

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les couleurs

Le Bleu



Le bleu

Symbolique

Les symboliques du bleu sont nombreuses et variées. C'est souvent la couleur "préférée" de nombre d'entre nous.

Elle est liée à la nuit, au sommeil, au calme et à l'intériorité, mais aussi à la peur, à l'inconnu et à l'obscurité.

Chakras

Le bleu correspond au sixième des chakras, Ajna. On l'appelle le troisième oeil. Il symbolise l'éveil de la conscience, notre capacité à voir au-delà. Il nous ouvre les portes vers un monde de calme à condition de dépasser nos peurs.

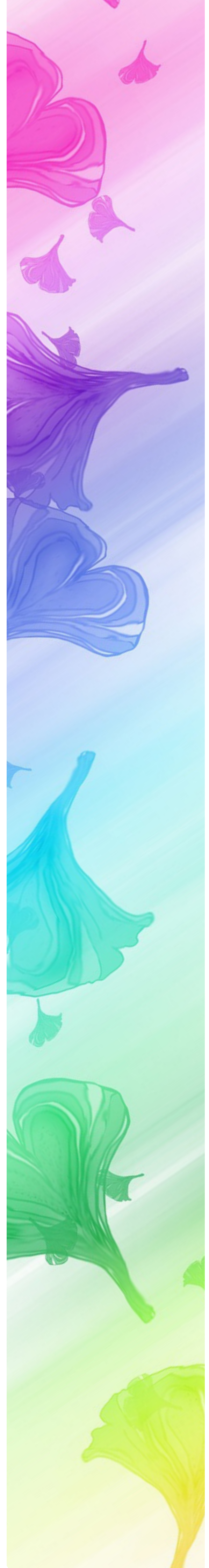
Le jeu bleu

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



Le bleu

La vidéo: "Le bleu dans la nature"

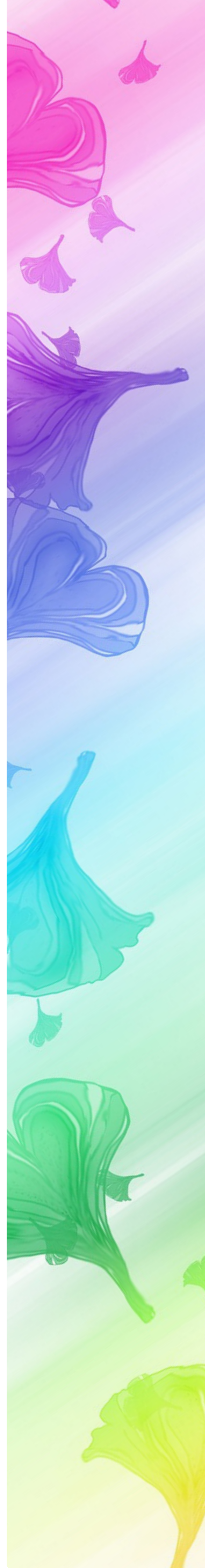
ce bleu nuit, dans le cercle il est en parfaite opposition avec le jaune. Le jour et la nuit. La nuit a toujours fait peur et pourtant elle nous attire aussi irrémédiablement.

Le bleu nuit nous transporte dans les plus grandes profondeurs à la fois du ciel, de l'univers mais aussi des fonds marins et des abysses.

Dans la nature, il est du monde de la nuit, des animaux nocturnes, de la chouette, de la profondeur, de la baleine ou des étoiles. Quelle belle invitation à voyager au plus profond de nous et à nous connaître pleinement!

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 bleu

Harmonisation bleu

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.

