

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les couleurs

Le rouge



Le rouge

Symbolique

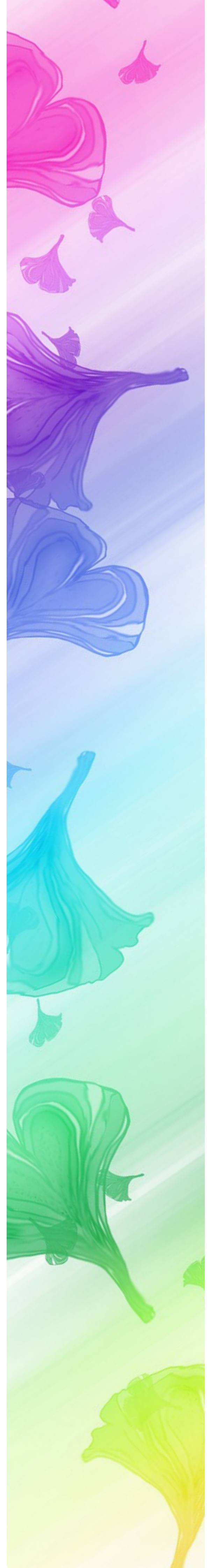
Le rouge est une couleur ambivalente par excellence. Elle représente la puissance de l'amour mais aussi la violence et l'agressivité. Elle porte en elle le courage, la volonté, la mise en action.

Elle peut recharger en énergie un corps épuisé, mais aussi l'apaiser en l'entraînant au plus profond de lui-même.

Chakras

Le rouge correspond au premier des chakras: Muladhara. Celui qui nous relie à la Terre-Mère, à nos origines, à nos racines et à notre sécurité physique.

Le rouge symbolise l'ancrage à la Terre.



Le rouge

Le jeu rouge

Vous trouverez dans cette partie un exercice ludique pour mesurer votre attention à la couleur rouge dans votre quotidien.

Faites-le le plus possible avec le regard d'un enfant.

La fleur des couleurs

C'est une façon ludique de former un cercle chromatique en utilisant les pétales d'une fleur jusqu'à ce qu'elle soit complète. Vous la retrouverez dans sa globalité à la fin de la méthode dans la partie Tests.

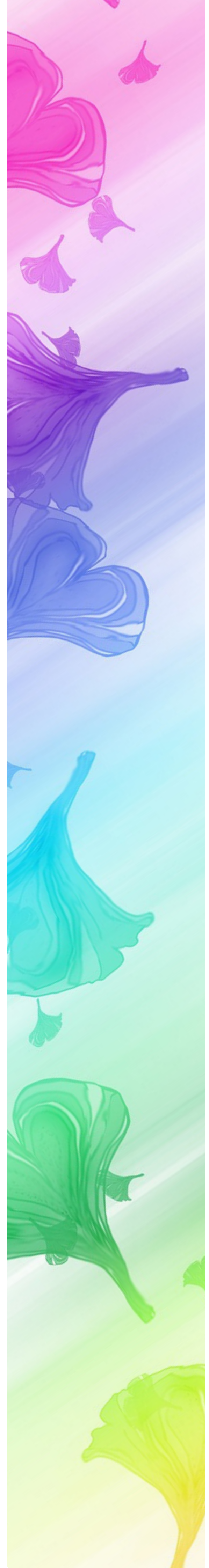
La vidéo : "le rouge dans la nature"

Le rouge, que nous l'aimions ou pas, attire notre regard partout où il apparaît. Le rouge réveille nos émotions et va nous chercher profondément.

Ce n'est pas forcément la couleur la plus présente dans la nature mais c'est celle que nous ne pouvons pas ignorer. Impossible de ne pas voir le rouge !

Laissez maintenant défiler le diaporama nature. Puis au cours de votre journée observez la présence de cette couleur dans votre environnement et ce qu'elle vous fait ressentir.

Amusez-vous, goûtez ces sensations.... C'est parti !



Le rouge

La vidéo : "Harmonisation rouge"

Mettez l'image en plein écran après avoir réglé le volume sonore pour pleinement bénéficier du chant d'harmonisation.

Installez-vous confortablement, les pieds bien à plat sur le sol.

Respirez dans votre ventre et regardez la vidéo de façon détendue.

Concentrez-vous tout simplement sur la couleur et ses mouvements et laissez faire.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez, par moment, fermer les yeux.

A la fin de la vidéo, notez sur votre carnet vos sensations physiques, vos émotions et vos pensées qui sont remontées pendant la vidéo.

