi, elle chante Indila. « Ego ».

L'Ego. Qu'est-ce que c'est ? Comment peut-on s'en libérer pour aller de l'ombre vers la lumière ? L'ego, existe-t-il ou bien est-il une illusion ? S'il existe, ce serait ce sentiment de conscience et d'unité de soi que tout un chacun a, et dont tout un chacun doit prendre soin. Parce que savoir

qui l'on est, comprendre ses émotions, ses réactions permet d'apprendre à vivre, à bien vivre avec les autres.

Comprendre, étymologiquement cela signifie « s'emparer de, saisir le sens par la pensée », ou encore « se représenter, se faire une idée de ». Pour comprendre, il est nécessaire de partir à la conquête du sens, à la recherche de ses traces originelles. Pour retourner à l'origine du sens, on peut faire appel à la notion de signe linguistique, lequel est composé de deux faces : le signifiant et le signifié. Une forme correspondant à un fond. Un son associé à un sens.

Signifiant à la recherche de son signifié et qui erre jusqu'à retrouver sa moitié. Comme le canard, qui pour devenir cygne, a juste un mur à franchir : celui du son...

Article illustré par la vidéo : « Ego »

Le « signe » est aussi un terme à concevoir d'après l'italien « segnalato », qui est signature de quelqu'un. En somme quelque chose de subjectif. Avec la subjectivité à entendre comme ce qui appartient à l'ordre du ressenti. Etre alors à l'écoute de son intériorité passe par une quête ininterrompue, qui peut devenir auscultation fébrile de ses sensations.

Cet excès d'attention porté à sa petite personne conduit au nombrilisme, à l'égoïsme, au narcissisme, et dans ce cas l'égo est une illusion, une ombre après laquelle on court, un reflet dans la contemplation duquel on se perd... Comment éviter de se perdre, comment savoir ce qui fait vraiment sens pour soi ?

Physicien diplômé de l'Université de New York, spécialiste des

états d'expansion de conscience, **Patrick Drouot** est interviewé à propos de son livre : « La révolution de la pensée intégrale ». Il évoque les travaux des neurophysiologistes américains, John et Béatrice Lacey, qui ont découvert il y a 30 ans que le cœur a un petit cerveau comptant presque autant de neurones que le subcortex cérébral. Ainsi le cœur pense, mémorise, réfléchit et prend des décisions, indépendamment du cerveau. Ce « *cerveau cardiaque* » émet un signal électrique appelé « Taux de variabilité cardiaque ». Le TVC est une sorte de langage, comme un code en morse que le cœur envoie au cerveau.

Quand tout va bien, le cœur est « en cohérence ». S'il y a « incohérence neuro-cardio-vasculaire », des signaux sont en-

voyés à notre cerveau, qui les retransmet à toutes nos horloges biocorporelles, provoquant angoisse, stress, troubles du sommeil, maux de tête, déprimés...

Le but des pratiques de cohérence cardiaque (relaxation, respirations, visualisations, écoute de sons...) est de réguler le TVC.

Et, oh surprise !, ce n'est pas le cerveau qui commande, mais le cœur qui envoie des signaux au système cérébral central, lequel les répercute à l'ensemble de l'organisme en avisant toutes les horloges périphériques.

Le but est donc de maintenir la cohérence dans son cœur. On entre alors dans un état de fluidité neuronale. On pense, on agit plus rapidement, on perçoit les choses plus rapidement.

Avoir cette conscience intégrale permet ainsi d'aller vers l'authenticité. Pour favoriser la cohérence cardio-vasculaire, Patrick Drouot a créé le son « cardiosmose ». En écoutant ce son, le cœur se cale sur sa fréquence sonore, il trouve un nouvel ancrage, il sent que tout va bien et là, le message transmis au cerveau est clair, et cette clarté engendre la sérénité.

Notre cœur est donc doué d'intelligence et c'est lui qui a le dernier mot sur le cerveau. Bon d'accord. Et comme le cerveau est scindé en 2 parties, on peut se demander alors lequel des deux hémisphères cérébraux est le plus réceptif au langage du cœur. Le gauche ou bien le droit ?

Pour la neuro-anatomiste **Jill Bolte Taylor** (auteur du livre : « Voyage au-delà de mon cerveau », aux éditions J.-C. Lattès) :



« Du champ du signe au chant du cygne » (suite)

par Anna Khronic



- l'hémisphère droit : des informations qu'il c'est l'instant présent, c'est ici et maintenant. Il va classer et organiser. Il associe ensuite ces informations avec tout ce que nous avons appris dans le passé et projette dans le futur toutes nos possibilités. Il pense en langage, c'est ce bavardage mental, ce « blabla » permanent qui me connecte moi et mon monde intérieur avec mon monde extérieur.

C'est cette petite voix qui me rappelle : « Je suis. Je suis ». Et c'est en entendant cette voix que je deviens un individu isolé, séparé des autres, séparé du flux d'énergie qui m'entoure.

Jill raconte ce qu'elle a ressenti lors d'une hémorragie dans l'hémisphère gauche de son cerveau. C'était, dit-elle, comme si sa conscience s'était écartée de sa perception normale de la réalité, comme si elle était dans une sorte d'espace ésotérique ...

- l'hémisphère gauche, c'est le passé, c'est le futur. Il pense linéairement et méthodiquement. Il est conçu pour prendre cet immense collage de l'instant présent et en extraire

« Du champ du signe au chant du cygne » (fin)

par Anna Khronic

d'où elle se voyait vivre cette expérience. Elle a constaté une diminution de son champ de perception et surtout une perte des limites de son corps. Comme si elle était unie à toute l'énergie environnante, comme un génie libéré de sa bouteille. Déconnectée de son bavardage mental la reliant au monde extérieur, son esprit lui semblait planer librement, sans ses bagages émotionnels, sans le stress lié aux interactions avec l'extérieur. Elle n'entendait plus de blabla... La voilà qui planait dans Lala Land !!

Et elle conclut son témoignage à propos de son attaque cérébrale en disant : « Nous avons la capacité de choisir, moment après moment, qui et comment nous voulons être dans le monde. Ici et maintenant, je peux

choisir de passer dans la conscience de mon hémisphère droit ou bien dans celle de l'hémisphère gauche. Etre un tout relié à l'univers ou bien être un individu isolé, séparé du flux ».

Jill Bolte Taylor pense que plus nous emploierons les circuits de la paix intérieure de l'hémisphère droit, plus nous projetterons de la paix dans le monde et plus notre planète sera empreinte de cette paix...

En guise de conclusion :

« The goal of life is to make your heartbeat match the beat of the universe, to match your nature with Nature ».

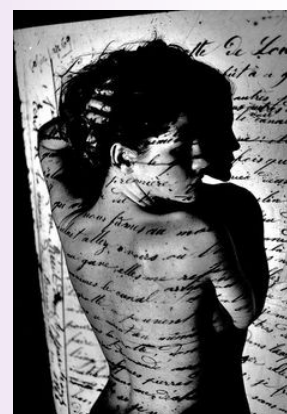
Joseph Campbell

(Professeur, écrivain, anthropologue et mythologue américain).

Et oui, le but de la vie est bien de veiller à faire battre son cœur au rythme de l'univers, pour que toujours notre être, notre nature soit en harmonie avec la Nature et avec ce qui nous entoure.

Anna Khronic

Mira'Belle Conceptu'Elle





Principe originel assurant le développement et la cohésion du Cosmos, Eros est une force fondamentale, c'est l'instinct qui pousse les dieux, les déesses, les hommes et les femmes à s'unir...



« Pulsion de vie & Manne d'amour » par Océane Myosotis

La vie, une pulsion.
L'amour, une manne...

Etre animé par l'envie de vivre. Avoir la chance d'aimer et d'être aimé. De la vie émane l'amour. De l'amour émane la vie. La pulsion de vie. Eros. Erotisme ? Sensualité ? La sensualité selon Pierre Louÿs *« est la condition mystérieuse, mais nécessaire et créatrice, du développement intellectuel. Ceux qui n'ont pas senti jusqu'à leur limite, soit pour les aimer, soit pour les maudire, les exigences de la chair, sont par là même incapables de comprendre toute l'étendue des exigences de l'esprit. De même que la beauté de l'âme illumine tout un visage, de même la virilité du corps féconde seule le cerveau »*.

Ce passage, extrait de la préface du livre « Aphrodite », évoque bien le lien qui existe entre le corps et l'esprit, entre le charnel et l'intellectuel.

Dieu de l'amour charnel, Eros (ou Cupidon pour les Romains) est le fils de la déesse Aphrodite, déesse de l'amour et de la beauté (Vénus pour les Romains), qui l'aurait conçu, trois paternités à envisager : soit avec Hermès, le messenger des Dieux (Mercure pour les Romains), soit avec Arès, le Dieu de la guerre (Mars pour les Romains) soit encore avec Chaos, qui est l'incarnation primitive de la nature !

Principe originel assurant le développement et la cohésion du Cosmos, Eros est une force fondamentale, c'est l'instinct qui pousse les dieux, les déesses, les hommes et les femmes à s'unir, à se reproduire. Eros a aussi été une source d'inspiration pour le père de la psychanalyse. La libido (c'est-à-dire les pulsions sexuelles) est en effet définie par Freud comme étant toute l'énergie provenant de l'Eros.

Pour revenir à la mythologie, Eros a deux compagnons, Pathos (la Passion) et Himéros (le Désir), avec lesquels il pimente la vie des Dieux et des hommes. Et puis un beau jour le Dieu de l'amour charnel tombe amoureux d'une mortelle : Psyché, belle jeune fille symbolisant l'âme humaine. S'ensuivent alors maintes péripéties durant lesquelles Psyché vit un véritable calvaire. A l'issue de l'une des épreuves auxquelles elle est soumise, elle est admise parmi les immortels. Zeus accepte finalement de consacrer l'union d'Eros, l'Amour, avec Psyché, l'Âme.

Croire en l'Amour, le seul, le vrai, celui qui anime le corps, l'âme et l'esprit, est-il une utopie ? A ce propos, « Utopie » est un mot introduit par Rabelais en 1532, nous dit Yves Simon dans son roman « Le prochain amour ».

Article illustré par la vidéo : « Do what U want »

Nom propre d'un pays imaginaire, d'après l'étymologie grecque, u-topie signifie « en aucun lieu ». Et donc Ero'Topie signifie « le lieu de l'amour » ! Un autre pays, imaginaire celui-ci ?

Réponse avec « Emmanuelle », film sorti en 1974, adapté du roman éponyme d'Emmanuelle Arsan. Jeune mariée, Emmanuelle se voit confiée par son époux à Mario, un homme plus âgé, et donc plus expérimenté. Pourquoi cette démarche ? Pour lui faire franchir cette frontière qui la sépare d'un pays généralement interdit. Celui de l'érotisme... Scène finale du film. Dernière épreuve de ce voyage initiatique. Mario interroge Emmanuelle :

Mario : Comment concevez-vous l'érotisme ?

Emmanuelle : Et bien, c'est, comment dire... C'est le culte du plaisir des sens.

Mario : Pas du tout. Ce n'est pas purement un exercice des sens. C'est au contraire un mouvement de l'âme... Une école. Un art qui aide à humaniser les actes sexuels. C'est renoncer au subterfuge au profit de la lucidité.

Emmanuelle : Et bien, si c'est ça, ce n'est pas très tentant. En somme, l'érotisme, c'est le contraire de faire l'amour...

Mario : C'est surtout, à travers l'amour, l'effort que fait l'homme pour rompre avec le quotidien. C'est la victoire du rêve sur la nature.

Emmanuelle : Je préfère penser à l'amour comme à un plaisir... Tout simplement.

Mario : Mais ce qui importe, ce n'est pas de

faire l'amour, mais comment on fait l'amour.

Emmanuelle : Aaah... Vous voulez dire les 32 positions !

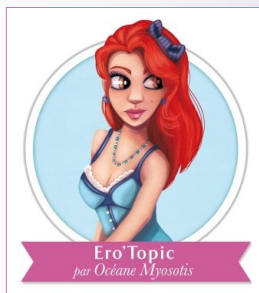
Mario : C'est absurde. Bien que les asiatiques tiennent essentiellement à la technique des corps pour atteindre un certain degré de plénitude. Oui. Il faut partir du corps pour aller vers l'autre, et vers soi-même. Il faut dénouer un bâillon. Il faut libérer ce hurlement qui revendique depuis des siècles, détruire les valeurs établies. Peupler votre tête de plus de sensations que ne peuvent en donner tous les hommes de la terre. Il faut se servir de ce qui est hors de la coutume. La femme que l'on engrosse au fond du lit conjugal ne connaît pas l'érotisme. Il faut organiser des aventures économes. Privées de sentiments et de mots...

Emmanuelle : Pourquoi dites-vous cela ?

Mario : Il ne faut pas se résigner. A aucun prix. As-tu remarqué, lorsque l'on dit cela, tout le monde est d'accord. Mais s'il s'agit de sexe, alors c'est le scandale et les tabous ancestraux (...) L'amour vrai, le véritable amour, est toujours contre nature. L'amour véritable, c'est l'érection. Ce n'est pas l'orgasme. (...) Il faudrait mettre le couple hors-la-loi. Il faudrait de force y faire rentrer quelqu'un. Une troisième personne.

Emmanuelle : Vous ne voulez pas de moi, n'est-ce pas, Mario ?

Mario : C'est une autre que je veux. Une autre Emmanuelle. Celle que je ne connais pas encore et que vous ne connaissez pas vous-même. Il faut arriver à l'inconnu par le dérèglement de tous les sens...



Puisant dans les correspondances de Charles Baudelaire, Rimbaud évoquait déjà ce « dérèglement de tous les sens » dans une Lettre à Paul Demeny, datée du 15 mai 1871 :

« Je dis qu'il faut être voyant, se faire voyant. Le Poète se fait voyant par un long, immense et raisonné dérèglement de tous les sens. Toutes les formes d'amour, de souffrance, de folie ; il cherche lui-même, il épuise en lui tous les poisons, pour n'en garder que les quintessences ».



« Pulsion de vie & Manne d'amour » (Suite) par Océane Myosotis

Si Baudelaire a été le premier à faire le lien entre les parfums, les couleurs et les sons, le premier à évoquer la magie des sensations, avec Rimbaud, le dérèglement des sens aboutit à une fusion entre monde intérieur et monde extérieur, entre imagination et pensée, entre rêve et réalité... Entre amour charnel et pulsion de vie.

L'érotisme, manne ou manie ? Qui dit manie dit érotomanie, terme venant du grec *eroto-*mania : de *eros*, « amour », et *mania*, « délire ». Définition de l'érotomanie par J. -É. Esquirol dans le tome XIII du Dictionnaire des sciences médicales, datant de 1815 :

« Dans l'érotomanie, l'amour est dans la tête. On parle aussi de mélancolie amoureuse. L'érotomanie consiste dans

un amour excessif, tantôt pour un objet réel, tantôt pour un objet imaginaire. L'érotomanie diffère de la nymphomanie... La nymphomane est victime d'un désordre physique. L'érotomane est le jouet de son imagination ».

L'imagination chez l'érotomane serait à ce point débordante d'amour qu'elle deviendrait obsession ?

Autre proposition, ayant pour source d'inspiration ce titre d'une autobiographie, « Eros ou l'Auto-Manne », par découpage des signifiants du mot, « érotomane » :

« Ero(s) » : dieu de l'amour et pulsion de vie ; « Oto », à écrire ainsi « auto » : ce que l'on fait soi-même ; « Mane », ou « manne », avec 2 « n », nom féminin, qualifié de littéraire, qui désigne une au-

baine, un avantage inespéré, une chose providentielle...

Oui ! C'est bien une providence, une chance, un avantage assurément que de savoir cultiver son érotisme, et ainsi entretenir sa pulsion de vie.

L'imagination en fusion... De cette fusion naît l'effusion.

Parfum d'absolu.

Concentré de volupté.

Terre inconnue.

Sillage d'éternité.

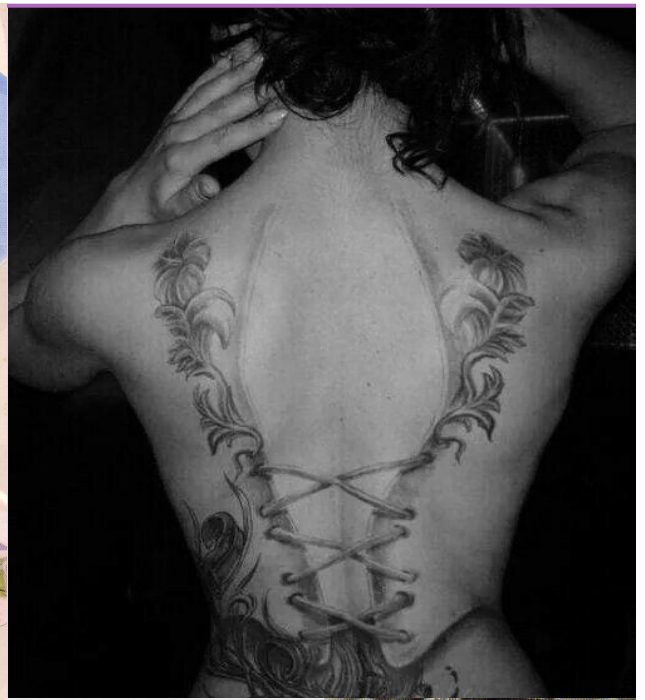
Alchimie du désir grandissant en même temps que la complicité. L'émotion.

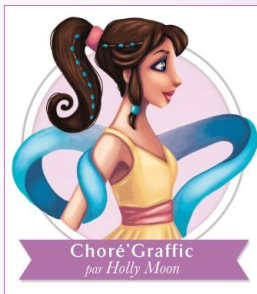
L'intensité.

Histoire d'O.

« O » comme Ode à l'amour et à la sensualité...

Océane Myosotis
Mira'Belle Senu'Elle





« Le tarab, en arabe, désigne une émotion d'une grande ampleur, une extase, une communion des sens entre le spectateur et l'interprète, qui permet d'exhaler l'âme dans le tourbillon de la musique et de la danse et de la porter au firmament d'une ivresse artistique ».



« Danse du cœur & battement d'Elle » par Holly Moon

La danse du cœur, à l'écoute de ses émotions.

Le mouvement du corps, au rythme de ses sensations...

Platon a dit : « *La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée* ».

La musique en général. Et tout particulièrement la musique orientale.

D'où le choix de ce titre « Salma ya Salama », interprété ici dans une version « Olé y Ola » par le groupe Alabina, pour accompagner la vidéo illustrant cet article.

« Salma ya Salama » est à l'origine une chanson du folklore égyptien. La chanteuse Dalida, d'origine italienne, était née au Caire. Elle avait d'ailleurs remporté quelques concours de beauté là-bas, dont le

titre de « Miss Égypte 1954 ». Grandement appréciée dans les pays arabes, elle a eu un jour l'idée de chanter dans leur langue. Elle portera son choix sur le titre « Salma ya Salama », qui sera le succès raï de 1977 et qui deviendra un véritable hymne au Moyen-Orient. Dalida enregistrera la chanson en français, en arabe égyptien, en italien et même en allemand.

(Pour écouter et voir Dalida chantant la version en français, un clic [ICI](#) !!).

L'Égypte, le Caire. C'est là-bas que décide de se rendre Lola dans le film « Whatever Lola wants », sorti sur les écrans en 2008.

Lola (interprétée par Laura Ramsey) a 25 ans, elle vit à New York et travaille à la

poste en attendant de réaliser son rêve : être danseuse professionnelle. Son meilleur ami est Youssef, un jeune égyptien venu s'installer à New York pour pouvoir vivre son homosexualité au grand jour. Il parle à Lola de sa grande admiration pour Ismahan, véritable légende de la danse orientale au Caire. Youssef travaille dans un restaurant où Lola vient le retrouver régulièrement. C'est là qu'elle rencontre Zack, lui aussi égyptien, avec lequel débute une idylle. Très vite, leur histoire d'amour tourne court, Zack, ayant pris conscience des différences culturelles qui les séparent, décide de repartir en Égypte. Lola part le rejoindre là-bas, sur un coup de tête. Mais la famille de Zack ne l'accueille pas à bras...

Article illustré par la vidéo : « Olé y Ola (Salma Ya Salama) »

ouverts et le jeune homme décoit Lola par son attitude distante. Elle repense alors à l'histoire que lui a racontée Youssef à propos d'Ismahan et elle se met à la recherche de la danseuse, bien décidée à ce que celle-ci lui enseigne la danse orientale.

Et c'est cette rencontre entre Ismahan et Lola qui est au cœur de ce film réalisé par Nabil Ayouch, lequel explique son intention dans le dossier de presse du film dont voici un court extrait :

« Lola et Ismahan nous racontent une histoire simple, la rencontre de deux femmes de cultures différentes dont les destins sont liés ».

(Pour voir le réalisateur interviewé au sujet de son film, un autre clic [ICI](#)).

Le film est composé de 12 chapitres. Dans le chapitre 8., intitulé « Deux jours de bonheur », l'élève et le professeur deviennent encore plus proches et se confient l'un à l'autre.

Lola n'arrive pas à faire les gestes qu'Ismahan lui demande de faire, on la sent perdue, découragée. Retranscription de leur dialogue :

Ismahan : Tu dois être toi-même et ça je peux pas te l'apprendre.

Lola : Moi-même ?
C'est pas ce que les hommes veulent.
(Elle fait allusion à Zack qui voulait que Lola soit avant tout une épouse, une mère, reléguant ainsi au second plan sa carrière de danseuse).

Ismahan : Peu importe ce que les hommes veulent, c'est pour toi

que tu dois danser, pas pour les hommes.

(Lola est confuse, elle s'agite, n'arrive pas à dire ce qui la trouble)...

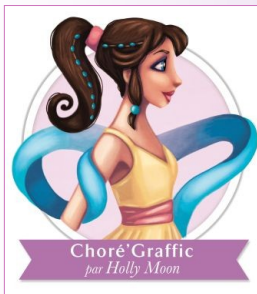
Ismahan : Regarde toute cette énergie que tu gaspilles. Garde cette énergie et utilise-la. Sers-toi de tout ce que tu vis. N'aie pas peur de ce que tu ressens... Lola, regarde-moi, regarde-moi. Ferme les yeux. Ecoute. Montre-moi avec ça *(elle pose sa main sur le cœur de Lola)*. Sers-toi de ton corps. Deviens un instrument, montre-moi ce qu'il y a là-dedans. Oui, oui, c'est ça, continue, c'est bien... Tu dois sentir quel chemin prendre pour traverser tes peines et trouver la joie. Quand tu acceptes d'être vulnérable, tu deviens forte. C'est la voie du Tarab.

Lola : Le Tarab ? C'est quoi le Tarab ?

Ismahan : Chut... Ne pense pas. Ressens. Oui. C'est ça. Continue comme ça...

Précision : « Le tarab, en arabe *, désigne une émotion d'une grande ampleur, une extase, une communion des sens entre le spectateur et l'interprète, qui permet d'exhaler l'âme dans le tourbillon de la musique et de la danse et de la porter au firmament d'une ivresse artistique ».

C'est un état indicible, véritable invitation à parcourir la palette des émotions de l'âme humaine : l'amour, la joie, la tristesse, le désir, la passion...



Tu es entrée dans ma vie comme une étoile filante. On fait tous un vœu quand on en voit une. Mon vœu a été exaucé avant même que j'y mette des mots »...



« Danse du cœur & battement d'Elle » (suite) par Holly Moon

Et puis Lola est repérée par un impresario qui lui propose de danser sur la prestigieuse scène du « Nile Tower », où s'était produite jadis Ismahan, avant d'être rejetée au banc de la société pour une faute commise alors qu'elle était mariée.

Lola est sur la scène du Nile Tower, elle vient de donner sa dernière représentation et doit repartir le lendemain à New York. Ismahan est cachée et assiste à sa dernière danse ainsi qu'à sa prise de parole. Lola remercie les égyptiens pour leur accueil et elle leur explique pourquoi elle souhaite retourner chez elle, à New York : pour partager avec ses amis new-yorkais la joie de la danse orientale. Et elle remercie surtout

Ismahan, qui lui a enseigné cette danse et qui l'a aidée à comprendre le sens du proverbe arabe :

« Si tu as la volonté, ta force sera à la mesure de ton désir ».

(C'est Zack qui lui avait parlé de ce proverbe au début de leur histoire à New-York).

Lola est revenue à New York et elle a retrouvé Youssef. Elle reçoit un jour une lettre d'Ismahan qui lui dit :

« Quand tu es venue chez moi le premier jour et que tu as oublié la cassette, j'ai failli te rattraper pour te la rendre. J'ai hésité un moment. Tu sais le quart de seconde qui peut changer toute une vie. Mais aujourd'hui je suis fière d'avoir été ton professeur. Tu l'as atteint ma Lola. Le Tarab. Cet état de grâce...

Quand tu cesses de danser sur la musique et deviens toi-même l'instrument. Quand jaillit enfin tout ce qu'il y a au fond de toi. J'ai senti ton énergie qui lavait mon âme comme par magie. Merci d'avoir partagé. Tu es entrée dans ma vie comme une étoile filante. On fait tous un vœu quand on en voit une. Mon vœu a été exaucé avant même que j'y mette des mots »...

Belle histoire d'amitié entre ces deux femmes qui ont uni leurs destinées, sublimées avec la danse...

Khalil Gibran l'avait lui aussi joliment écrit :

« Si tu dances la beauté, même dans la solitude du désert tu trouveras un œil émerveillé ».

Ce poète né au Liban devait quant à lui terminer sa destinée à New York, en 1931.

Article illustré par la vidéo : « Olé y Ola (Salma Ya Salama) »

Auteur du recueil « Le Prophète », publié en 1923, il a cherché à transmettre à travers ses écrits de grandes valeurs comme la liberté, l'amour, le respect de l'autre.

Pour lui, la voie de la sagesse est toujours à notre portée. L'homme est conscient de son potentiel de réalisation, il peut toujours aller « au-delà ». Et il invite à rêver pour faire jaillir notre nature profonde.

Rêver, et réaliser ses rêves pour se révéler, pour devenir la plus belle version de soi-même.

C'est cela qu'a découvert Lola...

Holly Moon

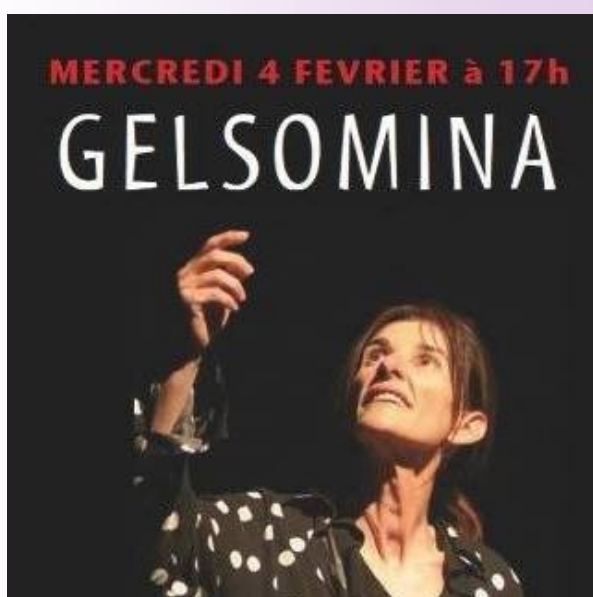
Mira'Belle Spiritu'Elle



Les coups de cœur de Février 2015

Pour accéder au site de
l'Association Paul-
Toussaint :

un clic [ICI](#)



Pour accéder à la page Facebook de
Marie-Joséphine Susini, qui incarne
« Gelsomina » sur les planches :

un clic [ICI](#)

Pour en savoir plus sur le documentaire
« Entrez, on ferme », réalisé par Léa
Pieri et Francescu Artily, voici un lien
vers leur appel à financement participa-
tif sur le site KissKissBankBank :

En un clic [ICI](#)



Les coups de cœur de Mars 2015

Pour en savoir plus sur l'association Phytocorsa spécialisée dans la recherche en ethnomédecine, phytothérapie, médecines énergétiques et traditionnelles :

un clic [ICI](#)



Pour accéder au site des magasins La Roulotte Bio d'Ajaccio et de Bastia :

un clic [ICI](#)

Pour accéder au site de l'Association Ventu di Mare, à l'origine de ces Rencontres méditerranéennes « Regards du Sud » à Calenzana :

un clic [ICI](#)





« Petites mythologies de l'œil et de l'esprit d'Harry, le sorcier apprenti » par Ambre Hellemes

Harry Potter est un personnage tout droit sorti de l'imagination de J.K. Rowling, une romancière britannique à l'origine de la fameuse saga publiée aux éditions Gallimard et traduite en 67 langues.

Nombreux sont celles et ceux qui ont lu les livres de cette heptalogie (et oui, c'est ainsi que l'on appelle un récit en 7 parties !!), ou qui ont vu les films adaptés de cette histoire d'apprenti sorcier !

Qui est Harry Potter ? Un sorcier œuvrant pour le Bien ou un mage noir attiré par les forces du Mal ? C'est ce qu'il cherche à découvrir dès son arrivée à Poudlard, l'école des sorciers, où il trouvera, tout au long de sa scolarité, des éléments lui permettant de trouver des réponses à ses questions. Et pendant 7 années, Harry Potter sera guidé dans sa quête d'identité :

- *Par deux figures emblématiques de Poudlard :*

* **Albus Dumbledore**, directeur de l'école de sorcellerie, Docteur ès Sorcellerie : il a travaillé avec Nicolas Flamel (alchimiste-sorcier, le seul à avoir réussi à fabriquer la Pierre Philosophale) et s'est rendu célèbre en combattant un mage noir ;

* **Severus Rogue**, directeur de la maison Serpentard, professeur des cours de potion : il est considéré par Lord Voldemort comme son espion au sein de l'Ordre du Phénix (association secrète de sorciers luttant contre Voldemort et dont Dumbledore est le fondateur et président), c'est en réalité un agent double puisqu'il a juré fidélité à Dumbledore.

- *Par un oiseau :* Fumseck, un phénix aux pouvoirs extraordinaires, est bien plus qu'un animal de compagnie

pour Dumbledore. Ses larmes peuvent guérir n'importe quelle blessure et son chant apaisera souvent Harry tout au long des épreuves qu'il traversera. Lorsqu'Harry le voit pour la première fois, il se consume de lui-même sous le regard affolé du jeune sorcier qui croit l'avoir tué ! Il s'agit en fait de la renaissance du phénix.

- *Par deux objets :*

* **Le Choixpeau**, un chapeau de sorcier parlant, qui décide dans quelle maison doit aller chaque nouvel élève de première année arrivant à Poudlard. Ces maisons sont au nombre de 4 :

Gryffondor, du nom de son fondateur Godric Gryffondor, est la maison des guerriers. Son emblème est un lion d'or. Les élèves y sont courageux, hardis et forts ;

Qui est Harry Potter ?

Un sorcier œuvrant pour le Bien ou un mage noir attiré par les forces du Mal ?



Article illustré par la vidéo : « Birds of passage »

Serdaigle, du nom de sa fondatrice Rowena Serdaigle, est la maison des mystiques. Son emblème est un aigle. Les élèves y sont sages et réfléchis ;

Poufsouffle, du nom de sa fondatrice Helga Poufsouffle, est la maison des scientifiques. Son emblème est un blaireau noir. Les élèves y sont travailleurs et patients ;

Serpentard, du nom de son fondateur Salazar Serpentard, est la maison des religieux. Elle est dirigée par Severus Rogue et son emblème est un grand serpent argenté. Les élèves sont malins et ils arrivent toujours à leurs fins.

*** Le Miroir du Riséd :** cet immense miroir au cadre en or montre le désir le plus profond, celui caché au fond du cœur. D'ailleurs « riséd » est

l'anagramme du mot « désir » et l'inscription sur le miroir : « Riséd elrue ocnot edsi amega siv notsap ert nomen ej », se lit de droite à gauche, ce qui donne : « Je ne montre pas ton visage mais de ton cœur le désir »... A noter qu'Albus Dumbledore décide d'utiliser le Miroir du Riséd en tant qu'ultime protection de la Pierre philosophale. Il la cache dedans pour que seules les personnes voulant la Pierre, mais sans pour autant chercher à l'utiliser, puissent la récupérer.

« L'homme est miroir pour l'homme. Quant au miroir il est l'instrument d'une universelle magie qui change les choses en spectacle, les spectacles en choses, moi en autrui et autrui en moi ». M. Merleau-Ponty, *L'Œil et l'Esprit*

Que voit donc Harry dans le miroir du Riséd ? Ses parents.

Dans quel état d'esprit est-il lorsque le Choixpeau hésite entre les deux maisons Gryffondor et Serpentard ?

Il se demande s'il est attiré par les forces du Mal.

Comment voit-il Dumbledore, Rogue ou encore Fumseck ?

Dumbledore est un guide spirituel pour Harry, celui qui lui révèle que sa baguette et celle de Voldemort contiennent la même plume d'un phénix, qui est, justement, Fumseck.

Rogue semble tout de suite détester Harry, et celui-ci se demandera jusqu'à la fin s'il peut ou non lui faire confiance...

Heureusement, de forts liens d'amitié se nouent très vite entre lui, Ron Weasley et Hermione Granger, deux autres élèves Gryffondor, arrivés en même temps que lui à Poudlard.

Et puis il y a aussi Luna Lovegood, élève de la maison Serdaigle réputée pour son « aura de folie douce », en qui Harry trouve une très bonne amie, sur laquelle il peut compter.

Et il y a enfin et surtout Ginny Weasley, la sœur cadette de son ami Ron, dont Harry tombe amoureux...

Autre personnage vecteur d'émotion pour Harry, Lord Voldemort est le plus grand mage noir de tous les temps. On l'appelle aussi : Celui-Dont-On-Ne-Doit-Pas-Prononcer-Le-Nom, c'est dire s'il est effrayant !



De cette rencontre avec Voldemort, Harry a gardé une cicatrice en forme d'éclair. C'est alors un orphelin...



« Petites mythologies de l'œil et de l'esprit d'Harry, le sorcier apprenti » (suite) par Ambre Hellemes

Pourtant, il a perdu tous ses pouvoirs le jour où il a essayé de tuer Harry Potter.

En fait il a d'abord tué les parents d'Harry, James et Lilly Potter, et lorsqu'il a voulu faire de même avec Harry, qui était alors tout bébé, le sortilège s'est retourné contre lui. Depuis, il cherche à se venger d'Harry et à prendre le pouvoir du monde des sorciers.

De cette rencontre avec Voldemort, Harry a gardé une cicatrice en forme d'éclair. C'est alors un orphelin recueilli par sa tante et par son oncle, et avant d'intégrer l'école des sorciers, il vit dans le monde des Moldus (c'est -à-dire les gens qui n'ont pas de pouvoir magique).

Ce qu'il veut c'est tuer Voldemort et rétablir la paix dans le monde des sorciers.

Et pendant les 7 tomes de ce récit, le lecteur assiste aux différentes étapes de la vie d'Harry, qui se déroule, de passage en passage, avec des moments difficiles durant lesquels il ressent des choses contradictoires.

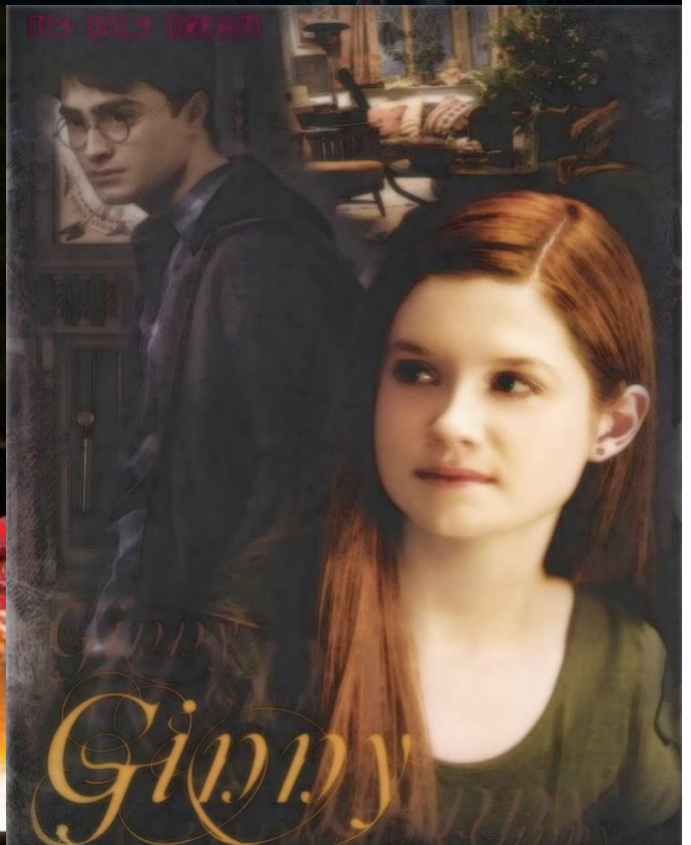
Sa quête identitaire le fait aller au devant d'une succession de rituels initiatiques qui ont pour but de favoriser son éveil, son envol...

Et peu à peu, il trouve les réponses à ses questions et sa lutte intérieure prend fin à partir du moment où, parce qu'il a su écouter son cœur, il se sent enfin libéré de ses doutes et de ses peurs...

Ambre Hellemes

Mira'Belle Conceptu'Elle







Les cosmétiques Réalia partent tous d'une même philosophie : offrir des soins 100% naturels, produits en Corse...



« Quand Rhéa lia connaissance avec la nature corse »

par Tessa Bell

Est-il possible de nos jours de trouver des produits de beauté sans aucun composant risquant tôt ou tard d'être néfaste à notre santé ? La réponse est oui, et même un grand OUI ! Et nous en avons un bel exemple en Corse, en Haute-Corse plus exactement, avec la créatrice de la marque **Réalia**, Muriel Crestey, ingénieur agricole et cosmétologue, un artisan en cosmétique de terroir, 100% naturel et fabriqué dans l'île de beauté !

Nous avons souhaité en savoir plus à propos de cette jeune femme qui a réalisé son rêve en créant une ferme cosmétique réunissant un domaine agricole et un atelier de transformation cosmétique, et c'est très gentiment que Muriel a répondu à nos cinq questions :

1. Qu'est-ce qui vous a amenée à créer votre ferme cosmétique : quel a été votre parcours ? Pourquoi avoir choisi cette voie et surtout cette façon de la suivre ?

J'ai emprunté le chemin sans savoir ce qu'il était. Ma tête m'a emmenée d'abord vers l'agro-alimentaire par une école d'ingénieur en agriculture. Je croyais faire évoluer le chemin familial qui partait de ma grand-mère maternelle dans une petite agriculture bouleversée par l'industrialisation imposée. Puis finalement étudiante, je milite pour la bio, me passionne, questionne les cours d'agronomie, soutenant l'agriculture intensive. Me voilà jeune ingénieur spécialisée en bio, puis première salariée du **Civam Bio Corse**

(Association Régionale de Développement de l'Agriculture Biologique). Premier pas, vers l'agriculture. 7 ans de soutien technique, administratif et après avoir vécu le soutien de l'enfant malade, la première révélation, la vie est courte, mon énergie est créatrice. J'ai eu alors envie de m'installer, de retourner au début du chemin. 3 hectares d'oliviers seront la base. Et toujours je voulais embellir, améliorer. Vivre dignement, et peut-être plus, d'une agriculture de terroir. J'avais trop vu souffrir ces grands-parents travailleurs et tellement modestes. Alors, retour aux études à 32 ans, un DESS en sciences biomédicales, orientation cosmétologie, me donnera l'autonomie de créer de A à Z des....

Article illustré par la vidéo : « Let it go »

crèmes professionnelles à base de mon olive. Et c'est l'armoire à pharmacie de ma grand-mère qui exposera la première gamme Réalia sur les foires et les marchés.

2. Pourquoi avoir choisi ce nom « Réalia » ?

Une semaine de tempête de cerveau avec mon papa et voilà Réalia. Je cherchais à traduire terroir et symbolisme de vie avec la nature. Rhéa est la déesse grecque (Cybèle pour les romains !) qui est la maman des dieux représentant les 4 éléments : l'eau (Aphrodite), la terre (Déméter), l'air (Héra) et le feu (Hestia). Mère aimante et soignante, synthèse de la nature. Et puis « liá » en corse c'est le lien. Dans le nom de ma création, je dévoile

mon projet : prendre soin naturellement de ceux qui m'entourent avec humanité et authenticité.

3. Pouvez-vous nous parler de vos gammes de produits, en précisant le type de besoins auxquels ils répondent et les principaux principes actifs utilisés ?

Les cosmétiques Réalia partent tous d'une même philosophie : offrir des soins 100% naturels, produits en Corse, avec une grande majorité de matières premières locales, selon une formulation dermocosmétique moderne et féminine.

Tous ces adjectifs ont besoin d'être explicités :

* **100% naturel** : le naturel est tellement dans tous les arguments publicitaires que cela semble facile.

Une évidence de laquelle on ne peut se soustraire. Or, en lisant les ingrédients, on découvre que ce naturel est souvent soutenu d'une once de synthèse qui permet une juste couleur, un parfum plus suave, une texture plus légère et une conservation même dans un pot soumis au doigt quotidien. Et oui, 100% oblige à des techniques concernant la matière première très propre, la formulation elle-même diminuant le risque de contamination, son emballage sous vide pour limiter le contact avec l'air et les doigts.

* **Produits en Corse** : encore un défi ! Car pour produire sur notre territoire il faut avoir la connaissance de la formulation mais aussi investir dans un outil de formulation adapté à ses

volumes, à ses produits gels, huiles, crèmes... qui demandent des matériels différents. Il faut encore suivre la réglementation qui évolue drastiquement... un défi pour une TPE (*Très Petite Entreprise*).

* **Les matières premières locales** : là aussi, ce n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Car pour moi un produit corse est un produit dont la matière première est issue de Corse, sûrement un reliquat de mon origine agricole où les mentions AOC (*Appellation d'Origine Contrôlée*) et IGP (*Indication Géographique Protégée*) impliquent que le végétal ou l'animal soit bien sûr issu du territoire qu'il revendique. Un cosmétique est d'abord fait d'eau et d'huile.



Réalía propose des rencontres. Entre ceux et celles qui sont en recherche de soins pour leur peau et nous, artisan producteur de cosmétique...



« Quand Rhéa lia connaissance avec la nature corse » (suite) par Tessy Bell

L'olive permet de fournir l'huile, le laboratoire à Cervione garantit l'eau de notre île et nos extraits poudre de fruits, extrait aqueux ou alcoolique de nos plantes sauvages composent une crème à plus de 90% issue de notre terre ! Reste l'émulsifiant végétal et l'alcool de parfumeur tellement minoritaire.

* **Dermocosmétique** : cela garantit une formule courte, pour limiter le risque allergique, au même pH que la peau, soit 5,5, un émulsifiant des plus doux et des plus chers aussi, pour limiter les allergisants, abolir les ingrédients que je considère risqués : les « hormones like » (les plantes « hormone like » sont censées posséder des substances capables de stimuler les glandes dans la fabrication des

hormones), les nanoparticules (voir à ce propos le site de l'ASEF - Association Santé Environnement France), les tensioactifs irritants (les tensioactifs constituent en quelque sorte le principe actif des agents lavants).

* **Moderne** : des produits tout en un pour prendre soin de soi sans complexité, mais aussi pour revenir au besoin de soin réel et sans rentrer dans une surconsommation.

* **Féminine** : des émulsions fines qui pénètrent facilement, dont les senteurs sont fines, certes naturelles mais subtiles.

4. Pouvez-vous nous parler des autres activités proposées à la ferme (visite de l'atelier, formations...) en nous expliquant en quoi est-ce important pour vous ?

Réalía propose des rencontres. Entre ceux et celles qui sont en recherche de soins pour leur peau et nous, artisan producteur de cosmétique. Notre atelier est ouvert à la visite : sur rendez-vous hors saison et du lundi au samedi du 15 juin au 15 septembre. Cette année, en 2015, nous allons proposer des ateliers de formulation, de pratique de soin et de connaissance des ingrédients de nos cosmétiques.

Nous avons aussi créé un espace de soin. Nous proposons des massages visage et corps réalisés avec nos produits par les mains expertes de notre esthéticienne passionnée de nature.

J'ai envie de ce lien direct, de créer des échanges rares entre le consommateur et le

Article illustré par la vidéo : « Let it go »

fabricant de cosmétique. Ce lien direct donne beaucoup de sens à nos achats, à nos pratiques. J'ai une vision particulière de la cosmétique, officialisée par nos 3 étoiles « Slow Cosmétique ». J'ai envie de la partager.

(Note : la Slow Cosmétique est une « démarche écologique et éthique fondée sur une volonté commune de promouvoir un mode de consommation naturel, sain et raisonnable de la cosmétique », pour plus de détails : voir le [site de l'Association AISBL Slow Cosmétique](#) .

5. Que vous évoque le proverbe indien : « Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester » ?

J'aime beaucoup cette citation.

Il n'est pas vaniteux de s'occuper de soi.

Charité bien ordonnée commence par soi.

Comment rayonner si son corps est rejeté, mal écouté, mal soigné ?

Prendre soin de son corps, c'est lui donner ce dont il a besoin.

La nourriture, la chaleur, laisser libre cours à ses émonctoires, voire les aider.

Entretenir cet organe le plus vaste du corps qu'est la peau, non pour avoir l'air d'un ou d'une autre, ou encore briller en société mais pour se trouver bien.

Pour refléter le positif qui est en soi.

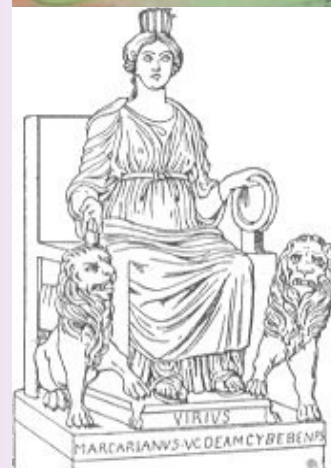
Alors oui :

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester ».

Un grand MERCI à vous Muriel pour ce partage et ces réponses empreintes d'authenticité et de l'amour que vous portez à votre activité. Et un grand BRAVO pour ces 3 étoiles de la Mention « Slow Cosmétique » (nouveau gage de qualité et d'écologie dans le monde de la beauté) qui ont été attribuées à la marque Réalia après examen par les membres bénévoles de l'AISBL Slow Cosmétique (voir aussi la [Page Facebook de l'association](#)) !

Tessy Bell

Mira'Belle Senu'Elle





Pour quoi vivons-nous ?

Qu'est-ce qui peut bien donner un sens à notre existence ?

Comment trouver toujours le désir de se dépasser, pour faire en sorte que le spectacle continue...



« Quand insularité rime avec belle créativité »

par Claire Barbotine

« On ne lit pas et on n'écrit pas de la poésie parce que ça fait joli. Nous lisons et nous écrivons de la poésie parce que nous faisons partie de la race humaine ; et que cette même race foisonne de passions. La médecine, la loi, le commerce et l'industrie sont de nobles occupations, et nécessaires pour la survie de l'humanité. Mais la poésie, la beauté et le dépassement de soi, l'amour : c'est tout ce pour quoi nous vivons.

Écoutez ce que dit Whitman :

Ô moi ! Ô vie !... Ces questions qui me hantent, ces cortèges sans fin d'incrédules, ces villes peuplées de fous. Quoi de bon parmi tout cela ? Ô moi ! Ô vie !

Réponse : que tu es ici, que la vie existe, et l'identité. Que le spectacle continue et que tu peux y apporter ta rime. Que le spectacle continue et que tu

peux y apporter ta rime... Quelle sera votre rime ? ».

Ainsi parle John Keating (*alias* Robin Williams) dans le film « Le cercle des poètes disparus ». S'adressant à ses élèves, il cite Walt Whitman, un poète et humaniste américain qui aurait beaucoup influencé les symbolistes français.

John Keating est un professeur de littérature faisant son entrée dans une institution scolaire des plus austères des Etats-Unis. Ce qu'il cherchera à partager avec ses élèves ne figure dans aucun manuel : c'est l'amour de la vie et de la liberté, la passion et le désir de s'exprimer sans aucune contrainte. Bien sûr, sa méthode sera dérangeante et occasionnera son renvoi. Pourtant, à la fin du film, lorsque

Keating passe prendre ses effets personnels, ses élèves, tristes de le voir partir et révoltés par cette injustice, se mettent tous debout sur leur bureau en scandant ces mots :

« Ô Capitaine ! Mon Capitaine » : titre de l'un des plus célèbres poèmes de Whitman, écrit en réaction à l'assassinat d'Abraham Lincoln, et qui est devenu le poème emblématique du film.

Cette citation et la scène finale de ce film (que vous pouvez revoir en cliquant [ICI](#) !) m'inspirent les réflexions suivantes :

Pour quoi vivons-nous ?

Qu'est-ce qui peut bien donner un sens à notre existence ?

Comment trouver toujours le désir de se dépasser, pour faire en sorte que le spectacle continue,

Article illustré par la vidéo : « *I'm Free (Heaven helps...)* »

pour apporter notre rime à une vie qui, si l'on y réfléchit, est vouée à se terminer, tôt ou tard...

Absurdité de la condition humaine.

C'est ce que décrit Camus en revisitant le mythe de Sisyphe, dont le sort illustre bien le cercle infernal de la quête permanente.

Et oui, les dieux ont condamné Sisyphe à rouler sans cesse un rocher jusqu'au sommet d'une montagne, et à chaque fois, à deux doigts d'atteindre le sommet, le rocher lui échappe et roule vers le bas, entraîné par son propre poids.

Pour Camus, « Sisyphe est le héros absurde. Il l'est autant par ses passions que par son tourment. Son mépris des dieux, sa haine de la mort et sa passion pour la vie,

lui ont valu ce supplice indicible où tout l'être s'emploie à ne rien achever. C'est le prix qu'il faut payer pour les passions de cette terre »...

Pourtant dit-il : « Son destin lui appartient. Son rocher est sa chose ».

Et, laissant Sisyphe au bas de la montagne, il conclut ainsi :

« La lutte elle-même vers les sommets suffit à remplir un cœur d'homme »...

Remplir son cœur, vivre avec passion, dire oui à la vie et au désir de se dépasser, telles sont les clés si l'on veut, comme Sisyphe, mettre la mort hors d'état de nuire...

Thanatos, Dieu de la Mort, a d'ailleurs un frère jumeau : Hypnos, le sommeil.

De quoi voir sous son vrai jour cette société de

sommaton qui nous somme d'être cons et de nous endormir sur nos lauriers, comblés par tous ces produits de substitution mis à notre disposition, sans aucun effort à fournir !!

Frénésie d'achat qui ne laisse plus aucune place au manque. Ni au désir.

Et quand il n'y a plus de désir, plus d'envie, la pulsion de vie s'éteint.

Eros versus Thanatos. Pulsion de vie contre pulsion de mort.

Puisque l'homme est habité par ces pulsions contraires, il doit apprendre à les connaître et les faire cohabiter pour un jour arriver à trouver la paix.

Que dire alors de ces tiraillements entre Eros et Thanatos lorsque se rajoute la condition d'insularité ?

Sont-ils plus présents, voire plus prégnants ?

Parce que naître et vivre sur une île engendre parfois un certain mal-être, un mal de vivre et une mélancolie certaine, qui peut s'accroître lorsque l'on s'en éloigne, pour un temps plus ou moins long...

Ce sentiment diffus qui envahit l'esprit, ce « tourment de l'ailleurs », cette souffrance, le philosophe Jean-Toussaint Desanti la nomme « ubiquité symbolique », comme aime à le rappeler **Pierre-Paul Battesti** en évoquant son texte « Effacer la mer ».

C'est d'ailleurs ce texte qui sera à l'origine du colloque :

« Îles, expression de l'imaginaire », qui s'est tenu en Corse-du-Sud les 2 et 3 juin 2007.



« Quand insularité rime avec belle créativité » (suite)

par Claire Barbotine

Ce colloque a ensuite donné lieu à la création de l'association ISULA VIVA, dont les actions sont orientées vers le fait insulaire dans toute sa diversité.

Isula. Une île, encerclée par la mer.

La mer, celle qui, selon Jean-Toussaint Desanti « sépare et engloutit ».

Viva. Vive, vivace, vivante. Quand elle se met en action pour justement « Effacer la mer ».

Quant à l'ubiquité, elle symbolise la faculté d'agir et en même temps d'avoir du recul par rapport à une situation. On l'associe également au merveilleux, à l'imaginaire.

L'ubiquité, encore appelée « omniprésence », est aussi la capacité

d'être présent en tout lieu ou en plusieurs lieux simultanément. Le terme est dérivé du latin « ubiquus » qui signifie « partout ».

Vivre sur une île engendrerait donc une distanciation et une conscience accrue en même temps que l'action. Et l'expression d'un imaginaire trouvant dans l'insularité matière à une belle créativité.

Pour preuve, cet ensemble d'œuvres qui défilent sous vos yeux en même temps que vous entendez ces mots : « I'm Free », libre, je suis !!

Telle une ode à la vie, à l'émotion et à la liberté d'expression.

Alors oui, le spectacle continue et chacun est libre d'apporter sa rime...

Insularité rime donc bel et bien avec Créativité.

Et de cette magie créatrice opérant à travers différents modes d'expression, naissent des vibrations à l'image de ces créateurs, et de leur inspiration, heart'istic !

Claire Barbotine

Mira'Belle Spiritu'Elle



Note : cette image est une oeuvre signée Dumè Reginensi, qui lui aussi le dit : "I'm Free" !!

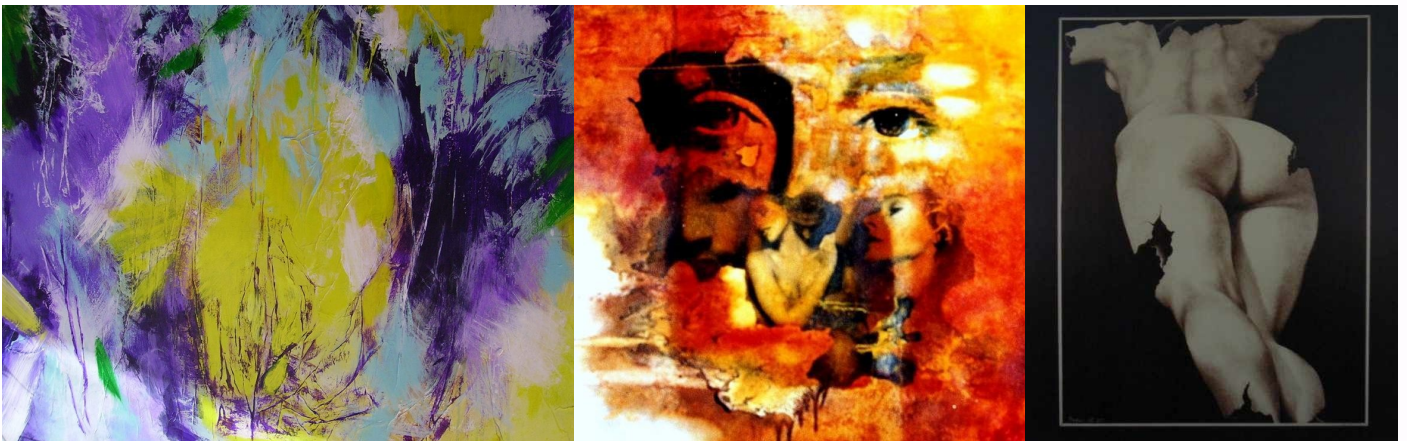
Quelques œuvres des créateurs corses
(Note : un clic sur l'image vous amène sur le site du créateur)



Antoine Buttafoghi, Fabrice Martinez, Jean-Olivier Chafraix, Nadja



Marie-Claire Benetti, Tala Yeiyael, Christian Longinotti



Chantal Maroselli—Maro Peinture, Sophie Maurel, Christine Paoli



Rituel hawaïen de pardon et de purification mentale, le Ho'oponopono a pour but de se libérer de toutes ces mémoires anciennes qui nous empêchent de vivre pleinement notre vie...



« Pour le Ho'Oponopono et son mantra, Hip Hip Hip Ora » par Jeanne Sorensen

Ho'oponopono, mantra, Ora... Pour celles et ceux qui ne connaissent pas, voici quelques explications ! Commençons par le mantra, qui est, selon Wikipédia, une « formule condensée formée d'une ou d'une série de syllabes répétées de nombreuses fois suivant un certain rythme dans un but de méditation ».

Autres précisions, le mot « mantra » est composé de deux syllabes sanskrites : man qui signifie « penser » et tra qui signifie « se libérer ». Réciter régulièrement un mantra calmerait le système nerveux, favoriserait la pensée positive et nous libèrerait ainsi des influences négatives.

Pour ce qui est du Ho'oponopono, disons qu'il s'agit d'une méthode ancestrale

plusieurs fois millénaire, encore pratiquée de nos jours par de nombreux peuples du triangle polynésien. Petite précision géographique, la Polynésie se trouve en plein cœur du Pacifique !, et elle forme en effet un triangle entre Hawaï, la Nouvelle-Zélande et l'île de Pâques. Et l'on trouve des adeptes du Ho'oponopono à Tahiti, Samoa, Hawaï et chez les Maoris de Nouvelle-Zélande.

Rituel hawaïen de pardon et de purification mentale, le Ho'oponopono a pour but de se libérer de toutes ces mémoires anciennes qui nous empêchent de vivre pleinement notre vie, qui peuvent être cause de douleur, de peine, de souffrance. Il s'agit d'une démarche mentale et psychologique d'abandon et de lâcher-prise nous ou-

vrant à un sentiment d'humilité, de pardon, de gratitude et d'amour. Le Ho'oponopono est à cultiver au quotidien pour sortir de nos carcans de pensée, pour nous améliorer et pour améliorer nos relations avec les autres. Ce travail d'introspection demande de puiser en soi pour trouver des réponses et découvrir la paix intérieure. Le but étant d'arriver à vivre sa vie en toute quiétude, en harmonie avec soi-même, avec les autres, avec la nature et avec le monde qui nous entoure.

Cette philosophie de vie rend tout individu autonome et responsable de son entité au sein d'un groupe. La structure de la civilisation hawaïenne repose d'ailleurs sur ce maintien cohérent et permanent de l'amour, de la paix et de

Article illustré par la vidéo : « Saté San »

l'harmonie. Le ho'oponopono est donc un art thérapeutique conduisant à la cohérence communautaire et aussi à l'équilibre intérieur. Il apprend à dénouer les conflits, à dissoudre les mauvaises pensées, à s'alléger des maux causés par une confusion émotionnelle, à éclaircir une situation et à purifier les énergies négatives suscitées par cette situation...

Il s'agit d'un chamanisme dans lequel on devient acteur de son existence en pratiquant l'humilité et le repentir, en étant à l'écoute de ses sensations, dans l'attention et la volonté de rédemption. Le chaman, guérisseur et référent, est un « kahuna », terme hawaïen désignant un prêtre, un médecin ou encore un prophète.

Mornah Nalamaku Simeona, chamane et

guérisseuse par les plantes, née en 1913 à Honolulu, a voulu faire connaître le ho'oponopono dans le monde entier. Elle a donc créé une Fondation en 1980, puis une association basée en Allemagne : Pacifica Seminars. En 1983, elle a été invitée aux Nations Unies pour présenter le Ho'oponopono comme moyen thérapeutique à l'Organisation Mondiale de la Santé. La même année le ho'oponopono a d'ailleurs été déclaré « trésor vivant de Hawaï ».

Son élève, le Dr Iha-leakala Hew Len, a poursuivi ses travaux et a popularisé le processus, d'abord aux États-Unis, notamment avec le livre « Zéro limite », coécrit avec l'auteur américain Joe Vitale. Le Dr Len a ensuite fait connaître le ho'oponopono en France.

Il a donné sa première conférence à Paris en septembre 2009 et en 2012 de nombreux séminaires ont été organisés un peu partout en France... Depuis, l'engouement pour le ho'oponopono continue de grandir !

Au fait, que veut dire ce mot ? Dans *Ho'oponopono* il y a : *Ho* qui veut dire « cause » ; *ho'o* qui signifie « commencer ou entraîner une action » ; *pono* qui veut dire « bonté, honnêteté, qualités morales, actions correctes et justes, excellence, prospérité, attention, état naturel » et *ponopono* signifiant « remettre en ordre, retravailler, harmoniser, corriger, régulariser, ordonner, nettoyer, ranger, soigner ». Les mots hawaïens peuvent donc contenir plusieurs sens, et littéralement, on pourrait traduire

ho'oponopono par : « rétablissement de l'équilibre ». A noter aussi qu'il existe un seul mot en hawaïen pour traduire les deux verbes « vivre » et « guérir » : *ora*...

Concernant les mots du mantra, cela donne en hawaïen :

- *Pule* qui signifie « prière », mais sans connotation religieuse, donc plutôt « confession » ;
- *E kala mai* : « pardon, excusez-moi ». On s'excuse sincèrement en admettant sa part de responsabilité dans le problème, avec bienveillance ;
- *Mahalo* : « merci », bénédiction adressée à l'âme pour avoir réveillé la mémoire intérieure ;
- *Aloha* : « bonjour » et aussi « amour », avec *alo* : « partage », « dans le présent », *ha* « énergie de la vie » et *oha* « dans la joie ».



*Pule - E kala
mai - Mahalo -
Aloha : Ora !!*

**Désolé – Par-
don - Merci -
Je t'aime : Je
guéris, je vis !**



« Pour le Ho'Oponopono et son mantra, Hip Hip Hip Ora » (suite) par Jeanne Sorensen

Et donc en français :

- *Désolé* : je ne savais pas que j'avais cette mémoire en moi.
- *Pardon* : à la Vie, à moi-même.
- *Merci* : de m'avoir indiqué le problème que je portais, sans le savoir.
- *Je t'aime / je vous aime tous* : la Vie, mon environnement, les personnes autour de moi, mes mémoires erronées ainsi que moi-même.

Cette formule permet de demander humblement pardon et de se libérer de tout sentiment négatif. On reconnaît son implication, on entend ce qui se passe en soi, on comprend ce que la mémoire voit, ressent et comment elle réagit à un problème, qu'il soit mental, physique ou émotionnel. On demande pardon au problème, on le remercie de s'éloigner, on dit aussi merci

pour avoir eu la possibilité d'agir et on dit je t'aime, à soi et aux autres. Parce que dire je t'aime permet d'atteindre la plénitude. Et être pleinement dans l'accueil de ce mantra permet en outre de trouver l'inspiration, d'évoluer et de vivre à sa guise !

En guise de conclusion : Hip Hip Hip Ora !

Si nous réussissons à accepter que nous sommes le résultat de toutes nos pensées, émotions, paroles et actions passées et que nos vies et nos choix actuels sont colorés ou ombrés par cette banque de mémoire du passé, nous commençons alors à voir comment un procédé de correction et de rectification peut changer nos vies, nos relations familiales et notre société.

**Mornah Nalamaku
Simeona**

Le ho'oponopono nous enseigne à faire un tout avec l'autre. Parce que l'accomplissement personnel passe avant tout par l'autre. Tous les individus sont unis en un seul être universel. Travailler sur soi, prendre soin de soi, pratiquer la pensée positive est un bénéfice allant à tous. L'humilité, le pardon, la bienveillance et la compassion nous libèrent de la haine, de la colère ou de toute autre émotion négative. L'amour jaillit alors de cette libération et touche notre entourage en plein cœur. Loi de cause à effet, cet amour nous revient un jour ou l'autre, d'une façon ou d'une autre...

C'est de cet amour dont il est question dans la chanson :

« Prière pour la
Terre ».

Article illustré par la vidéo : « Saté San »

Et aussi de pardon, de gratitude et de guérison. Elle a été écrite par Ena Vie, chanteuse et auteur-compositeur, et vous reconnaîtrez dans le refrain le mantra du Ho'oponopono (désolé, pardon, merci, je t'aime) :

I'm sorry, Forgive me, I offer this healing
Je suis désolée, je te demande pardon,
j'offre cette guérison
I love you and thank you – amen
Je vous aime et merci
- amen

Alors, remercions la vie et le ho'oponopono et répétons à l'envi :

*Pule - E kala mai -
Mahalo - Aloha :
Ora !!*

**Désolé – Pardon -
Merci - Je t'aime :
Je guéris, je vis !!**

Pour aller plus loin

Des livres :

- « Le guide pratique du Ho'oponopono - La méthode hawaïenne pour être maître de sa vie », auteur : Publicimo, Editions Edigo

- « Huna, à la source d'Ho'oponopono - Les 7 lois spirituelles », auteur : Serge Kahili King, Editions Jouvence

- « Ho'oponopono – Le secret des guérisseurs hawaïens », auteurs : Dr Luc Bodin et Maria Elisa Hurtago-Graciet, Editions Jouvence

Des vidéos :

Ho'Oponopono
[Playlist sur You Tube](#)

Des sites internet :

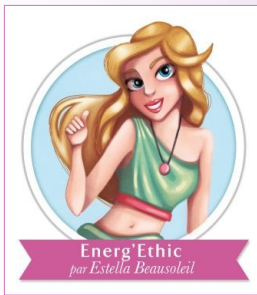
- [Eveil et Santé](#)
- [Harmonie Vie](#)
- [Vivre sans limites](#)
- [La vie sereine](#)

- Au cœur de soi

Jeanne Sorensen

Mira'Belle Conceptu'Elle





« Maca, gingembre, spiruline, chlorella : des racines et des algues » par Estella Beausoleil

A toutes celles et ceux qui cherchent des méthodes naturelles pour se sentir au mieux de leur forme, voici une sélection de 4 « super aliments » : la maca, le gingembre, la spiruline et la chlorella. Deux variétés de racines et deux variétés d'algues. Ces 4 compléments alimentaires ont des supers pouvoirs, pris isolément ou même en synergie, reste à savoir lequel ou lesquels utiliser et en quelle quantité. Voyons donc de plus près ces racines et ces algues !

I. Deux racines qui font pousser les ailes du désir : Maca & Gingembre

1. La Maca

La maca était l'un des super aliments des Incas qui l'utilisaient pour augmenter l'énergie, pour stimuler le tonus et pour

améliorer la fertilité et le désir sexuel, au féminin comme au masculin. Ce légume tubercule cultivé depuis des milliers d'années dans les Andes péruviennes est aussi connu sous le nom de « Ginseng des Andes » ou encore « Ginseng péruvien ».

La racine de maca est riche en antioxydants, ce qui lui permet de neutraliser les radicaux libres qui endommagent les cellules et provoquent des maladies. Elle contient aussi du calcium, du magnésium, du potassium, du fer ainsi que d'autres minéraux et oligo-éléments, des vitamines (notamment la B12) et tous les acides aminés.

Véritable source d'énergie, elle est idéale pour compenser les effets du stress et de la fatigue et pour soutenir le système im-

munitaire. La maca est un actif naturel adaptogène, c'est-à-dire qu'elle sait s'adapter aux besoins individuels du corps. Elle régule les taux d'hormones en cas de déséquilibre.

Si vous produisez trop d'hormones, elle va diminuer la production, elle l'augmentera si vous n'en produisez pas assez. Elle stimule et nourrit l'hypothalamus et l'hypophyse, qui sont les glandes régulant toutes les autres. Elle peut donc aider à ramener l'équilibre en ce qui concerne la production d'hormones dans les surrénales, le pancréas, les ovaires...

La maca offre en outre des avantages significatifs pour les femmes souffrant de déséquilibres hormonaux, infertilité, douleurs menstruelles ou encore de bouffées de

Article illustré par la vidéo : « Waka, waka »

chaleur liées à la ménopause. Elle serait aussi bénéfique en cas d'insomnie, de fatigue, de dépression, de déséquilibre de la thyroïde ou encore de dysfonction érectile et d'infertilité masculine...

La racine séchée de la maca se présente sous forme de poudre ou de comprimés. Pour la quantité, il est conseillé d'en prendre 1 à 1,5 g par jour, c'est-à-dire 2 à 3 comprimés, pendant minimum un mois pour commencer à en voir les effets.

2. Le Gingembre

La racine de gingembre est très utilisée en médecine ayurvédique indienne. Son usage remonte à plus de 5000 ans. Surtout connu pour ses effets aphrodisiaques et sa « vertu » (!) de stimulant sexuel, le gin-

gembre permettrait également une amélioration de la digestion et une accélération du fonctionnement du métabolisme. Des études scientifiques ont même démontré que le gingembre aiderait à digérer les graisses et à maintenir la flore intestinale en bon état. L'utilité du gingembre est également reconnue pour lutter contre les nausées et les vomissements de la grossesse. En effet, certains de ses composants (les gingérols et les shogaols !) agiraient sur la réduction des mouvements de l'estomac.

Le gingembre permet aussi de faire baisser la fièvre et de combattre les douleurs. Il possède également des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales. Il est aussi et surtout un excellent

tonifiant et fortifiant de l'ensemble de l'organisme et c'est de là d'ailleurs que viennent ses vertus aphrodisiaques !

Le gingembre est riche en minéraux. Il contient du manganèse, du phosphore et du magnésium, du calcium, du sodium et du fer. Il est également riche en vitamines B1, B2 et B3.

Il faut un minimum de 5 g par jour pour qu'il ait des effets notoires sur l'organisme, l'idéal étant d'utiliser du gingembre séché (sachant qu'1 g séché équivaut à 10 g frais !) réparti en 2 ou 3 fois sur la journée.

Vous pouvez aussi le consommer râpé ou encore sous forme de tisane : vous mettez de l'eau à bouillir et vous ajoutez une cuillerée de gingembre frais râpé. Vous laissez reposer pendant 5 minutes

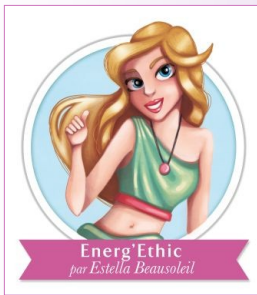
vous filtrez puis vous ajoutez du miel ou du sirop d'agave, qui sont deux sucres naturels !

II. Deux algues qui se cultivent en eau douce : Spiruline & Chlorella

1. La Spiruline

Cette algue microscopique de couleur bleue fait partie de l'alimentation humaine depuis fort longtemps. Mayas et Aztèques utilisaient la spiruline comme source principale de protéines. Quant aux Incas, ils la consommaient comme un aliment à part entière.

La spiruline contient tous les acides aminés essentiels. On y trouve également de nombreuses vitamines : celles du groupe B, dont la très importante vitamine B12, de la vitamine E, ainsi qu'un taux important de provitamine A (ou bêta-carotène).



« Maca, gingembre, spiruline, chlorella : des racines et des algues » (suite) par Estella Beausoleil

La spiruline est aussi une source importante de calcium, de magnésium et de fer. Elle contient également d'autres minéraux en plus petites quantités : phosphore, cuivre, zinc, manganèse, sélénium, chrome, potassium... Riche en acide gras essentiels, cette micro-algue est riche en acides gamma-linoléniques (de la famille des oméga-6), qui apportent souplesse, élasticité et douceur à l'épiderme. La spiruline contient également de la chlorophylle, qui a une influence positive sur la fabrication de globules rouges et purifie le sang, et de la phycocyanine, qui a des propriétés détoxifiantes. Autre atout : elle contribue à ralentir le vieillissement de la peau grâce à ses molécules antioxydantes (acides gamma-linoléniques,

phycocyanine, vitamine E, bêta-carotène, sélénium et zinc) qui empêchent la formation de radicaux libres.

En résumé, la spiruline a de nombreux bienfaits : elle aide à ralentir les phénomènes de vieillissement et d'oxydation, à diminuer les troubles liés aux affections intestinales, à stimuler le système immunitaire, à faire baisser le taux de cholestérol, à réguler le taux d'insuline chez les diabétiques, à combattre l'anémie et à protéger contre les métaux lourds...

Et puis savez-vous que la spiruline peut être une alternative : aux produits laitiers (consommés pour leur calcium) et à la viande (et ses protéines) ? Plus riche en protéines que le soja, la spiruline a donc un

contenu nutritionnel exceptionnel et en plus elle se consomme sans cuisson et n'occasionne aucune pollution. Cet aliment 100 % naturel n'a pas d'effet secondaire. Question quantité, il est conseillé d'en prendre 3 g par jour (c'est-à-dire 6 comprimés) pendant au moins 1 à 3 semaines pour commencer à en voir les effets. Ensuite, on peut même aller jusqu'à 5 g par jour, voire jusqu'à 10 g par jour pour les sportifs.

2. La Chlorella

La chlorella est une micro-algue découverte en 1890 par un biologiste hollandais. Son nom vient du grec « chloros » (vert) et du latin « ella » (petit). Puissant stimulant du système immunitaire, la chlorella est une algue détoxifiante,

Article illustré par la vidéo : « Waka, waka »

un aspirateur à toxines, une algue anti-métaux... Source de protéines grâce à ses acides aminés, elle contient aussi des vitamines (A, B, C et E), des minéraux (fer, zinc, potassium, magnésium, calcium, manganèse, phosphore, sélénium...), des fibres et des acides gras essentiels de type oméga-3 (comme dans les graines de lin ou la mâche).

Cultivée en bassins d'eau douce, la chlorella ne contient pas d'iode et sa teneur en sodium est faible. Elle est riche en chlorophylle, ce qui fait qu'elle véhicule l'oxygène tout en nettoyant l'organisme. Elle est très bénéfique pour la flore intestinale qu'elle aide à régénérer. Elle régule le pH acido-basique, elle améliore le transit et diminue les ballonnements.

Consommer de la chlorella favorise la régénération cellulaire, permet une cicatrisation plus rapide, une meilleure assimilation des protéines, et plus généralement un bon fonctionnement de notre organisme.

Comme pour la spiruline, il est conseillé d'en prendre 3 g par jour (c'est-à-dire 6 comprimés) pour commencer, et en fonction de la façon dont l'organisme réagit, d'ajuster, soit en diminuant à 2 g soit en augmentant jusqu'à 4 g par jour, au maximum 5 g, qui est considéré comme une dose assez forte, à ne pas dépasser.

En conclusion, quelles associations racines-algues ?

Gingembre + maca : pour la force, l'énergie, la vitalité et pour

décupler les vertus aphrodisiaques de ces racines ;

Gingembre + spiruline : pour l'asthénie, la fatigue physique, la convalescence et pour réguler le taux de cholestérol ;

Maca + spiruline : pour les règles douloureuses et les troubles menstruels ;

Maca + chlorella : pour la digestion, la vitalité et le tonus sexuel ;

Spiruline + chlorella : ces 2 algues se complètent idéalement, puisque la première contient plus de calcium et des omégas-6 alors que la seconde apporte plus de fer, plus de chlorophylle et des omégas-3. Elles agissent en synergie pour détoxifier et oxygéner l'organisme, pour lutter contre l'anémie et pour éviter les carences, comme

par exemple dans le cadre d'un régime de type végétarien.

Alors êtes-vous tentés par les racines ou par les algues ? Quoiqu'il en soit, le tout est de les essayer, d'abord de façon isolée puis de tester une association (racine-algue ou racine-racine) pendant 3 semaines.

Vous pouvez ensuite faire un arrêt d'une semaine, et tester une autre combinaison. Encore un conseil : notez dans un petit carnet les détails de ces essais, la période, la durée, la quantité... et aussi les manifestations de votre corps. Toujours être à l'écoute permet en effet d'aller au fil des recherches vers ce qui vous conviendra le mieux !

Estella Beausoleil
Mira'Belle Senu'Elle



*Y'en a qui courent une
vie pour gagner deux
dixièmes*

*A présent, c'est ton
tour, qu'est-ce que tu
nous amènes ?*

*A quoi tu sers ? Pour-
quoi t'es fait ? T'as la
lumière, et puis après ?*

Oui, d'accord Monsieur Goldman ! Une fois que l'on a trouvé la lumière en soi, c'est pas tout ça, faut en faire quelque chose !! Encore faut-il savoir quoi et pour quoi ?

C'est là que la numérologie a son rôle à jouer pour nous guider en nous orientant vers notre « mission de l'âme ».



« Quand les Mira'Belles s'amuse à incarner les 9 Muses » par Jade Meyreuil

C'est d'ailleurs ce que propose Colette Le Floch avec son livre « La numérologie créative – Découvrez votre mission de l'âme ». Parce que les nombres et leur signification font partie des clés qui sont à notre disposition pour trouver quel sens donner à notre existence. D'ailleurs, rappelez-vous (pour ceux qui ont lu **l'article « Entre tous les chemins, trouver le sien »**), chacune des 9 **Mira'Belles** incarne l'énergie, et la mission de l'âme !, correspondant à un chiffre allant de 1 à 9 :

1. Anna Khronic est née le 19.09.1971 à Troyes, dans l'Aube. Côté astrologie, cette troyenne est vierge ascendant lion, lune en vierge. Son animal est le panda. Sa mission de l'âme est le 1 (énergie yang), qui est

associé à l'action, à l'audace et à la couleur rouge. Quelques domaines favorisant son épanouissement : le commerce, l'industrie, le management, les professions libérales et autres métiers exercés en indépendant...

Au fait, savez-vous comment se calcule la mission de l'âme ? En additionnant les chiffres de la date de naissance. Pour Anna, voici comment on trouve 1 : D'abord le jour (19) + le mois (9) : $1 + 9 + 0 + 9 = 19$ et $1 + 9 = 10$ et $1 + 0 = 1$

Puis les chiffres de l'année (1971) : $1 + 9 + 7 + 1 = 18$ et $1 + 8 = 9$

Ensuite on additionne : $1 + 9 = 10$ et $1 + 0 = 1$

2. Océane Myosotis est née le 24.11.1974 à St Raphaël, dans le Var. Côté astrologie, cette raphaëloise est

sagittaire ascendant vierge, lune en poissons. Son animal est la panthère. Sa mission de l'âme est le 2 (énergie yin), qui est associé à l'alliance, à la douceur et à la couleur bleue. Quelques domaines favorisant son épanouissement : l'astrologie, la numérologie et les métiers artistiques.

3. Holly Moon est née le 18.07.1976 à Avignon, dans le Vaucluse. Côté astrologie, cette avignonnaise est cancer ascendant scorpion, lune en bélier. Son animal est la licorne. Sa mission de l'âme est le 3 (énergie yang), qui est associé à l'enfant, à la joie et à la couleur jaune. Quelques domaines favorisant son épanouissement : l'écriture de conte, le théâtre, la décoration et autres métiers créatifs...

Article illustré par la vidéo : « A quoi tu sers »

4. Ambre Hellemes

est née le 10.10.1982 à Arles, dans les Bouches du Rhône. Côté astrologie, cette arlésienne est balance ascendant scorpion, lune en cancer. Son animal est le phénix. Sa mission de l'âme est le 4 (énergie yin), qui est associé aux racines, à la sécurité et à la couleur marron. Quelques domaines favorisant son épanouissement : l'histoire, l'anthropologie, la psycho-généalogie, l'architecture...

5. Tessy Bell

est née le 25.12.1966 à Embrun, dans les Hautes Alpes. Côté astrologie, cette embrunaise est capricorne ascendant bélier, lune en gémeaux. Son animal est la biche. Sa mission de l'âme est le 5 (énergie yang), qui est associé à la liberté, au plaisir et à la couleur vert tendre. Quelques domaines

favorisant son épanouissement : la cosmétologie, la biologie, les voyages, l'exploration...

6. Claire Barbotine

est née le 15.02.1969 à Beaulieu-sur-Mer, dans les Alpes Maritimes. Côté astrologie, cette berlugane est verseau ascendant scorpion, lune en capricorne. Son animal est le papillon. Sa mission de l'âme est le 6 (énergie yin/yang), qui est associé à l'amour, à la famille et à la couleur fuchsia. Quelques domaines favorisant son épanouissement : la photographie, l'art floral, les arts du spectacle...

7. Jeanne Sorensen

est née le 07.05.1975 à Agde, dans l'Hérault. Côté astrologie, cette agathoise (si, j'vous assure, ça s'dit comme ça) est taureau ascendant balance,

lune en bélier. Son animal est le chat. Sa mission de l'âme est le 7 (énergie yang), qui est associé à la méditation, au discernement et au violet. Quelques domaines favorisant son épanouissement : l'enseignement, la psychologie, la recherche...

8. Estella Beausoleil

est née le 21.06.1979 à Pointe-à-Pitre, en Guadeloupe. Côté astrologie, cette pointoise est gémeaux ascendant sagittaire, lune en taureau. Son animal est le dauphin. Sa mission de l'âme est le 8 (énergie yin/yang), qui est associé au progrès, au pardon et à la couleur vert profond. Quelques domaines favorisant son épanouissement : tout ce qui permet d'innover tout en respectant l'écologie et l'environnement et aussi le yoga, la méditation...

9. Jade Meyreuil

(c'est moi !) est née le 03.04.1973 à Mirepoix, en Ariège. Côté astrologie, cette mirapiçienne (oui, oui, là aussi c'est comme ça qu'on dit !) est bélier ascendant lion, lune en bélier. Mon animal est le colibri. Ma mission de l'âme est le 9 (énergie yang), qui est associé à l'ouverture, à la juste vision et au blanc. Quelques domaines favorisant mon épanouissement : l'art-thérapie, la naturopathie, l'ostéopathie et autres thérapies holistiques, traitant à la fois l'esprit, le corps et l'âme...

Chaque Mira'Belle a donc sa mission de l'âme ! Et côté inspiration divine alors ? A laquelle des 9 Muses chacune d'elle s'est-elle identifiée d'après vous ?



« Quand les Mira'Belles s'amuse à incarner les 9 Muses » (suite) par Jade Meyreuil

1. Anna Khronic est Melpomène, « la chanteuse », muse du chant, de la tragédie et de toute poésie grave et sérieuse ;

2. Océane Myosotis est Érato, « l'aimable », muse de l'élégie, de la poésie lyrique, de la poésie érotique, amoureuse ;

3. Holly Moon est Terpsichore, « la danseuse de charme », muse de la danse et de la poésie légère, du chant choral ;

4. Ambre Hellemes est Clio, « la célèbre », muse de l'épopée, de l'histoire ;

5. Tessy Bell est Calliope, « la belle voix », muse de l'éloquence, de la poésie épique ;

6. Claire Barbotine est Thalie, « la florissante, l'abondante », muse

de la poésie pastorale, de la comédie ;

7. Jeanne Sorensen est Polymnie, « celle qui dit de nombreux hymnes », muse des chants nuptiaux, funéraires, de la poésie sacrée et de la pantomime ;

8. Estella Beausoleil est Euterpe, « la gaieté », muse de la musique à danser ;

9. Quant à moi (Jade Meyreuil !), je suis Uranie, « la céleste », muse de l'astrologie, de l'astronomie.

Et vous alors ? Quelle est votre mission de l'âme ?

Vous reconnaissez-vous dans l'une des 9 Mira'Belles ?

Et pour les Muses, quelle est celle qui vous inspire le plus ?

En guise d'inspiration, quelques illustrations ? Un petit clic [ICI](#) vous amènera vers un tableau sur lequel figurent les Muses, les Mira'Belles, leurs animaux, les actrices qui les ont inspirées ainsi que d'autres surprises à découvrir...

Jade Meyreuil

Mira'Belle Spiritu'Elle

PS : rendez-vous en page 44 pour voir les 9 Muses !!!

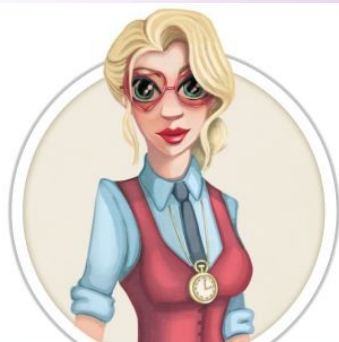
Et vous alors ?

Quelle est votre mission de l'âme ?

Vous reconnaissez-vous dans l'une des 9 Mira'Belles ?



Les 9 Mira'Belles



Holo'Spheric
par Anna Khronic



Ero'Topic
par Océane Myosotis



Choré'Graffic
par Holly Moon



Myth'Authentic
par Ambre Hellemes



Cosm'Ethic
par Tëssy Bell



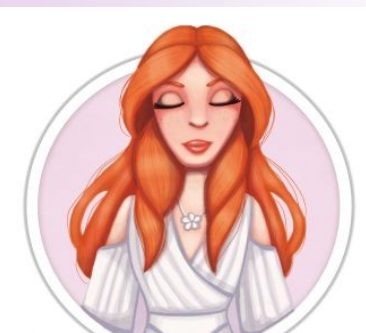
Heart'Istic
par Claire Barbotine



Chat'Manic
par Jeanne Sorensen



Energ'Ethic
par Estella Beausoleil



Opti'Mystic
par Jade Meyreuil

Les Mira'Belles ont été dessinées par Olivia Franceschi, graphiste illustratrice originaire de Haute-Corse (Son site : [Franceschi Olivia.com](http://FranceschiOlivia.com))

Les 9 Muses



1. Melpomène



2. Erato



3. Terpsichore



4. Clio



5. Calliope



6. Thalia



7. Polyhymnia



8. Euterpe

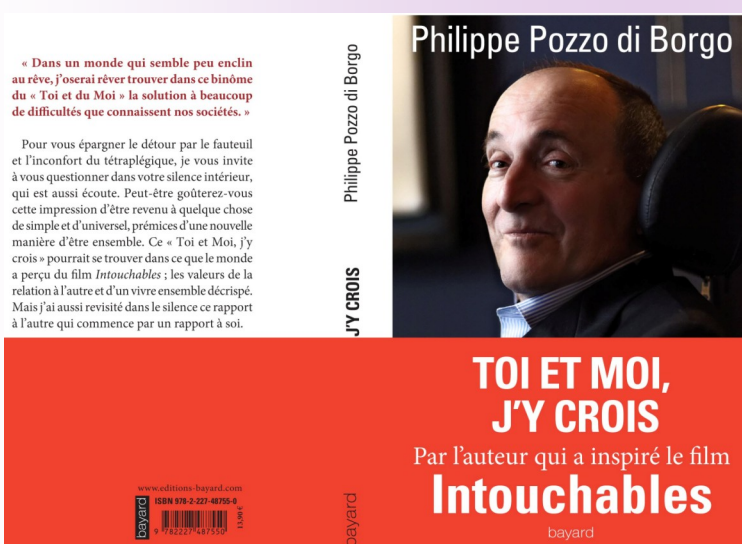


9. Urania

Les coups de cœur d'Avril 2015

Pour accéder à la page Facebook de ces Rencontres du bien-être à Ile-Rousse, les 9 & 10 Mai 2015 :

un clic [ICI](#)

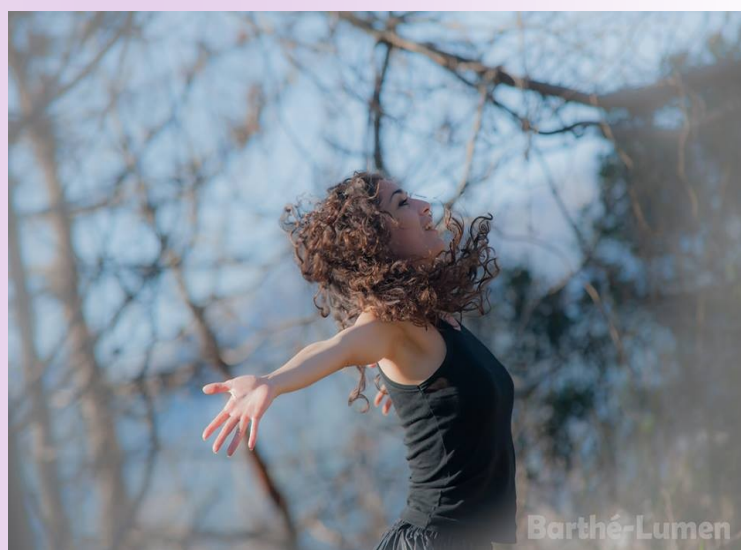


Pour en savoir plus sur le dernier livre de Philippe Pozzo di Borgo, auteur du livre ayant inspiré le film « Intouchables » :

un clic [ICI](#)

Pour accéder à la page Facebook de Delphine Nafteux, danseuse, chorégraphe, diplômée de l'Université en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives et diplômée d'état :

un clic [ICI](#)



La Mira'Belle

Source de Com'

Communication et diffusion
d'informations liées
aux thématiques emblématiques
de La Mira'Belle...

Thématiques : Bien-être, Beauté & Créativité

Découvertes : Des artistes, des évènements, des
ID-Kdos, des lieux, des pratiques, des produits na-
turels...

Annuaire : Rubriques "Esprit", "Corps" & "Ame"

Documents à télécharger sur le site :

*Newsletters, bulletins trimestriels, nouvelles et
contes dont les héroïnes sont les Mira'Belles...*



Inscription Newsletter

Recevez gratuitement les newsletters (Nouvelles du mois + Nouvelles « Extras ») du magazine en ligne « La Mira'Belle ».

Vous y retrouverez des informations dans les domaines du bien-être, de la beauté et de la créativité.

Vous découvrirez à travers les articles publiés dans les rubriques « Esprit », « Corps » & « Ame » du webzine qu'il existe des méthodes simples et naturelles pour aller vers un épanouissement complet et ainsi accéder à la sérénité.

Inscription en ligne sur le site,

Vous inscrivez votre e-mail,

Puis vous validez votre inscription !

Retrouvez les 9 articles & vidéos du trimestre
En ligne sur le site de La Mira'Belle :

1. « Du champ du signe au chant du cygne » - Rubrique « Holo'Spheric » (catégorie « Esprit »), par Anna Khronic, l'une des 3 Mira'Belles Conceptu'Elles !
Vidéo : « Ego », Indila
2. « Pulsion de vie & Manne d'amour » - Rubrique « Ero'Topic » (catégorie « Corps »), par Océane Myosotis, l'une des 3 Mira'Belles Sensu'Elles !
Vidéo : « Do what U want », Lady Gaga
3. « Danse du cœur & battement d'Elle » - Rubrique « Choré'Graffic » (catégorie « Ame »), par Holly Moon, l'une des 3 Mira'Belles Spiritu'Elles !
Vidéo : « Olé Y Ola (Salma Ya Salama) » Alabina
4. « Petites mythologies de l'œil et de l'esprit d'Harry, le sorcier apprenti » (catégorie « Esprit »), par Ambre Hellemes, l'une des 3 Mira'Belles Conceptu'Elles !
Vidéo : « Birds of passage »
5. « Quand Rhéa lia connaissance avec la nature corse » - Rubrique « Cosm'Ethic » (catégorie « Corps »), par Tessy Bell, l'une des 3 Mira'Belles Sensu'Elles
Vidéo : « Let it go » BO du film « 9 semaines 1/2 »
6. « Quand insularité rime avec belle créativité » - Rubrique « Heart'Istic » (catégorie « Ame »), par Claire Barbotine, l'une des 3 Mira'Belles Spiritu'Elles !
Vidéo : « I'm free », BO du film « Footloose »
7. « Pour le Ho'Oponopono et son mantra, Hip Hip Hip Ora ! » - Rubrique « Chat'Manic » (catégorie « Esprit »), par Jeanne Sorensen, l'une des 3 Mira'Belles Conceptu'Elles !
Vidéo : « Saté San », Ofasia
8. « Maca, gingembre, spiruline, chlorella : des racines et des algues » - Rubrique « Energ'Ethic » (catégorie « Corps »), par Estella Beausoleil, l'une des 3 Mira'Belles Sensu'Elles !
Vidéo : « Waka, waka », Shakira
9. « Quand les Mira'Belles s'amuse à incarner les 9 Muses » - Rubrique « Opti'Mystic » (catégorie « Ame »), par Jade Meyreuil, l'une des 3 Mira'Belles Spiritu'Elles !
Vidéo : « A quoi tu sers », Jean-Jacques Goldman

Autres liens :

- Les Contes & Nouvelles qui parlent des Mira'Belles
- Autres documents « En kdo pour vous »

∞ La Mira'Belle - Source de Com' ∞

La Mira'Belle a pour vocation la recherche et la diffusion d'informations en lien avec le bien-être, la beauté et la créativité : ateliers, cours, séminaires et conférences, rencontres avec des artistes, découverte de lieux, évènements, idées-cadeaux, produits naturels, prestations de services liés au développement personnel et spirituel...

Vous désirez annoncer votre évènement, vos activités, produits et services à un réseau intéressé par ce type d'activité ? La Mira'Belle propose plusieurs services de communication et de diffusion :

- Com' Votre Plume : la rédaction (et/ou correction) de vos dossiers et communiqués de presse, de vos brochures et plaquettes, d'articles et de dossiers thématiques, de pages pour votre site web, de l'histoire de votre entreprise ou de votre association...
- Des Newsletters - Nouvelles du Mois
- Des Newsletters - Nouvelles Extras (au gré du calendrier des événements et activités à propos desquels communiquer)
- Des Bulletins trimestriels (avec 9 articles et d'autres infos)
- Un espace dédié sur le site de La Mira'Belle - Source de Com' : avec des coups de cœur, des rubriques « découvertes »...
- Une page Facebook La Mira'Belle
- Des images publiées dans des Tableaux sur Pinterest
- Une Communauté La Mira'Belle sur Google
- Une Chaîne La Mira'Belle sur You Tube
- Une Sphère La Mira'Belle sur Horyou



A noter

Les artistes, vendeurs de biens, thérapeutes et prestataires de services dont je relaie les informations sont des personnes que j'ai rencontrées et/ou dont j'apprécie le travail, les compétences, l'éthique, l'approche, l'écoute et le respect de l'autre. De plus, je tiens à préciser que je me laisse guider par mon intuition pour la sélection des informations proposées, lesquelles restent des suggestions vous laissant libre ensuite de vous fier à votre propre ressenti.

Cécile BELMONT BATTESTI

Conception-Rédaction

Conseil en Communication

Contact

Vous souhaitez obtenir des renseignements sur les activités et les services proposés par La Mira'Belle ? Vous vous interrogez au sujet des modalités & tarifs ?

Vous pouvez nous contacter, en précisant l'objet de votre demande :

* par mail, à l'adresse suivante :

lamirabelle.cbb@gmail.com

* par téléphone au numéro suivant :

06 72 83 21 70



