

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les couleurs

Le Violet



Le violet

Symbolique

Cette couleur est souvent liée directement à notre spiritualité. C'est la couleur de l'éveil, de ce qui est "là-haut". Elle est aussi synonyme d'autorité et d'enseignement. C'est la couleur de la guidance.

Chakras

Le violet correspond au septième des chakras, Sahasrara. Il symbolise l'unité totale, la connexion au monde spirituel et aux plans supérieurs. Il porte en lui une connexion directe à notre conscience. Il nous relie aux autres non pas sur un plan terrestre mais bien dans l'unité que nous sommes.

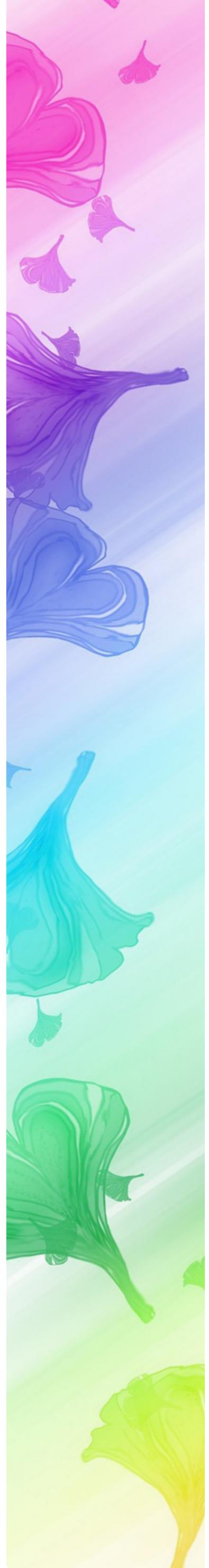
Le jeu bleu

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 violet

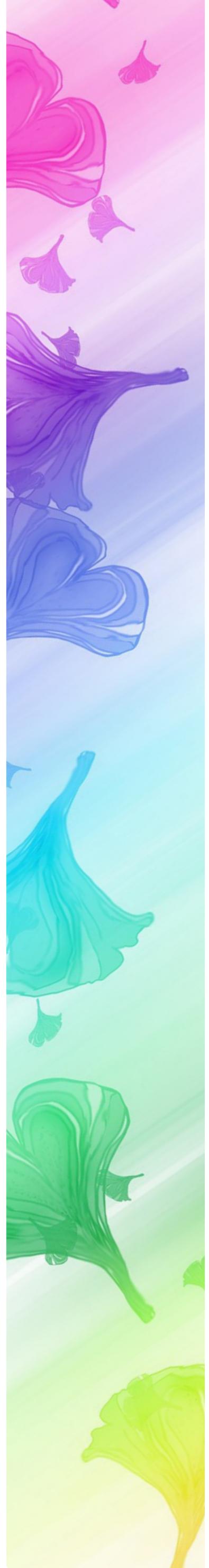
La vidéo : "le violet dans la nature"

Lorsque j'ai préparé le diaporama du violet dans la nature, j'ai été frappée par sa présence discrète... pas de grandes forêts violettes ou d'étendues d'eaux à perte de vue mais plutôt des petites touches par-ci, par-là: dans un minéral comme l'améthyste, un végétal comme l'aubergine ou encore dans la beauté de certaine fleurs.

Très peu d'animaux violets et pourtant il est là partout, comme une invitation à le chercher et à faire attention aux détails pour mieux appréhender l'ensemble des merveilles de la nature.

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 violet

Harmonisation violet

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.

