

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les couleurs

Le vert



Le vert

Symbolique

La symbolique du vert est directement reliée à la nature. Elle est souvent synonyme de chance, d'espoir et de régénération. Nous l'associons souvent au printemps, donc au retour de la vie et à la jeunesse.

Symbolique

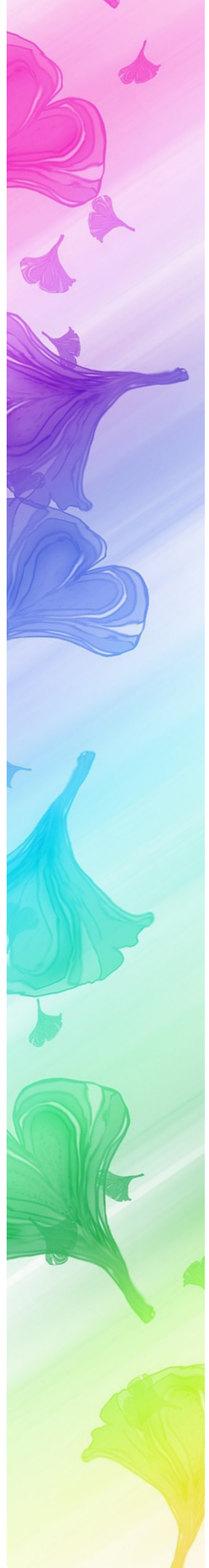
Le vert correspond au quatrième des chakras : Anahata. Il symbolise la capacité à aimer, l'harmonie et l'ancrage.

Il est l'axe central qui relie les chakras du bas avec ceux du haut. Le vert possède à la fois la luminosité des couleurs dites chaudes et la douceur des couleurs dites froides.

Le jeu vert

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.



Le vert

La fleur des couleurs

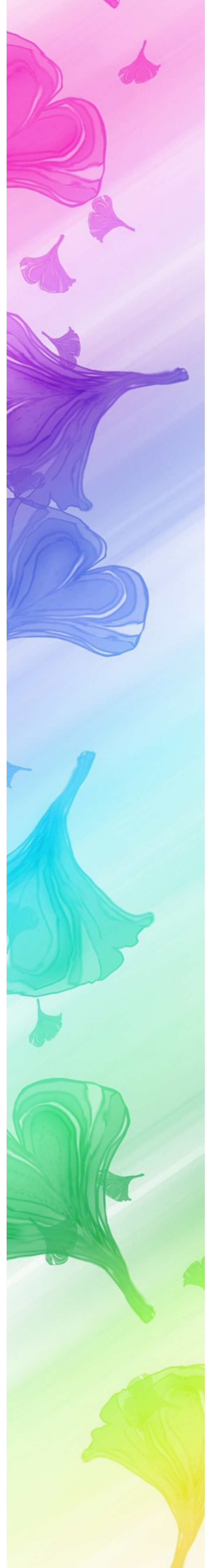
C'est une façon ludique de former un cercle chromatique en utilisant les pétales d'une fleur jusqu'à ce qu'elle soit complète. Vous la retrouverez dans sa globalité à la fin de la méthode dans la partie Tests.

La vidéo : "Le vert dans la nature"

Difficile de ne pas l'associer directement à la nature. S'il est vrai que notre Terre est souvent surnommée la planète bleue, le vert nous transporte immédiatement dans la végétation, des immenses forêts aux plaines ondoyantes.

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 vert

La vidéo: "Harmonisation vert"

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.

