

La méthode IRIS
Retrouvez la sérénité par les couleurs

Les couleurs

Le Orange



Le Orange

Symbolique

C'est traditionnellement la couleur du plaisir.

Elle nous invite à la créativité et à prendre soin de nous. Elle joue un rôle d'anti-stress et invite à la joie. C'est un stimulant émotionnel: elle réveille les sensations de plaisir.

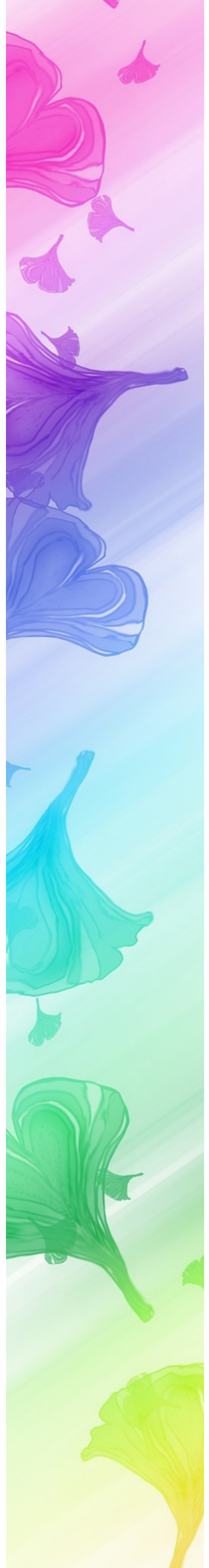
C'est la couleur du soleil au début du jour.

Le chakra

Le orange correspond au deuxième des chakras: Svâdhistâna, le chakra sacré, sexuel, aussi associé à la joie de vivre, à la vitalité, au désir et à l'estime de soi.

Le jeu orange

Vous trouverez dans cette partie un exercice ludique pour mesurer votre attention à la couleur orange dans votre quotidien. Faites-le le plus possible avec le regard d'un enfant.



Le orange

La fleur des couleurs

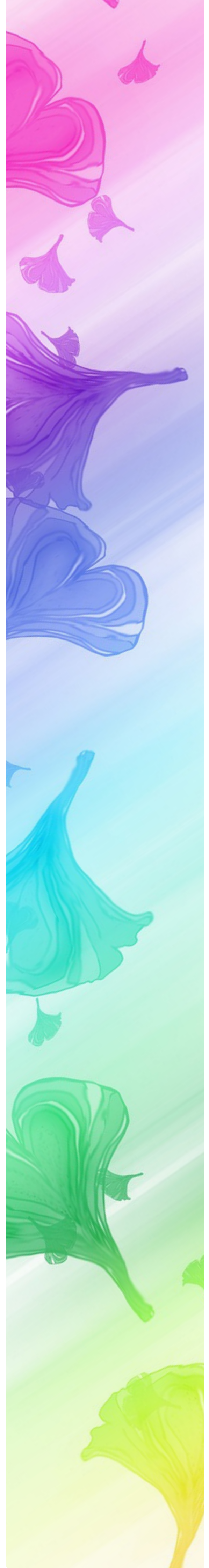
C'est une façon ludique de former un cercle chromatique en utilisant les pétales d'une fleur jusqu'à ce qu'elle soit complète. Vous la retrouverez dans sa globalité à la fin de la méthode dans la partie Tests.

La vidéo : "le orange dans la nature"

A fois doux et chaleureux, le orange est comme une douce lumière qui vous annonce une nouvelle journée qui commence... Tout comme le rouge elle est réchauffante, mais plus douce, accueillante...

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 orange

La vidéo: "Harmonisation" orange

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.

