

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les couleurs

Le Jaune



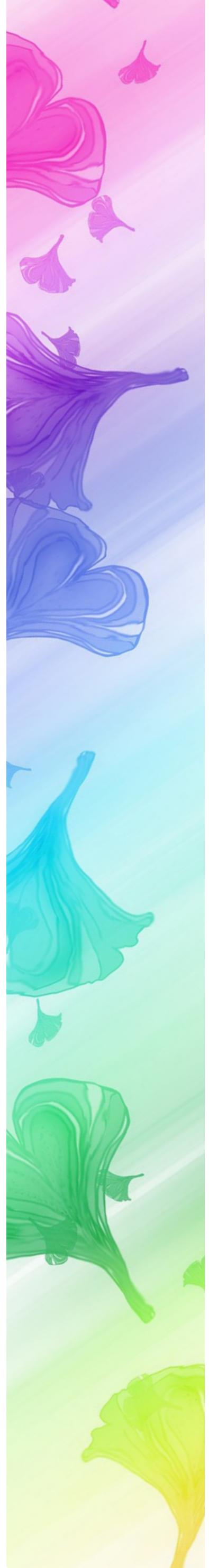
Le Jaune

Symbolique

La couleur jaune est une invitation à se retrouver, se connecter à soi et aux autres, rayonner, et vivre pleinement sa vie. Elle est directement liée à notre individualité, notre personnalité qu'elle met en lumière. Elle symbolise la clarté, la lucidité et l'affirmation de soi. C'est la lumière du soleil au plus haut du jour.

Chakras

Le jaune correspond au troisième des chakras : Manipura, qui touche directement à l'identité sociale, à la personnalité et à la confiance en soi.



Le Jaune

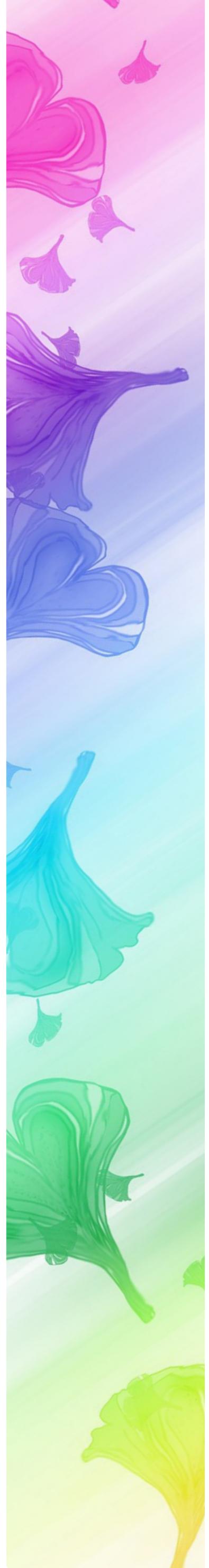
Le jeu jaune

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

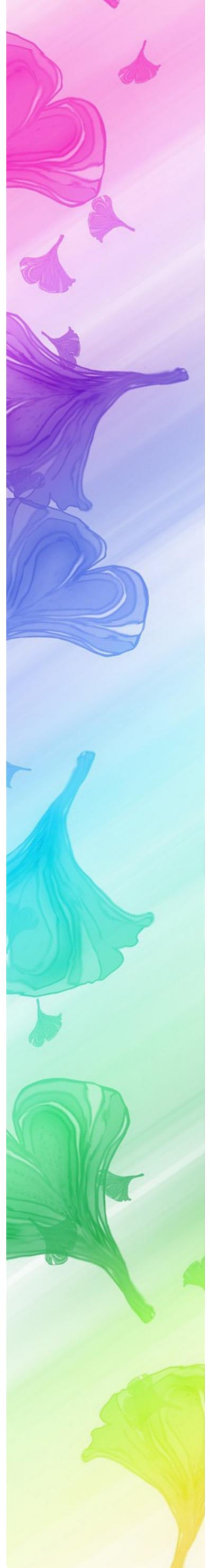
La vidéo : " le jaune dans la nature"

Quel plus beau jaune dans la nature que celui du soleil, qui au plus haut du jour, nous illumine de ses rayons !

Il expose sa lumière au monde et sans lui la vie telle que nous la connaissons, n'existerait pas aujourd'hui. Le jaune, symbole du jour, de l'éveil, nous invite à exprimer pleinement qui nous sommes.

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 jaune

Harmonisation jaune

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.

