

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les Couleurs

Le Cyan



Le cyan

Symbolique

Le cyan, le ciel, l'oxygène, l'air pur.

Le silence, le calme, le repos. Le nouveau-né, la respiration, l'harmonie. Autant les autres couleurs auront toujours un côté plus "sombre" dans leur symbolique, autant le cyan n'est que calme et plénitude dans notre esprit. Quelle couleur dans notre imaginaire représente le mieux la douceur que le cyan?

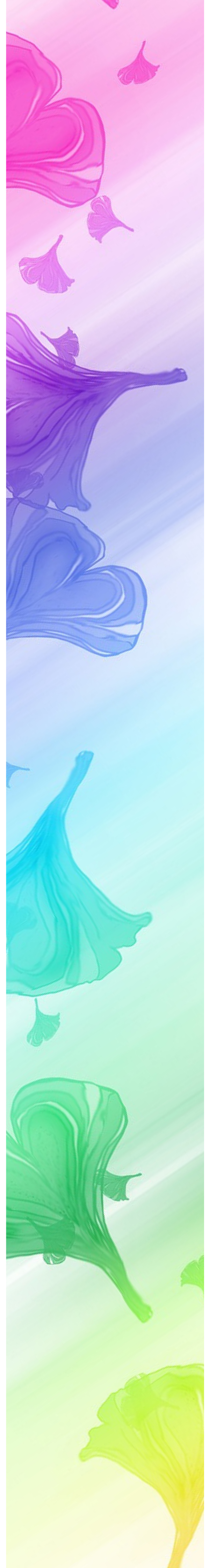
Chakras

Le cyan correspond au cinquième des chakras: Vishuddha. Il symbolise la communication par la parole et par les mots. Il correspond à notre capacité à nous exprimer. J'aime l'associer à l'inspir/expir, et à l'oxygène, car, en effet, sans le souffle, il n'y a pas de parole possible. Il nous invite aussi à écouter notre intuition, cette petite voix intérieure qui nous guide. Ce moi profond qui sait ce qui est bon pour nous.

Le jeu cyan

Vous trouverez dans cette partie un exercice ludique pour mesurer votre attention à la couleur cyan dans votre quotidien.

Faites-le le plus possible avec le regard d'un enfant.



Le cyan

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.

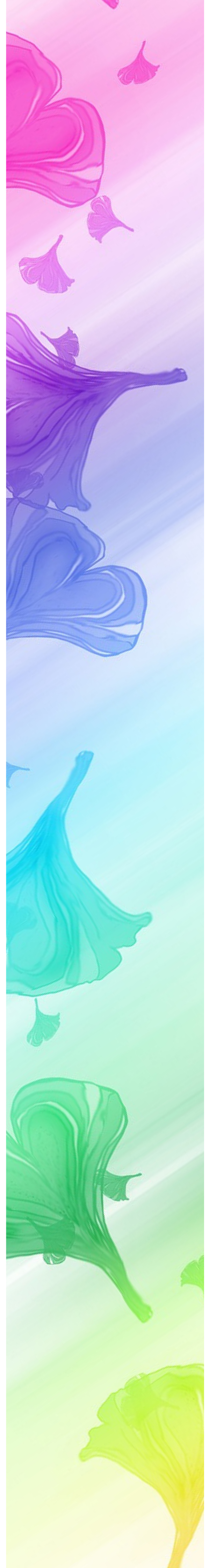
Le cyan dans la nature

Quoi de mieux qu'un grand ciel bleu, qu'une étendue marine à perte de vue pour évoquer le cyan dans la nature ?

La planète bleue porte tellement bien son nom. Et le cyan porte aussi en lui l'air que nous respirons et qui nous permet de vivre. Le souffle, l'air, le ciel... le calme et la douceur...

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 cyan

La vidéo : "Harmonisation cyan"

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.

