

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

La méthode

Le cercle des couleurs



Le cercle des couleurs

Le cercle des couleurs est une représentation des nuances colorées de l'arc-en-ciel, qui permet de classer les couleurs primaires, secondaires et tertiaires (voir plus) de façon ordonnée.

Nous allons voir qu'il y a une différence avec ce que l'on nous apprend à l'école.

Mais qu'est-ce qu'une couleur primaire ? Elles sont au nombre de trois, et correspondent aux lumières colorées à partir desquelles on va pouvoir créer toutes les autres.

Les couleurs primaires-lumière sont le Rouge, le Vert et le Bleu, en abrégiation système RVB.

À l'école on nous apprend les couleurs primaires de la matière, de façon très simplifiée comme étant le rouge, le jaune et le bleu. En réalité, ce sont le magenta, le cyan et le jaune.

Si on superpose deux rayons de couleurs primaires, on obtient une couleur secondaire. Si on superpose une couleur primaire et une secondaire, on obtient une couleur tertiaire.



Le cercle des couleurs

Et si vous superposez les trois couleurs primaires vous obtenez du blanc !

Vous remarquerez peut-être que certains thérapeutes utilisent d'autres cercles chromatiques que celui que je vous montre page suivante, avec un nombre de couleurs différent.

Chaque méthode est valable.

Vous trouverez ainsi des cercles de 6, 8, 9, 12 couleurs, voir même d'avantage, car les vibrations colorées sont infinies.

Le cercle ci-dessous est une représentation assez classique d'un cercle de chromothérapie.

Vous l'utiliserez dans un des tests que je propose à la fin de la méthode.



Le cercle des couleurs

Les deux couleurs en face à face dans le cercle sont appelées des **couleurs complémentaires**.

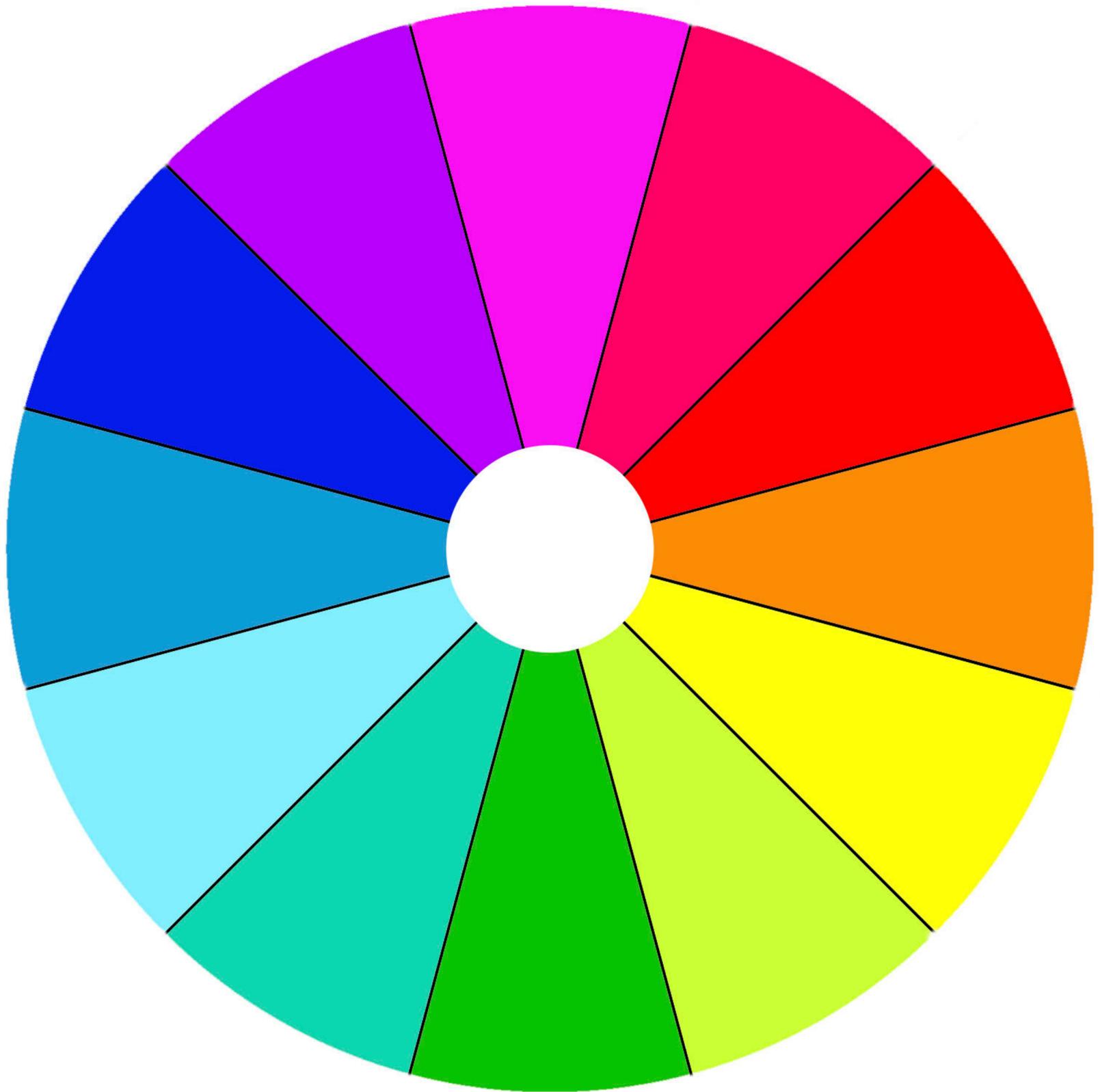
En chromothérapie, il est possible de rééquilibrer une couleur par sa complémentaire. Un peu comme une balance en cuisine.

Nous reviendrons sur les couleurs complémentaires lors des tests à la fin de la méthode, mais vous pouvez déjà trouver un tableau récapitulatif ci-après.

Il est temps maintenant de rencontrer chacune des couleurs de la méthode Iris. Vous allez découvrir votre propre relation à chacune d'entre-elle.



Le cercle des couleurs



Les mélanges de couleurs

Couleur primaire + primaire = couleur secondaire



Couleurs primaire + secondaire = Couleur tertiaire



Les couleurs et leurs complémentaires

