

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les tests

Préambule



Préambule aux tests

La méthode Iris se clôt avec une suite de jeux pour tester vos besoins par rapport aux couleurs facilement dans votre quotidien et retrouver l'harmonie dès que vous sentez un inconfort dans votre vie.

Partons d'un constat : notre être est constitué de plusieurs "corps" :

- Le corps physique
- Le corps émotionnel
- Le corps mental
- Le corps spirituel

Chacun d'entre eux fonctionne en synergie avec les autres. Si l'un de nos corps est en déséquilibre, cela a des répercussions sur les trois autres.

Les couleurs peuvent vous aider à rétablir l'harmonie intérieure

Les couleurs combinent plusieurs propriétés :

- Elles sont une vibration par laquelle elles transmettent à l'être humain l'énergie dont il a besoin pour être en équilibre
- Elles sont une symbolique qui permet de mettre en



La méthode est simple :

On part d'une acceptation : le corps réagit à une couleur de deux façons différentes:

Une couleur qu'on rejette représente un trop plein

Une couleur qui nous attire représente un manque

Selon notre état, 2 situations se présentent: soit nous avons besoin d'une couleur et nous l'absorbons soit une couleur est en trop plein et nous la rejetons.

Les tests suivants vont vous permettre de déterminer la couleur qui va vous rééquilibrer.

Essayez chacun des tests suivants et choisissez celui qui vous convient le mieux.

Laissez-vous toujours guider par votre intuition, c'est le seul secret.



Si vous êtes dans la situation de "J'ai besoin de cette couleur", allez visionner la vidéo harmonisation de la couleur correspondante.

Si vous êtes dans la situation de rejet de la couleur, allez visionner la vidéo harmonisation de la complémentaire à la couleur que vous rejetez.

J'attire maintenant votre attention sur les couleurs complémentaires.

Avec la méthode Iris, je vous partage mon expérience de plusieurs années de chromothérapeute.

Vous aurez peut-être remarqué que les complémentaires du orange et du violet, respectivement les couleurs bleu-azur et vert-lime, n'ont pas de parties qui leur est propre dans la méthode.

Ma pratique, qui utilise essentiellement les centres énergétiques que sont les chakras, m'a montré que les 7 couleurs de bases auxquelles s'ajoute le magenta suffisent à retrouver l'homéostasie.

Cependant pour une logique et un confort d'utilisation de la méthode j'ai ajouté dans la partie bonus les vidéos harmonisations "lime" et "azur" que vous pouvez utiliser au besoin.



Les couleurs et leurs complémentaires

Vous pouvez donc vous rééquilibrer ainsi :

