

7 JOURS POUR CRÉER & VIBRER.... AUX COULEURS DE TON ÊTRE.



Un voyage créatif & vibratoire
à travers les 7 chakras

Anne Battoue
Artiste Peintre & Art Thérapeute

Bienvenue dans ce voyage au coeur de votre être

Un carnet créatif & coloré

L'ART COMME LANGAGE DE L'ÂME

Lors de certains ateliers de bien-être, je m'associe à d'autres intervenants qui travaillent autour des blocages émotionnels. Le Yoga, le chant, la danse... sont complémentaires et permettent d'explorer sa manière d'exprimer ce qui est à l'intérieur.

Après 3 années de pratique de Hatha Yoga et Yoga Nidra, j'ai naturellement fait le lien entre les couleurs des chakras et ce vers quoi j'aspirais à exprimer à travers la peinture.

Une approche holistique s'est alors confirmée.

COMMENT UTILISER CE CARNET ?

- Chaque jour est consacré à un chakra.
- Accorde-toi une heure, dans le calme, sans sollicitation extérieure.
- Prépare tes médiums: aquarelles, pastels secs ou peinture acrylique, ce qui te fais vibrer avec les supports adaptés et des formats minimu A4 (j'utilise des format 50x70 cm)
- Installe toutes les couleurs du chakra du jour devant toi.
- Commence toujours par un cercle aux couleurs du chakra
- Laisse-toi vivre par les couleurs et la matière.

Ce temps est sacré, précieux et soumis à aucune interprétation.

LES MÉDIUMS ET LEURS QUALITÉS

- Pastels secs : connecte avec le toucher, la douceur, la sensation.
- Peinture acrylique : permet les superpositions, la matière, les textures.
- Encre de Chine : demande délicatesse, précision et légèreté.
- Aquarelle : permet de jouer avec les nuances et les transparences.

*« Le cerveau humain réagit aux couleurs et à la vibration de chacune d'elles.
En comprenant ce langage sacré, j'ai mieux compris mes émotions et mes états d'âme. »*

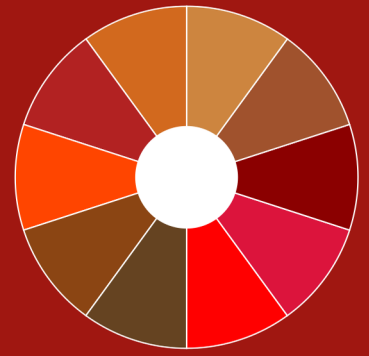
Chakra Racine

MULADHARA · Rouge

ÉLÉMENT: Terre

LOCALISATION

Base de la colonne vertébrale



ÉNERGIE & INTENTION

Le Chakra Racine est le **fondement** de tout ton être.

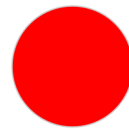
Il t'ancre à la Terre, à ton corps, à ta présence **ici et maintenant**.

Quand il est équilibré, tu te sens stable, en sécurité, capable de faire face à la vie avec confiance.

Le rouge est l'**énergie primaire**: celle du feu qui transforme, qui réveille, qui donne vie.

C'est la couleur du sang, de la passion, du courage. Elle te parle de **tes instincts** les plus profonds et de ta **force vitale**.

LA PETITE PALETTE



Rouge vif



Rouge carmin



Rouge écarlate



Vermillon



Rose doux



Terre de Sienne

MON CONSEIL D'ARTISTE

J'aime pratiquer cet exercice avec des pastels secs pour retrouver la **sensation du toucher de la terre**.

Laisse tes doigts glisser sur le papier — sans pinceau, juste toi et la matière.

VISUALISATION & PROTOCOLE

Installe-toi confortablement, pieds au sol. Visualise une lumière rouge chaude qui irradie depuis la **base de ta colonne vertébrale**.

Laisse cette chaleur se diffuser **vers le bas**, dans tes jambes, dans la terre.

Quelle est la tonalité de ce rouge ? Y a-t-il des formes, des symboles qui apparaissent ?

Respire profondément en répétant intérieurement : LAM.

Mantra : LAM

« Je suis en sécurité, je suis enraciné(e) »

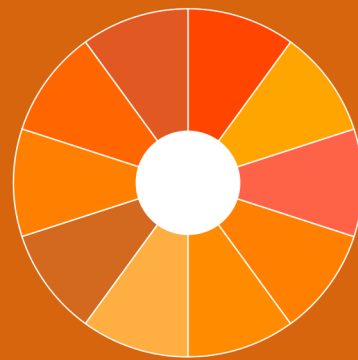
Exemple
d'un temps créatif
autour
du chakra Racine



Chakra Sacré SWADHISTHANA · Orange

ÉLÉMENT: Eau

LOCALISATION
Région pelvienne



ÉNERGIE & INTENTION

Le Chakra Sacré est le **siège de ta vie** émotionnelle, de ton plaisir et de ta créativité.

Il est associé à la **sensualité, au mouvement, à l'élan vital**.

C'est l'espace où naissent tes **désirs, tes joies et ton inspiration**.

L'orange t'invite à ressentir pleinement. C'est une énergie vivante, chaleureuse, intime.

Elle naît de ton ancrage (Muladhara) et te pousse vers l'expression de toi-même.

VISUALISATION & PROTOCOLE

Assieds-toi et place tes mains sur ton **bas ventre**.

Visualise une **flamme orange** douce et lumineuse dans ta région pelvienne.

Laisse-la onduler comme de l'eau, bouger librement.

Accueille les sensations, les émotions qui remontent, sans les juger.

Respire en répétant intérieurement : VAM.

Mantra : VAM « Je ressens, je crée, je m'épanouis »

LA PETITE PALETTE



Orange vif



Orange doux



Orange brûlé



Jaune-orange



Rouge-orange



Cannelle

MON CONSEIL D'ARTISTE

J'aime pratiquer cet exercice avec de la **peinture acrylique** car elle me permet de jouer avec les différentes épaisseurs et outils: couteaux, pinceaux, traces, bouchons, pailles...

Ma créativité s'exprime alors dans les différentes manières de remplir les espaces.

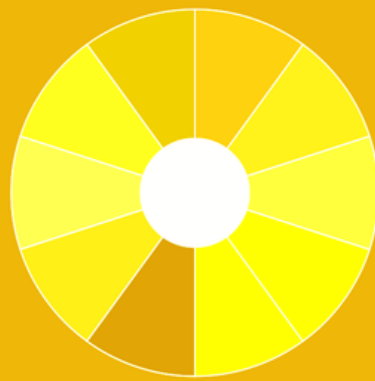
Exemple
d'un temps créatif
autour
du chakra Sacré



Chakra Plexus Solaire

MANIPURA · Jaune

ÉLÉMENT Feu

LOCALISATION
Plexus solaire, nombril

ÉNERGIE & INTENTION

Le Chakra du Plexus Solaire est le centre de **ton pouvoir personnel**, de ta confiance et de ta volonté.

C'est là que réside ton « **je peux** ». Quand il est actif, tu te sens capable d'avancer, de décider, de rayonner.

Le jaune vient éclairer ton intérieur comme un **soleil**. C'est la couleur de la clarté, de la joie, de l'élan.

Elle te reconnecte à ta capacité d'agir et de te faire confiance.

VISUALISATION & PROTOCOLE

Tiens-toi droit(e), mains posées sur le nombril.

Visualise un soleil doré et brillant dans ton ventre: il rayonne vers l'extérieur, illuminant tout autour de toi.

Sens la chaleur de cette lumière renforcer ta confiance.

Respire en répétant intérieurement : RAM.

Mantra : RAM « Je suis capable, je rayonne, j'agis »

LA PETITE PALETTE



Or



Jaune vif



Jaune citron



Ambre



Jaune banane



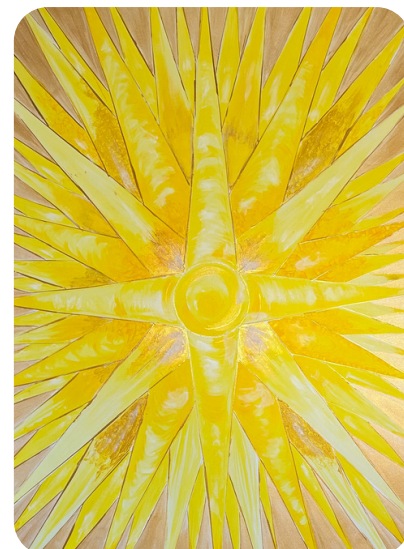
Jaune paille

MON CONSEIL D'ARTISTE

J'aime pratiquer cet exercice avec de la **peinture acrylique** et ses nuances de jaunes et un **déterminisme** dans les gestes. .

Par superposition de couches alternant blanc et or, je recherche l'éclat, le rayonnement et la lumière.

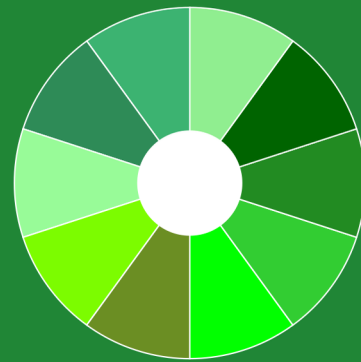
Exemple
d'un temps créatif
autour
du chakra Solaire



Chakra du Cœur ANAHATA · Vert

ÉLÉMENT: Air

LOCALISATION
Centre de la poitrine



ÉNERGIE & INTENTION

Le Chakra du Cœur est **le pont** entre les chakras inférieurs (terre, corps) et supérieurs (esprit, conscience).

C'est l'espace de **l'amour, de la compassion, du pardon** envers les autres et envers toi-même.

Le vert t'invite à respirer, à relâcher, à te déposer. Il **équilibre et harmonise**.

C'est la couleur de la nature, de la croissance, du renouveau et de la guérison.

LA PETITE PALETTE



Vert vif



Vert lime



Vert forêt



Vert pâle



Vert menthe



Vert foncé

MON CONSEIL D'ARTISTE

J'aime pratiquer cet exercice avec **des pastels secs** afin de ressentir la douceur de l'amour en moi et tout autour de moi.

La forme des pétales de lotus m'est apparue, comme une fleur qui s'ouvre délicatement.

VISUALISATION & PROTOCOLE

Assieds-toi confortablement.
Place tes deux mains sur **ton cœur**.

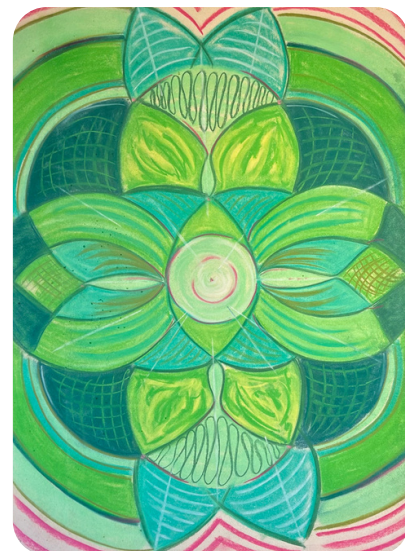
Visualise une lumière **verte émeraude** qui pulse doucement à chaque respiration.

À l'inspiration, tu accueilles l'amour.
À l'expiration, tu relâches ce qui pèse.

Respire en répétant intérieurement : YAM.

Mantra : YAM « J'aime et je suis aimé(e) inconditionnellement »

Exemple
d'un temps créatif
autour
du chakra du cœur



Chakra de la Gorge

VISHUDDHA · Bleuclair

ÉLÉMENT: Éther

LOCALISATION
Gorge, cou

ÉNERGIE & INTENTION

Le Chakra de la Gorge est le centre de l'expression authentique.

Il régit ta parole, ta communication, ta capacité à dire **la vérité**, la tienne.

Quand il est ouvert, tu t'exprimes clairement et avec intégrité.

Le bleu clair t'invite à libérer ce qui est resté bloqué. **Ta parole a une place.** Elle mérite d'exister. Quand tu gardes tout en toi, ça se fige.

Quand tu exprimes, ça circule à nouveau.

VISUALISATION & PROTOCOLE

Assieds-toi, **colonne droite**.
Relâche les épaules, détends la mâchoire.

Visualise un **ciel bleu infini** qui s'étend dans ta gorge, lumineux, ouvert, libre.

Humme doucement, laisse la vibration résonner dans **ta gorge et ta poitrine**.

Respire en répétant intérieurement : HAM.

Mantra : HAM « Ma parole est juste, ma voix a sa place »

LA PETITE PALETTE



Bleu ciel



Bleu clair



Bleu azur



Bleu moyen



Bleu glacé



Bleu truquoise

MON CONSEIL D'ARTISTE

J'aime pratiquer cet exercice avec **de l'encre de chine bleue et or** afin de sentir la délicatesse du geste qui correspond à une parole juste.

De centre **s'exprime des formes** éthériques qui dansent, qui chantent..

Exemple
d'un temps créatif
autour
du chakra de la gorge

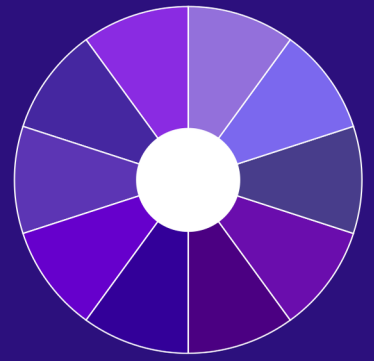


Chakra du 3ème Œil

AJNA · Indigo

ÉLÉMENT Lumière

LOCALISATION
Entre les deux sourcils



ÉNERGIE & INTENTION

Le Chakra du Troisième Œil est le siège de l'intuition, de la **vision intérieure** et de la sagesse.

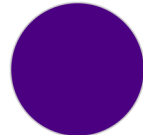
Il te permet de percevoir au-delà des apparences, de faire confiance à ce que tu ressens sans avoir besoin de tout expliquer.

L'**indigo** t'amène à écouter autrement: pas avec ta tête, mais avec ton ressenti profond.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre.

Tu peux simplement te laisser **guider**.

LA PETITE PALETTE



Indigo pur



Violet indigo



Bleu ardoise



Améthyste



Indigo foncé



Violet royal

MON CONSEIL D'ARTISTE

J'aime pratiquer cet exercice des pastels secs qui me permet de "lâcher" le mental et observer ce qui vient par le mélange subtil des bleus et de la sensation sous mes doigts.

Des formes géométriques apparaissent, je les laisse me guider.

VISUALISATION & PROTOCOLE

Ferme les yeux et porte doucement ton attention **entre tes sourcils**.

Visualise un **point de lumière indigo** qui pulse lentement; il s'élargit à chaque inspiration, révélant des images, des symboles, des couleurs.

Observe sans chercher à analyser.

Respire en répétant intérieurement : OM.

Exemple
d'un temps créatif
autour
du chakra du 3ème oeil

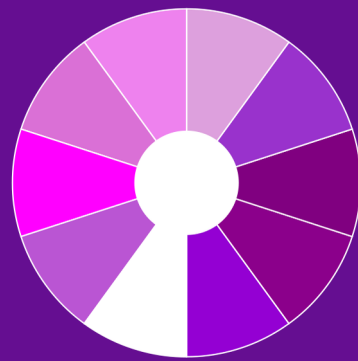


Mantra : OM « Je fais confiance à mon intuition intérieure »

Chakra Coronal SAHASRARA · Violet

ÉLÉMENT Conscience

LOCALISATION
Sommet du crâne



ÉNERGIE & INTENTION

Le Chakra Coronal est le chakra de la **conscience pure**, de la connexion spirituelle et de l'éveil.

Il est le **couronnement créatif** de ton voyage à travers les 7 chakras.

Le **violet** t'ouvre à un espace de lâcher-prise, de confiance absolue.

Tu n'as plus rien à forcer.

Tu peux simplement être là... et **recevoir**.

LA PETITE PALETTE



Violet pur



Magenta foncé



Pourpre



Prune



Violet clair



Orchidée pâle

MON CONSEIL D'ARTISTE

J'aime pratiquer cet exercice sur un grand format 50x70 cm et partir sur la forme d'une fleur aux 6 pétales, en diluant l'acrylique pour jouer sur la transparence.

J'utilise plusieurs outils: couteaux, pinceaux, brosse..

VISUALISATION & PROTOCOLE

Installe toi dans le silence, les yeux fermés.

Visualise une **lumière violette et blanche** qui descend du ciel et entre par le sommet de ton crâne.

Elle irradie dans tout ton être, du haut vers le bas, connectant tous tes chakras en un seul rayon de lumière.

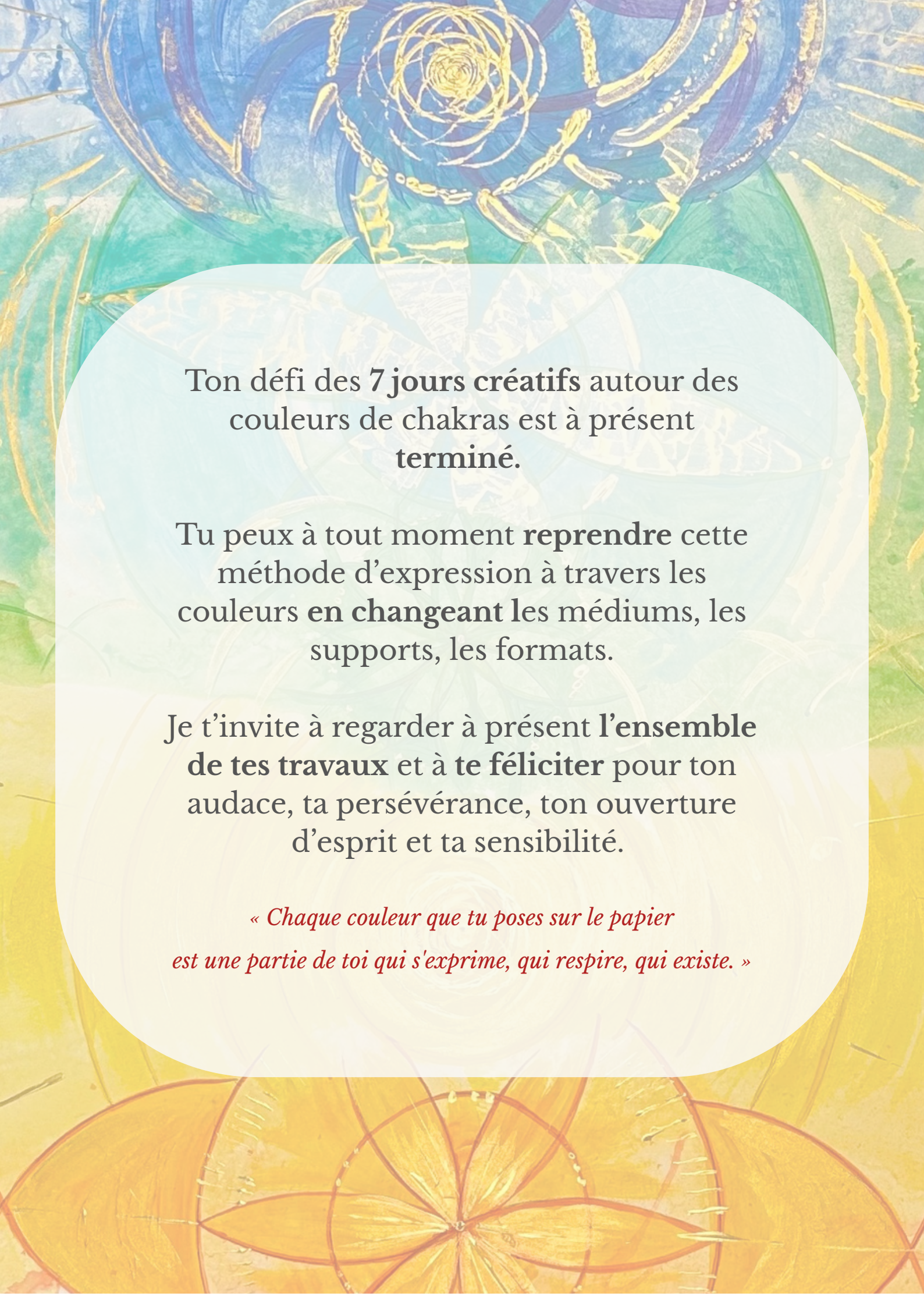
Laisse le silence s'installer.

Répète doucement : AH.

Mantra : AH « Je suis connecté(e) à la sagesse de l'univers »

Exemple
d'un temps créatif
autour
du chakra coronal.





Ton défi des **7 jours créatifs** autour des couleurs de chakras est à présent **terminé.**

Tu peux à tout moment **reprendre** cette méthode d'expression à travers les couleurs **en changeant** les médiums, les supports, les formats.

Je t'invite à regarder à présent **l'ensemble de tes travaux** et à **te féliciter** pour ton audace, ta persévérance, ton ouverture d'esprit et ta sensibilité.

« Chaque couleur que tu poses sur le papier est une partie de toi qui s'exprime, qui respire, qui existe. »



Si tu souhaites explorer
ces thématiques avec la technique
du mandala expressif ©, demande le
livret et/ou l'accompagnement
personnalisé sur : pro.annebattoue.com

Anne Battoue

Artiste Peintre · Art-thérapeute

Retrouve mes créations originales ou en impression

sur toile sur annebattoue.com

