

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

La méthode

Les étapes



Les étapes

Comment suivre la méthode Iris ?

Vous avez deux choix :

- Soit vous pouvez suivre l'ordre des cycles et des modules
- Soit vous faites appel à votre intuition, à votre guide intérieur qui sait ce qu'il vous faut. Si une couleur vous appelle, n'hésitez pas à y aller et à commencer par elle. Ecoutez votre cœur !

Une fois la couleur déterminée, c'est elle qui va vous accompagner pendant quelques jours. Je vous conseille de consacrer au moins une journée entière à la couleur.

Nous allons maintenant voir les différentes étapes de la méthode.



Les étapes

Comment se présente la méthode ?

1- le jeu

Pour chaque couleur je vous propose d'abord un jeu. Faites le seul ou proposez le à votre entourage. Le but est de prendre conscience des couleurs qui vous entourent et dont vous n'êtes pas toujours conscient.

2- la vidéo "nature"

Commencer par visionner la vidéo nature correspondant à la couleur du jour. Dans les heures qui suivent, posez votre intention sur la couleur choisie.

Lors de sorties, remarquez les objets ponctuels qui correspondent à cette couleur : les feuilles des arbres, les voitures, les vêtements des gens que vous croisez...
Observez : que provoque cette couleur en vous ?

.



Les étapes

3- la fleur des couleurs

Pour chaque couleur, j'ai conçu ce que j'appelle la "fleur des couleurs". L'idée est de poser votre intention sur une couleur particulière au travers d'un pétale. Une fois que vous aurez rencontré chacune des couleurs, vous aurez la fleur avec ses pétales au complet et un peu comme un cercle chromatique, vous aurez quotidiennement à votre disposition un outil pour choisir vos couleurs en fonction de vos besoins.

Pour chaque couleur, je vous propose d'imprimer un pétale de la fleur. Vous pouvez aussi le dessiner et le colorier vous-même.

4- La vidéo "harmonisation"

Réservez dans votre agenda un temps d'au moins 20 min en vous assurant de ne pas être dérangé. Suivez les conseils de la vidéo harmonisation puis visualisez-la. Ces vidéos sont idéales pour vous ré-équilibrer et vous ré-harmoniser. C'est un véritable cadeau que vous vous offrez pour vous transformer.



Les étapes

Consignes

1-Poser votre intention

Avant le visionnage des vidéos "nature" et "Harmonisation", prenez un temps pour vous et posez-vous en vous aidant de ces questions :

- Comment je me sens physiquement ?
- Qu'est-ce que je ressens émotionnellement ?
- Quelles sont les pensées qui m'occupent ?

2- poser votre respiration

Avant le visionnage, prenez un temps pour poser votre respiration dans le ventre.

- Inspirer par le nez en gonflant le ventre ;
- Expirer lentement par la bouche en rentrant progressivement le ventre. Vous pouvez exagérer le souffle afin de sortir complètement l'air de vos poumons ;
- Faites le 3 fois ;
- Poser votre intention sur votre cœur tout au long du visionnage de la vidéo.



Les étapes

3- Notez sur un carnet vos ressentis

Après le visionnage, notez sur un carnet ce que les vidéos ont fait remonter en vous : émotions, pensées, images et sensations.

Ne vous jugez pas, soyez bienveillant avec vous-même.

4- Observez-vous

Essayez de regarder au moins une vidéo "nature" et une vidéo "harmonisation" par semaine. Sachant que vous pouvez aussi en visionner une par jour si le besoin s'en fait sentir. Si cela vous est possible, regardez chacune des vidéos 3 fois à quelques jours d'écart, avant de passer à l'étape suivante, ce ne sera que bénéfique pour vous. Vous pourrez ainsi observer les différents ressentis face à une même couleur.

Nous allons maintenant poser quelques bases à la méthode : les couleurs et nos croyances puis nous verrons le cercle de chromothérapie.

