

# Witch Diary of Shadows

## Witches Box

### Witches Box : Chakra et couleurs

- Equilibrer ses chakras
- Mettre de la couleur dans sa vie
- Les pierres pour guérir
- les bougies pour s'apaiser

pour plus de rituels rdv sur nos sites  
<https://oracle-runes.fr>

<https://witches-box.fr>  
à la rubrique apprenties sorcières.



## Chakras & Couleurs

modern  
witch





# Witches Box Chakras & Couleurs

Ce qui est intéressant avec les chakras c'est que c'est scientifique. Et quand le terre à terre rejoint le spirituel, ça permet de se rendre compte à quel point la « magie » est parmi nous !

La terre entière est faite d'énergie, dont les éléments vibrent différemment en fonction de leurs position, état, matière... l'énergie est sans cesse en mouvement et se modifie selon ce qui entre en contact avec elle. C'est pareil pour vous ! Alors mieux vaut modifier son énergie en fonction de ce qui nous convient le mieux pas vrai ?

Dans cette box, je vous donne les clés pour commencer à prendre soin de ses chakras à travers le pouvoir des couleurs. J'espère que cela vous permettra de vous sentir mieux et de vivre pleinement la vie qui vous attend.

Bien à vous,  
J. B Kosner



## Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

Dans cette Witches Box « Chakras et couleurs » vous avez reçu :

- 7 bougies parfumées reliées à chacun des chakras
- 7 pierres de guérison des chakras
- un sac en velours pour protéger vos objets de guérison

*Attention, les couleurs et formes des objets reçus peuvent varier d'une box à une autre.*



# Les chakras

## A quoi servent les chakras ?

Les Chakras sont des roues d'énergie situés le long de notre colonne vertébrale, ils ont la propriété de transformer et de redistribuer l'énergie qui les traverse.

Les chakras tournent sur eux-mêmes dans un sens pour la libérer et dans l'autre sens pour recevoir cette énergie.



Ils sont au nombre de 7 de bas en haut :

- **Chakra Racine** : à la base de la colonne vertébrale > Rouge
- **Chakra Sacré** : deux doigts au-dessous du nombril > Orange
- **Chakra du Plexus Solaire** : abdomen et Sternum > Jaune
- **Chakra du Cœur** : au centre de la poitrine > Vert (parfois rose)
- **Chakra de la Gorge** : au niveau de la gorge > Bleu
- **Chakra du 3ème oeil** (frontal) : entre les 2 sourcils > Indigo
- **Chakra Coronal** : quelques centimètres au dessus de la tête > Violet (parfois blanc)

Deux chakras sont "verticaux" : il s'agit du Chakra Racine (vers le bas) et du Chakra Coronal (vers le haut). Les cinq autres sont "horizontaux", et s'ouvrent vers le devant du corps et rayonnent également à l'arrière du corps.

Ces 7 Chakras correspondent aux 7 glandes principales du système endocrinien (=hormonal) et chacun est relié à :

- Un élément (Terre, Eau, Feu, Air, Ether...)
- Une devise : Je suis, je ressens ...
- Un organe des sens
- Des organes spécifiques
- Un Mudra (geste sacré, de méditation ou thérapeutique)
- Un Asana (une posture en Hatha Yoga)
- Un son ou Mantra (formule sacrée ou syllabe)
- et bien sûr : Une couleur

Les Chakras ont donc un rôle important pour entretenir ses corps (physique et subtils) en fonction des besoins physiologiques, émotionnels ou spirituels.

Mal être, émotions, problèmes non résolus, mauvaise hygiène de vie, stress, tout cela peut dérégler les Chakras.

Leur énergie s'amenuise, ne circule plus librement et efficacement et ce déséquilibre peut favoriser des blessures, des maladies.

Prendre le temps d'équilibrer ses Chakras contribue à prévenir son bien-être.

## Que signifient les chakras ?

Les chakras sont des points d'énergie important dans notre corps. Ils permettent à celle-ci de circuler librement tout au long de notre colonne vertébrale et de maintenir notre équilibre (corps mais aussi esprit). Ainsi, un blocage de l'un des chakras à cause d'un événement ou par habitude, peut engendrer des maux physiques ou psychiques.

Il est donc important d'écouter notre corps et de comprendre quels sont nos maux pour les guérir plus facilement.

### Chakra Coronal

**Pierre** : quartz blanc (blanche/transparente)

**Mantra** : aucun

**Association** : spiritualité, croyances, dimensions supérieures, guérison universelle

**En harmonie** : sentiment de connexion spirituelle, être capable de tout

**Si blocage** : confusion, baisse d'enthousiasme, perte de motivation, facilement influençable

**Symptômes** : sensibilité à la lumière, maux de tête, problèmes de coordination, faible qualité de sommeil.

**Guérison** : s'entourer de couleur violette, prier, méditer, faire du yoga, éveiller sa spiritualité, travailler sur son égo, utiliser des cristaux transparents.

### Chakra du 3ème oeil

**Pierre** : améthyste (violette)

**Mantra** : Om

**Association** : imagination, intuition, visualisation, lucidité

**En harmonie** : confiance en soi, en son instinct, en ses objectifs

**Si blocage** : sentiment d'insignifiance, difficulté à prendre des décisions, privilégie le mental

**Symptômes** : sommeil difficile, maladresse, difficulté d'apprentissage, maux de tête ou d'oreilles, trouble de la vue.

**Guérison** : s'entourer de couleur indigo ou bleu foncé, méditer, visualiser, s'entraîner au tirage d'oracle, danser, pratiquer la magie et des rituels.

### Chakra de la gorge

**Pierre** : lapis lazuli (bleue)

**Mantra** : Ham

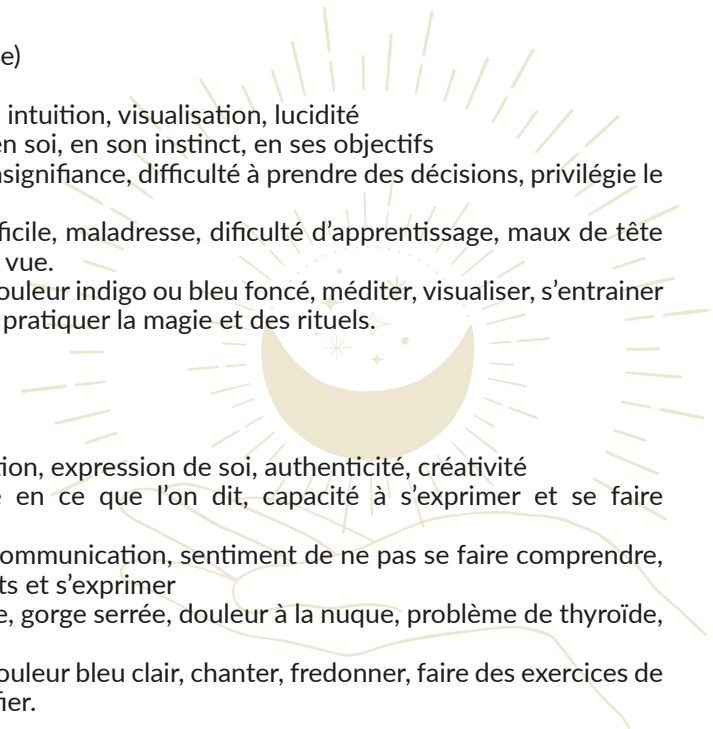
**Association** : communication, expression de soi, authenticité, créativité

**En harmonie** : confiance en ce que l'on dit, capacité à s'exprimer et se faire comprendre facilement

**Si blocage** : difficulté de communication, sentiment de ne pas se faire comprendre, difficulté à trouver les mots et s'exprimer

**Symptômes** : mal de gorge, gorge serrée, douleur à la nuque, problème de thyroïde, difficultés respiratoires

**Guérison** : s'entourer de couleur bleu clair, chanter, fredonner, faire des exercices de respiration, écrire, se confier.



### Chakra du coeur

**Pierre** : aventurine (verte)

**Mantra** : Yam

**Association** : compassion, amour, tolérance, gratitude, relations durables

**En harmonie** : ouverture émotionnelle, empathie, paix intérieure

**Si blocage** : agitation, mauvaise humeur, impatience, difficulté à faire confiance

**Symptômes** : anxiété, épuisement, baisse du système immunitaire, hypertension.

**Guérison** : s'entourer des couleurs verte et/ou rose, sourire aux gens et à la vie, s'aimer et aimer les autres, faire des affirmations positives au quotidien.

### Chakra du plexus solaire

**Pierre** : oeil du tigre (marron/doré)

**Mantra** : Ram

**Association** : confiance en soi, estime de soi, action

**En harmonie** : sentiment de pouvoir tout accomplir

**Si blocage** : manque d'assurance, faible estime de soi, situation d'échec

**Symptômes** : indigestion, trouble de la mémoire, parfois syndrome de l'intestin irritable

**Guérison** : s'entourer de la couleur jaune, méditer avec une main sur le plexus solaire et se demander quelles sont les évolutions possibles de la situation.

### Chakra sacré

**Pierre** : cornaline (orange/transparente)

**Mantra** : Vam

**Association** : sexualité, désir, joie, émotion, sensualité

**En harmonie** : en phase avec ses besoins émotionnels et désirs, ouverture aux autres

**Si blocage** : ennui, réticence au changement, manque d'inspiration, baisse de libido

**Symptômes** : troubles urinaires, allergies, règles douloureuses, douleurs lombaires

**Guérison** : jouer, loisirs créatifs, réveiller son enfant intérieur, s'entourer de la couleur orange

### Chakra racine

**Pierre** : granit rouge (rouge profond)

**Mantra** : Lam

**Association** : équilibre, sentiment d'appartenance, sécurité

**En harmonie** : calme, ancrage dans la réalité

**Si blocage** : anxiété, panique, incertitude, paranoïa

**Symptômes** : extrémités froides, mauvaise circulation du sang, manque d'énergie, épuisement.

**Guérison** : méditation, s'entourer de la couleur rouge, s'inspirer des déesses.

# Le pouvoir des couleurs

Vous l'avez compris, les couleurs qui vous entourent au quotidien sont importantes car elles vous apportent de l'énergie. Au delà des associations avec les chakras, vous pouvez choisir des couleurs qui vous permettront de vous aider à vous sentir mieux dans certains domaines. Les couleurs sont aussi reliées à l'aura. C'est un champ énergétique global qui est relié à ce que nous dégageons. Vous pouvez choisir cette couleur ! Entraînez-vous à avoir l'aura de votre choix en vous entourant de la couleur qui lui correspond.

**Rouge** : passion, énergie, puissance, éveil de la sexualité

**Rose** : amour, tendresse, sensualité, romantisme

**Orange** : confiance, créativité, intelligence, artistes

**Jaune** : éveil, inspiration, optimisme

**Vert** : guérison, amour, collectif

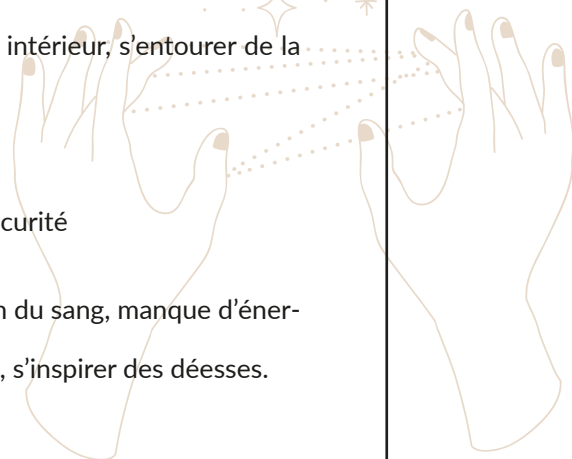
**Bleu** : calme, sérénité, réserve, émotivité, intuition, spiritualité, sensibilité

**Indigo** : honnêteté, conscience, connexion au moi-supérieur

**Violet** : sagesse, sensibilité, intuitivité, magie

**Blanc** : énergie nouvelle, nouveau départ

Les pierres et les bougies reçues dans votre box vous aideront à guérir votre aura et/ou vos chakras. N'hésitez pas à utiliser les bougies de manière individuelles en les associant à la pierre qui lui correspond et en portant également la même couleur.





# Des couleurs dans l'assiette

Et oui, dans vos assiettes aussi vous pouvez mettre de la couleur pour vous aider à rééquilibrer vos chakras ! On dit que pour maintenir l'équilibre, il faut choisir 3 couleurs dans son assiette. Ce que vous mangerez avec les yeux, vous l'ingérerez directement dans les bons points énergétiques qui correspondent à vos chakras.

**Rouge** : tomate, poivron, haricots rouge, cerise, fraise, pomme, pêche, nectarine, baies de goji, figue, griotte, fruits rouges, pamplemousse, pastèque, raisin, betterave, rhubarbe, piment, paprika, safran...

**Rose** : framboise, radis, litchi, échalote, baies roses, poivre...

**Orange** : abricot, pêche, nectarine, orange, clémentine, mandarine, melon, kaki, kumquat, papaye, physalis, prune, carotte, courge, butternut, patate douce, curcuma, champignon, safran, piment, muscade, amande...

**Jaune** : ananas, banane, pêche, nectarine, anis, citron, poire, pomme, durian, mangue, prune, jacque, noix de cajou, prune, fruits de la passion, papaye, mirabelle, yuzu, pamplemousse, coing, laitue, endive, maïs, poivron, panais, pâtisson, pousse de bambou, pousse de soja, céréales, quinoa, gingembre, sésame, blé, avoine, orge, millet, curry...

**Vert** : avocat, carambole, citron, concombre, courgette, poivron, kiwi, raisin, combava, melon, pastèque, pistache, poire, pomme, prune, pousses d'épinards, épinard, salade, brocoli, asperge, choux de Bruxelles, persil, chou kale, chou frisé, céleri, fenouil, haricots verts, haricots plats, edamame, basilic, poireaux, petits-pois, chou-chinois, fève, oseille, piment, aneth, cerfeuil, ciboulette, origan, romarin, sauge, thym, câpre, cornichon, coriandre, estragon...

**Bleu/Indigo/Violet** : airelle, cassis, figue, fruits de la passion, myrtille, mangoustan, prune, quetsche, artichaut, asperges, aubergine, navet, chou rouge

**Blanc** : banane, litchi, noix de coco, pêche, nectarine, oignon, noix, asperges, laitue, fenouil, haricots blanc, flageolet, topinambour, navet, panais, salsifis, cœur de palmier, endive, aubergine, artichaut, chou, céleri rave, champignons, tofu.

*Trouvez toutes vos idées de recettes saines et colorées sur [healthymood.fr](http://healthymood.fr) !*

# Méditer avec les chakras

## Méditation assise - Environ 20 minutes

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, prenez une profonde inspiration, puis, expirez le plus longtemps possible. Recommencer jusqu'à ce que votre rythme soit ralenti et que vous vous sentiez un peu plus calme.

Imaginez ensuite, un point de lumière rouge au point d'ancrage de votre corps avec le sol/fauteuil/chaise/lit... imaginez-le briller et vous éblouir de lumière rouge. Une fois le rouge installé, visualisez un second point orange juste au dessus du rouge, au niveau de votre nombril. Continuez l'exercice pour tous les points de chakras en les associant bien avec la couleur qui le représente, sur le point où il se trouve.

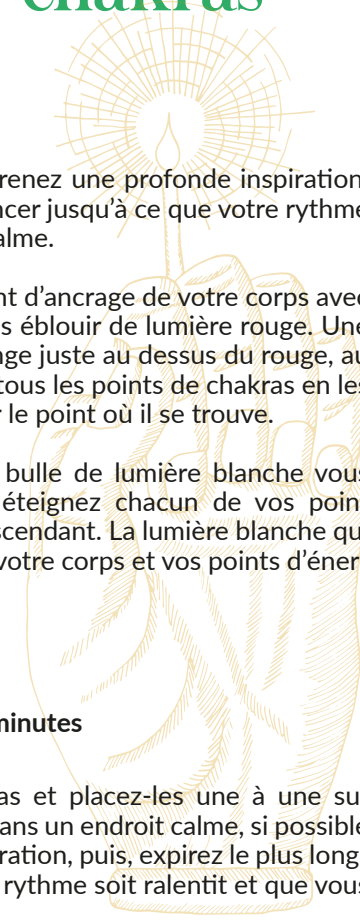
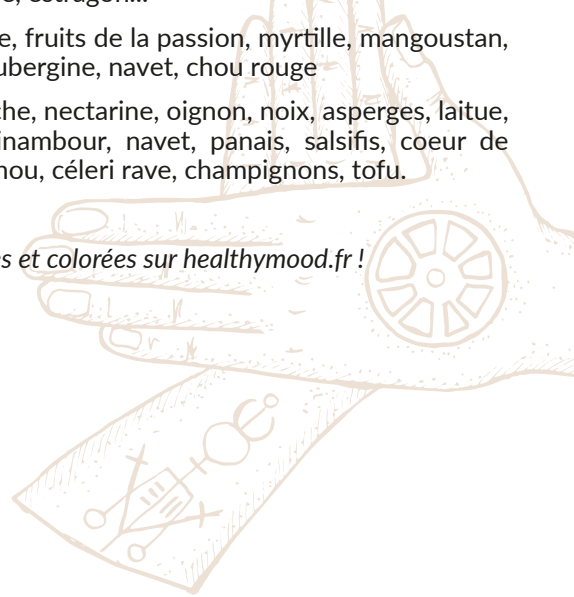
Une fois arrivé au chakra coronal, visualisez une bulle de lumière blanche vous entourer comme une bulle de protection. Puis, éteignez chacun de vos points lumineux, en commençant par le haut tout en redescendant. La lumière blanche qui vous entoure ne doit pas vous quitter, elle protège votre corps et vos points d'énergies pour favoriser leur équilibre.

## Méditation couchée avec les pierres - Environ 30 minutes

Munissez-vous de pierres de guérison des chakras et placez-les une à une sur chacun des points correspondants. Couchez-vous dans un endroit calme, si possible sombre, fermez les yeux, prenez une profonde inspiration, puis, expirez le plus longtemps possible. Recommencer jusqu'à ce que votre rythme soit ralenti et que vous vous sentiez un peu plus calme.

Réalisez le même exercice que pour la méditation assise, mais cette fois, visualiser de la lumière jaillir de votre corps au lieu des points lumineux.

Une fois votre méditation terminée, n'oubliez pas de nettoyer et recharger vos pierres à l'aide de gros sel, d'eau, d'un bol chantant ou encore de fumée de sauge ou palo santo.



# Les conseils du pro

## Qui es tu et que fais tu ?

Je suis Jennifer, J'ai 35 ans, Je suis Lion, ascendant Capricorne, Lune en Scorpion.

Le développement personnel est quelque chose qui me nourrit depuis toujours et j'ai pour valeurs le partage, la solidarité, la créativité & la joie.

Je me définis comme « Coach de Lumière ». Je propose des accompagnements individuels ou collectifs pour (re)donner du sens dans la vie des Femmes. Je les aide à reconnecter avec leur chemin de vie en approfondissant leur connaissance de soi et ainsi leur permettre de se réaliser pleinement. Comprendre qui elles sont, dépolluer leur mental, renforcer les 4 piliers identitaires que sont l'Image de Soi, l'Estime de Soi, la Confiance en Soi et l'Amour de Soi et redonner de la place au coeur et à l'intuition, voici les grandes lignes de ce que j'aime à offrir au quotidien.

Toutes les femmes ont un énorme potentiel mais peu ont les outils pour le faire vivre !

Pour se faire, j'ai une boîte à outils lumineuse composée :

- de Coaching Professionnel et Coaching de Vie (diplôme master 1)
- de Coaching Wing Wave (thérapie brève basée sur les Emotions et l'Inconscient)
- de Conseil en Image et Communication
- de Couleurs, Energie & Messages (je suis Messagère Couleurs et je propose des Lectures Couleurs)
- de Tarologie
- de Soins Energétiques (Couleurs & Chakras)

Et depuis peu, je dispense des formations autour des oracles, du tarot et prochainement des couleurs. Je suis reconnaissante pour ce que je vis et je remercie d'ailleurs « Witches box » pour cette interview.

## Comment définirais-tu les couleurs et leur importance dans nos vies ?

Les couleurs sont de véritables complices au quotidien. Elles impactent nos vies tant sur la sphère physiologique que psychologique ou encore énergétique. Les couleurs ont le pouvoir de modifier nos pensées, nos comportements et notre bien-être. Elles sont, à mes yeux, un excellent outil de développement personnel et spirituel. Avez-vous déjà pris le temps de comprendre votre rapport à la couleur, par exemple dans vos vêtements ? Pas de hasard dans ce que vous portez !

Ou savez-vous, par exemple, la couleur de manière générale améliore l'apprentissage de 55 à 78% ? Je suis passionnée par l'aspect psychologique qu'apporte la couleur mais ce que j'utilise chaque jour et ce que je propose dans mes accompagnements, c'est leur énergie ! Les couleurs sont reliées à nos centres énergétiques, les fameux Chakras. En occident, nous prenons en considération les 7 chakras principaux (même s'il en existe bien plus). Prendre soin de nos Chakras améliorent notre bien-être, je t'explique cela juste après.

## Quel conseil donnerais-tu pour équilibrer nos chakras ?

Je vous invite à utiliser les couleurs pour équilibrer vos chakras. Vous pouvez les harmoniser en méditant et en visualisant chaque couleur se diffuser au niveau de chaque chakra.

Allongez-vous, fermez les yeux et imaginez une bulle de lumière rouge au niveau du chakra racine, puis orange au niveau du chakra sacré et ainsi de suite jusqu'au Chakra Coronel. Vous pouvez bien sûr ajouter des sons et des pierres correspondantes. Associer des outils rend ce type de soin énergétique encore plus puissant.

Vous pouvez aussi prioriser un Chakra car vous ressentez qu'il présente une carence. Si c'est votre Chakra Racine, vous pouvez méditer dans le rouge, porter des chaussettes rouges, choisir des aliments racines (pomme de terre...) et/ou rouge (fruits rouges ...) et vous relier au Jaspe Rouge.

Utiliser l'énergie des couleurs peut réellement améliorer votre Etat d'Etre.

## Un exemple de rituel à pratiquer pour être en harmonie avec les couleurs ?

J'aime rendre aux personnes leurs capacités intuitives car chacune d'entre-nous est cet Etre intuitif dans un corps de matière.

Alors, je vous propose le matin (c'est le moment où la charge mentale peut être la moins présente) de vous centrer (à votre manière) puis de demander à recevoir la couleur qui pourra vous accompagner tout au long de la journée.

Puis, selon la réponse intuitive (c'est-à-dire la première qui s'est présentée, que vous avez entendue en vous ; Je vous invite à la ressentir et l'utiliser. Comment ? Par visualisation, par vos vêtements, l'alimentation, les pierres, le dessin, la peinture, la nature etc ... Elle sera en tout cas révélatrice et transformatrice de vos besoins.

Mettre de la couleur dans vos vies vous permet d'évoluer alors je vous souhaite une belle aventure !

## Retrouvez Jennifer sur le web :

Coaching | Couleurs | Tarot | Énergie  
Instagram : @mihi\_coaching  
Youtube : Les RDV Lumineux avec Jen  
Site : <https://mihi-coaching.fr/>

Activité Engagée en cancérologie |  
Conseil en Image & Communication  
Instagram : @subliminenceconseil  
Site : <https://www.subliminence-conseil.com/>

