

# SOMMAIRE

<b>Que peut vous apporter ce livre ?</b>	<b>4</b>
<b>La respiration : un ami à découvrir</b>	
La respiration est un miroir fidèle...	7
Qu'est-ce que la respiration naturelle ?	15
<i>Pratique n°1 : la respiration complète</i>	18
La synergie rythmique	20
<i>Pratique n°2 : la détente en 3 points</i>	23
La relaxation et l'équilibre psycho-corporel	24
<i>Pratique n°3 : la respiration calmante</i>	25
<i>Pratique n°4 : la respiration tonifiante</i>	26
<i>Pratique n°5 : la respiration chauffante</i>	27
Les trois piliers de l'être humain	27
<i>Pratique n°6 : la respiration alternée</i>	30
<b>L'énergie des couleurs</b>	
L'impact des couleurs sur notre vie	31
Les propriétés énergétiques des couleurs	32
Les trois niveaux de l'être humain	34
<i>Pratique n°7 : les couleurs de la vie</i>	35
<b>Guide pratique de la Méthode IRIS®</b>	<b>37</b>
Comment gérer vos états d'être au quotidien	39
<i>Les 21 états d'être négatifs principaux</i>	40
<b>Votre carnet de voyage</b>	<b>48</b>
<b>Conclusion</b>	<b>50</b>
<i>Les auteurs</i>	
<b>Bibilographie</b>	<b>51</b>

## QUE PEUT VOUS APPORTER CE LIVRE ?

Ce livre développe une méthode originale pour gérer au quotidien vos états d'être : la Méthode IRIS®. Elle repose sur quelques principes et techniques simples et efficaces. Conçue pour répondre aux besoins et aux rythmes de la vie moderne, elle viendra s'intégrer en douceur dans votre quotidien et vous permettra ainsi de :

- mieux gérer vos états d'être ;
- être moins influencé par les conditions extérieures ;
- savoir transformer le stress en énergie positive ;
- vous libérer des idées noires, des émotions négatives, des schémas répétitifs ;
- découvrir l'utilisation des couleurs, de la pensée positive ;
- apprendre à vous détendre et à respirer consciemment ;
- avoir une humeur moins fluctuante.

Nous vivons de nombreux états d'être dans une même journée. L'état d'être d'une personne est la résultante d'un ensemble de facteurs : l'état de ses pensées, ses émotions, son comportement et celui de la vitalité de son corps. L'état d'être peut se révéler positif, constructif pour une personne et son entourage, ou bien négatif et destructeur.

Prenons quelques exemples :

- Vous rencontrez une amie proche qui vous annonce son mariage. Elle déborde de joie, de projets... vous sentez son enthousiasme qui vous gagne peu à peu, vous rend gai et positif.
- Vous rencontrez maintenant un ami qui vient d'apprendre son licenciement. Il est triste, abattu et en colère.... Vous sentez son pessimisme et sa morosité qui s'abattent progressivement sur vous et vous plongez peu à peu dans le doute et l'anxiété.

Ainsi, au fil de vos rencontres externes comme dans les exemples cités ci-dessus, ou de vos rencontres internes avec vos émotions et vos pensées, vos états d'être fluctuent, se succèdent, vous laissant tantôt des impressions de bien-être, tantôt de malaise.

L'objectif étant, vous en conviendrez, d'augmenter les moments de votre vie au cours desquels vous êtes dans un état d'être positif et de diminuer ceux au cours desquels vous êtes dans un état d'être négatif.

**Que se passe-t-il lorsque nous sommes dans un état d'être négatif ?**  
En général, nous sommes passifs face à cet état, nous le subissons. Il nous

faudra attendre que d'autres événements, d'autres pensées nous fassent basculer dans un état plus positif... nous vivons ainsi une alternance de hauts et de bas, une fluctuation permanente de l'humeur.

La démarche que nous vous proposons est simple et se déroule en trois temps :

1. Repérer ces moments négatifs, parasites.
2. Pratiquer la technique recommandée pour les transformer positivement.
3. Observer les résultats obtenus.

### **Que se passera-t-il si vous suivez cette démarche ?**

Vous apprendrez à transformer ces moments négatifs en énergie positive. Plus vous pratiquerez, plus vous y parviendrez rapidement et durablement. Il est vrai que cela peut paraître un peu difficile, surtout au début : moins ressentir d'états négatifs... Nous sommes tellement habitués à vivre ces hauts et ces bas ! Mais nous sommes certains qu'avec un peu de persévérance vous y parviendrez facilement et y prendrez goût rapidement.

Vous trouverez à la fin du livre le « *Guide pratique de la Méthode IRIS®* » dans lequel nous décrivons les 21 états d'être négatifs principaux. A chacun d'eux, une pratique est associée. Les techniques de cette méthode combinent l'utilisation de la détente, la respiration, la couleur et la pensée positive. Chaque domaine est abordé séparément avec un développement théorique et une pratique adaptée. Il est donc important de suivre les différentes étapes de cette méthode.

Lorsque vous commencerez à pratiquer, vous développerez la sensation d'un arc-en-ciel qui s'installe à l'intérieur de vous, toujours disponible pour vous aider et vous ressourcer.

La déesse de l'arc-en-ciel dans la mythologie grecque s'appelait Iris... C'est pourquoi nous avons donné à cette méthode le nom de cette déesse.

Voici l'histoire que raconte la mythologie :

*Les dieux organisèrent une réunion de toutes les fleurs. Elles arrivèrent toutes dans leurs plus beaux atours sauf une, la plus malheureuse du Royaume des fleurs, qui parut dans une robe fripée et terne. Héra (Junon chez les Romains, femme de Zeus, le maître de l'Olympe), le coeur ému, lui dit : « Désormais, tu seras vêtue comme moi » et à la réunion suivante, la petite fleur se présenta vêtue d'une robe éblouissante, composée de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Dès lors, elle fut connue sous le nom d'Iris, la fleur de l'arc-en-ciel.*



La déesse Iris était, d'après la légende, la fille de la déesse Flore, d'après d'autres, la fille de Thaumas et d'Electra. Elle était la messagère des dieux, et principalement de Héra, comme Hermès (Mercure) était le messager de Zeus (Jupiter). Iris était toujours assise auprès du trône de Héra et prête à exécuter ses ordres.

La légende raconte qu'Iris purifiait Héra avec des parfums lorsque celle-ci revenait des Enfers dans l'Olympe. Héra avait pour elle une grande affection, car elle ne lui apportait que des bonnes nouvelles. Elle était représentée sous la figure d'une gracieuse jeune fille, auréolée des couleurs de l'arc-en-ciel. Les poètes prétendaient que l'arc-en-ciel était la trace de ses pieds lorsqu'elle descendait de l'Olympe vers la Terre pour porter un message. On appelle encore parfois le phénomène céleste de l'arc-en-ciel : écharpe d'Iris.

Mais, l'iris est également la fleur des artistes et des poètes. Dans l'Antiquité, on lui attribuait des propriétés mystérieuses comme celles d'apaiser et de calmer les colères ; de guérir la rage et l'hystérie ; d'abrégé l'agonie des gens acculés au suicide ; d'annuler les effets des piqûres des bêtes à venin. A petite dose, sa racine fraîche est excitante, expectorante et diurétique, à dose plus forte elle produit des évacuations de l'estomac et des intestins.

L'observation de cette fleur magnifique vous apportera détente et bien-être.