

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les couleurs

Le Magenta



Le magenta

Symbolique

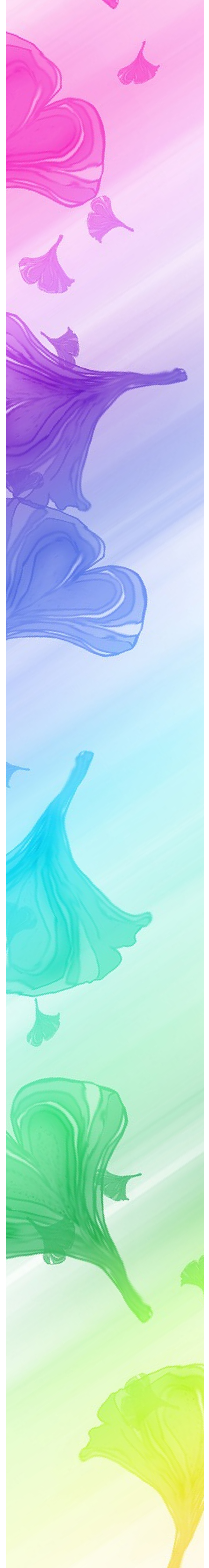
J'ai envie de commencer par attirer votre attention sur une spécificité du magenta. Cette couleur n'est pas habituellement dans l'arc-en-ciel. Fait d'optique étonnant: pour l'obtenir, il faut deux arc-en-ciel côte à côte où la dernière couleur du premier se superpose à la première couleur du deuxième.

Cela lui confère-t-il ses propriétés si particulières?

Existe-t-il vraiment ou est-ce une illusion de notre cerveau ? Je pourrais vous faire un cours d'optique, vous expliquer comment nous percevons le magenta, mais je préfère vous poser une question : pourquoi une illusion d'optique ne serait-elle pas réelle ?

En effet, si nous parvenons à voir une couleur qui "n'existe pas", pourquoi ne pourrions-nous pas voir plus loin que ce monde incarné qui nous entoure et pourquoi celui-ci ne serait pas réel ? A méditer non ?

Le magenta symbolise dans notre culture l'affection, les sentiments, la douceur, le féminin et l'équilibre.



Le magenta

Chakras

Le magenta ne correspond à aucun des 7 chakras principaux, mais il est souvent associé au chakra du coeur grâce à ses vertus d'harmonisation et d'apaisement.

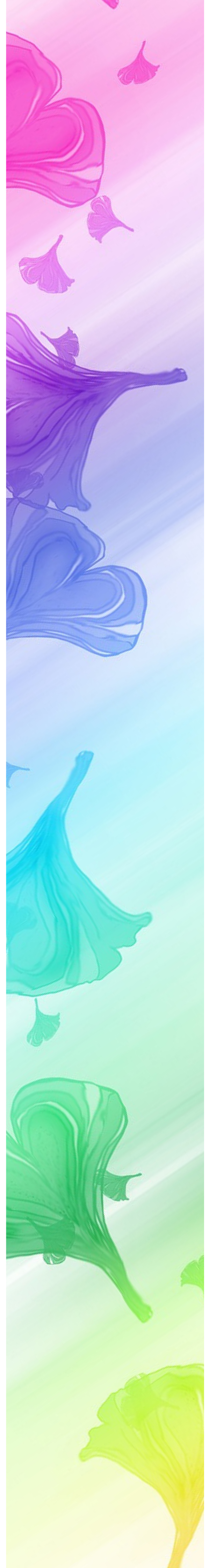
Le jeu magenta

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

La vidéo : le magenta dans la nature

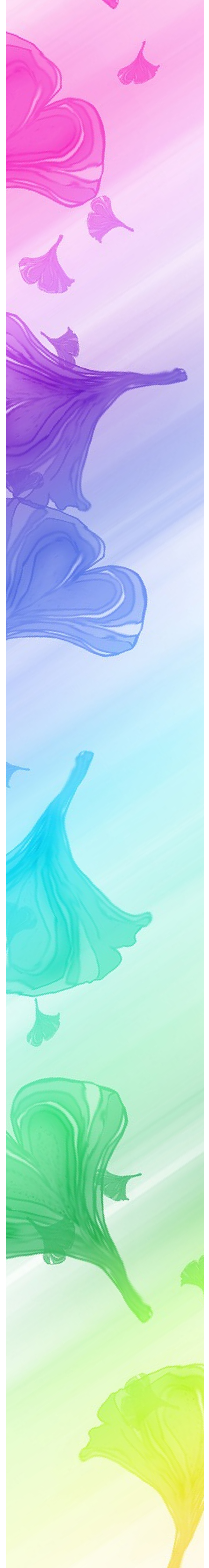
Oui le magenta existe dans la nature. En tout cas, l'œil le perçoit. Il peut être subtil au cœur d'une fleur, explosif dans un bouquet de roses ou gigantesque et doux dans un coucher de soleil.

L'œil le crée en combinant le bleu et le rouge, le chaud et le froid, le chakra racine et celui du troisième œil.

Je n'ai pas de grandes théories à vous proposer, seulement une piste de réflexion. Le magenta est un axe qui relie le ciel (avec le bleu) et la terre (avec le rouge).

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 magenta

La vidéo : "Harmonisation magenta"

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.

