



La psicoaromaterapia y la energía de los elementos de la naturaleza



IDENTIFICANDO OLORES ...

“Así aprendió a hablar. Las palabras que no designaban un objeto oloroso, o sea, los conceptos abstractos, ante todo de índole ética y moral, le presentaban serias dificultades. No podía retenerlas, las confundía entre sí, las usaba, incluso de adulto, a la fuerza y muchas veces impropriamente: justicia, conciencia, Dios, alegría, responsabilidad; humildad, gratitud, etcétera, expresaban ideas enigmáticas para él. Por el contrario, el lenguaje corriente habría resultado pronto escaso para designar todas aquellas cosas que había ido acumulando como conceptos olfativos. Pronto, no olió solamente a madera, sino a clases de madera, arce, roble, pino, olmo, peral, a madera vieja, joven, podrida, mohosa, musgosa e incluso a troncos y astillas individuales y a distintas clases de serrín y los distinguía entre sí como objetos claramente diferenciados, como ninguna otra persona habría podido distinguirlos con los ojos. Y lo mismo le ocurría con otras cosas.

Sabía que aquella bebida blanca que madame Gaillard daba todas las mañanas a sus pupilos se llamaba sólo leche, aunque para Grenouille cada mañana olía y sabía de manera distinta, según lo caliente que estaba la vaca de que procedía, el alimento de esta vaca, la cantidad de nata que contenía, etcétera..., que el humo, aquella mezcla de efluvios que constaba de cien aromas diferentes y cuyo tornasol se transformaba no ya cada minuto, sino cada segundo, formando una nueva unidad, como el humo del fuego, sólo tenía un nombre, “humo”...que la tierra, el paisaje, el aire, que a cada paso y a cada aliento eran invadidos por un olor distinto y animados, en

consecuencia, por otra identidad, sólo se designaban con aquellas tres simples palabras... Todas estas grotescas desproporciones entre la riqueza del mundo percibido por el olfato y la pobreza del lenguaje hacían dudar al joven Grenouille del sentido de la lengua y sólo se adaptaba a su uso cuando el contacto con otras personas lo hacía imprescindible”

“EL PERFUME” de Patrick Süskind

LA PSICOAROMATERAPIA

La Psicoaromaterapia es una rama de la Fitoaromaterapia que estudia la acción de los aromas de los aceites esenciales sobre las reacciones emocionales y el comportamiento del ser humano.

Con los aceites esenciales intentamos desbloquear y armonizar al individuo regulando el ritmo de sus órganos para mejorar la gestión de los estados psicoemocionales.

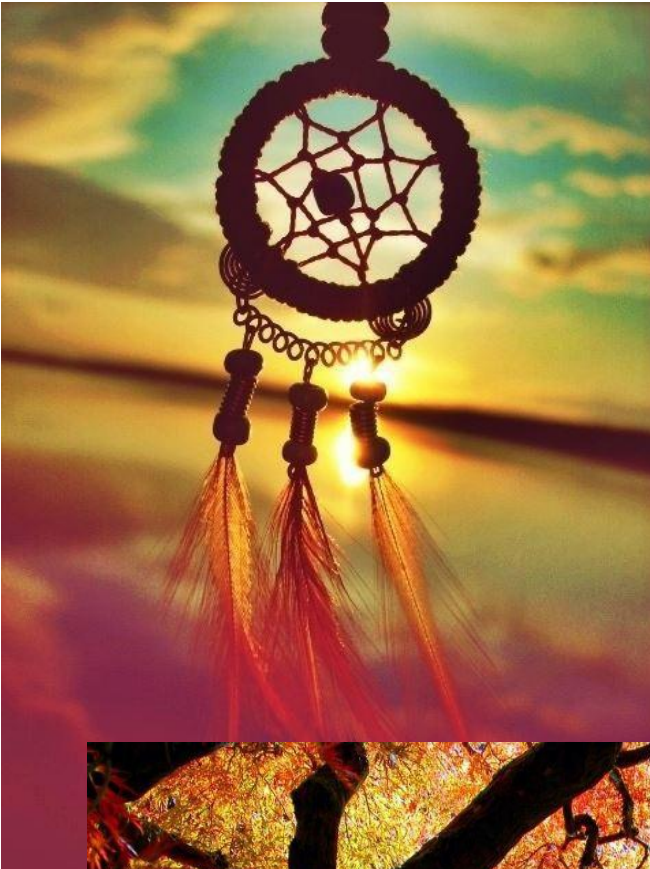
El sentido del olfato es 10.000 veces más sensible que cualquier otro sentido, pues su reacción al estímulo es inmediata y directa, dado que sus terminales nerviosas están conectadas directamente con terminales cerebrales. El sentido del olfato es la conexión más directa entre el cerebro humano y el medio ambiente.

Experimentos realizados en la década de los 80 del siglo pasado por los científicos japoneses S. Toori, H. Fukuda, H. Kanemoto, R. Miyanchi, Y. Hamauzu y M. Kawasaki, midiendo la respuesta cerebral (CNV) frente al olor de distintos aceites esenciales obtenidos de plantas, corroboraron las observaciones empíricas de infinidad de aromaterapeutas sobre sus efectos a nivel mental (básicamente sedantes y estimulantes). Es también en la década de los 80 cuando el aromaterapeuta inglés Robert Tisserand, comienza a divulgar sus investigaciones sobre psicoaromaterapia, siendo uno de los pioneros en desarrollarla. La escuela anglosajona de aromaterapia sólo emplea los aceites esenciales por vía externa (olfacción, masaje, baños).

Es principalmente a través del masaje o la olfacción, que se realizan los tratamientos de aromaterapia enfocados a trastornos emocionales o psicológicos. La escuela francesa de aromaterapia (practicada por médicos), sin embargo, también usa la vía interna para sus tratamientos.

Sin embargo, la mayor parte de tratamientos de psico-aromaterapia se realizan, básicamente oliendo los aceites esenciales naturales. El masaje es muy buen recurso, especialmente para ayudar a conseguir la relajación necesaria para entrar en estados de paz y tranquilidad y poder así trabajar los problemas emocionales desde un lugar seguro y confortable. Durante el masaje de aromaterapia, hay una pequeña cantidad de aceite esencial que se absorbe percutáneamente y otra parte que se inhala, enviando una señal al sistema límbico/hormonal/emocional que puede tener distintas respuestas fisiológicas (siempre de equilibrio y armonización, ese es el ámbito en que trabaja la psicoaromaterapia).

LOS ELEMENTOS DE LA NATURALEZA



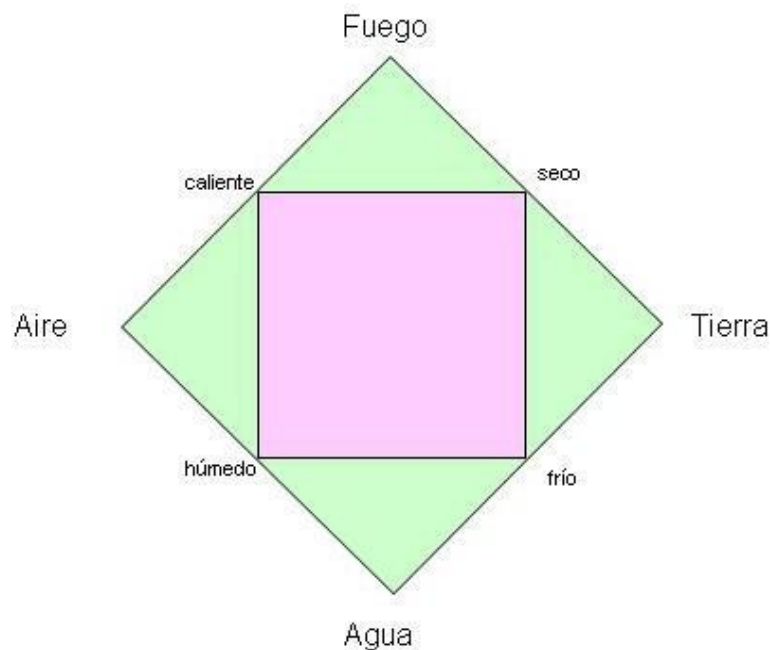
Desde la Antigüedad se usaban un grupo de elementos arquetípicos clásicos para explicar los patrones de la Naturaleza. Nos referimos al estado de la materia:

- sólido / tierra
- líquido / agua
- gaseoso / aire
- plasma / fuego

Los cuatro elementos clásicos griegos *-tierra, agua, fuego y aire-* datan de los tiempos presocráticos y van hasta la Edad Media al Renacimiento. De esta forma, ejercieron una gran influencia en la cultura. Representan en la filosofía, ciencia y medicina griega, la comprensión del cosmos donde todo lo existente convive.

Esta es la teoría de las cuatro raíces de Empédocles:

- **El fuego es a la vez caliente y seco**
- **La tierra es a la vez fría y seca**
- **El aire es a la vez caliente y húmedo**
- **El agua es a la vez fría y húmeda**



Los Cuatro Elementos de los griegos. Diagrama común con dos cuadrados, donde el más pequeño se sobrepone. Las esquinas del más grande muestran los elementos, y las esquinas del menor representan las propiedades

Aristóteles (384-322 a.C.), retomó esa idea y agregó que cada uno de esos elementos tenía un debido lugar y buscaba permanecer en él o encontrarlo. Para entender mejor, pensemos un poco en lo siguiente: las características de la piedra indican que ella sería (conforme a esa teoría) constituida principalmente por tierra. Por eso, si la dejásemos caer en un río, ella terminaría hundiéndose hacia el fondo, lugar donde está la tierra.

Lo mismo sucedería con las burbujas en el agua, que subirían porque quedarían donde deben quedar; el fuego se levantaría en dirección al aire y así sucesivamente.

Los cuerpos celestes no obedecían a esa regla porque ellos eran hechos de un quinto elemento no existente en el planeta Tierra, el éter – que no tiene relación alguna con el compuesto éter, utilizado en muchos laboratorios químicos.

Además, esta teoría afirma que algunas cualidades de las sustancias las asociaban a los cuatro elementos. Por ejemplo, *vemos que asociadas con el fuego están las cualidades ‘seco’ y ‘caliente’; y asociadas con el agua están las cualidades ‘frío’ y ‘húmedo’*. *Un elemento podría transformarse en otro con la sustracción o adición de esas cualidades*. Aristóteles era un filósofo que, con la introducción de la razón, contribuyó en gran medida al desarrollo científico.

Con el avance de la tecnología y con la mejora, desarrollo y aplicación continua de experimentos, la Química pasó a tener un carácter científico, bien diferente del adoptado en aquella época.

Los **hindúes y japoneses** también tenían esos mismos cuatro elementos, más un quinto elemento invisible, el éter.

Los **chinos** tenían una serie de elementos ligeramente diferentes y que aún se utilizan en la medicina china tradicional: ***tierra, agua, fuego, metal y madera***, los cuales eran entendidos como diferentes tipos de energía en un estado de constante interacción y flujo entre unos y otros, a diferencia de la noción occidental que se refiere a los diferentes tipos de materiales.

¿Qué vamos a estudiar en este dossier?:

Haremos diferentes estudios de casos a través de los aceites esenciales y los elementos de la naturaleza.

Lo que pretendemos conseguir es ENFOCAR UN TRATAMIENTO en base a ciertas premisas:

- **¿Cuál es el problema?**
- **¿Cuál es la causa del problema?**
- **Síntomas**
- **Tratamiento con aceites esenciales a nivel de los elementos. Por ejemplo, habrá casos en que si estamos tratando un tema de rigidez igual es porque hay un exceso de tierra. Otro caso, por ejemplo, si hay un exceso de aire igual es porque hay un exceso de actividad o estrés ... Aprenderemos a relacionar todos estos factores e intentar hacer una sinergia lo más adecuada posible al tratamiento en cuestión**
- **Elaboración de la sinergia**

Scott Cunningham en "*Aromaterapia Mágica*" nos dice que en las enseñanzas tradicionales mágicas, los elementos son emanaciones de la única fuente de energía que ha creado el universo, conocida por la palabra sánscrita Akasha. Cada uno de los cuatro elementos (Tierra, Aire, Fuego, Agua) posee sus propias energías determinadas.

ESTAS SON LAS ENERGÍAS:

TIERRA: dinero, negocios, objetos materiales, fundación, conservación, ecología, fundamento.

AIRE: razón, intelecto, movimiento, viajes, comunicación, enseñanza, superación de las adicciones.

FUEGO: sexo, romper con los hábitos, purificación, protección, superar las enfermedades, agresividad, salud, fuerza.

AGUA: amor, purificación, conciencia psíquica, curación, amistad, belleza, espiritualidad, meditación.

- *Aclarar que no todos los libros contienen los mismos atributos en relación a los aceites esenciales con respecto a los elementos. **Todos son válidos.***
- *Una opción es crear nuestras propias correspondencias.*

¿CÓMO SE HA HECHO LA SELECCIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES Y EL ELEMENTO AL QUE CORRESPONDE?:

De los cuatro elementos de la naturaleza propuestos en este curso (aire, fuego, tierra, agua), el elemento aire es el que probablemente más va a predominar en un perfume o sinergia (si queremos, claro) ya que a través de este elemento vamos a poder inhalar el aroma de los aceites esenciales.

Por lo tanto, el **elemento aire** siempre va a representar el movimiento. Digamos que desde aquí empieza todo (en el sentido de "mover" o realizar una acción).

El **elemento tierra**, ¿qué podemos pensar que significa?: el sustento, el anclaje de raíces. En base a esto, selecciono aceites esenciales que son idóneos para hacer el anclaje a tierra, como por ejemplo el aceite esencial de vetiver. Si nos vamos a las energías correspondientes al elemento tierra (dinero, negocios, objetos materiales, fundación, conservación, ecología, fundamento), son energías que "necesitan" de la tierra para anclarse. Por ejemplo, cuando comenzamos un proyecto hay que darle tierra para que crezca.

¿Por qué se han elegido los aceites esenciales que hay en el dossier? Si nos fijamos, en cada elemento os sugiero realizar un ejercicio a nivel personal. Porque, por ejemplo, el aceite esencial de magnolia que es uno de mis favoritos, lo he puesto en tierra pero para mí también podría estar en el elemento fuego ya que yo lo utilizo para el chakra del corazón y para mí el corazón es el fuego de nuestra alma o el fuego creador, como lo quieras llamar.

El **elemento agua** representa la purificación y por ejemplo un aceite esencial que también vendría muy bien sería por ejemplo el aceite esencial del árbol del té, además de los que os he propuesto para este elemento.

Por lo tanto, para el elemento agua podríamos escoger aceites esenciales purificadores.

El **elemento fuego** representa la estimulación pero también para mí, como he comentado antes, es creador. Para mí aquí entraría el aceite esencial de magnolia. Es el fuego creador o pasión que está en nosotros.

*** NOS FIJAREMOS EN LAS ENERGÍAS DE LOS ELEMENTOS, EL EXCESO Ó EL DEFECTO, Y EN BASE A ESO, SELECCIONAMOS LOS ACEITES ESENCIALES.**

Por lo tanto, resumiendo tenemos que (PARA MARCAR UNAS PAUTAS):

ACEITES ESENCIALES DEL ELEMENTO AGUA: POR EJEMPLO, LOS PURIFICANTES

ACEITES ESENCIALES DEL ELEMENTO TIERRA: POR EJEMPLO, LOS EQUILIBRANTES

ACEITES ESENCIALES DEL ELEMENTO FUEGO: POR EJEMPLO, LOS ESTIMULANTES

ACEITES ESENCIALES DEL ELEMENTO AIRE: POR EJEMPLO, LOS LIMPIADORES (EXPECTORANTES, DESCONGESTIONANTES)



EL ELEMENTO TIERRA

La tierra es un elemento femenino de siembra, receptivo, nutricional, transformador y estabilizador. Por eso, este elemento se relaciona con la "madre": "La Madre Tierra", "Pacha Mama", "Diosa Madre".

La tierra conecta lo de arriba con lo de abajo. La tierra es desde donde se coge el arraigo que nos proporciona cuidado y nutrición.

Este elemento nos aporta estabilidad, firmeza, permanencia y continuidad. Con este elemento en armonía podemos tener un sentido práctico de la vida, podemos materializar las ideas y proyectos, prosperidad y empleo.

Aceites esenciales: ciprés, madreselva, lila, mimosa, pachuli, haba tonca, tulipán, verbena, magnolia, vetiver, cedro, gaulteria, heliotropo, jazmín, mirra, naranja, pino, romero, rosa

Exceso o falta del elemento tierra:

- Exceso- rigidez, tendencia a la rutina y a la melancolía. Pesadez, pereza, materialismo. Depresión.
- Falta- desarraigo, inestabilidad, falta de concentración, exceso de idealismo

Elemento opuesto: AIRE

** Nota: podemos hacer un ejercicio a nivel personal de qué significa para nosotros los conceptos de estabilidad, firmeza ... asociarlos con un aceite esencial y trabajarlo a nivel personal.*



EL ELEMENTO FUEGO

Es el elemento de la pasión y de la voluntad. El fuego es purificador, por lo que ayuda a destruir y reconstruir.

Nos aporta el coraje y el impulso para realizar nuestros movimientos.

Aceites esenciales: albahaca, clavo, clavel , laurel, cilantro, comino, jengibre, naranja, ajo, romero, apio, enebro, bergamota, pimienta negra, retama, copal, incienso, hisopo, lima, azahar, nuez moscada, petigrain, romero, canela, citronela, olíbano, pachuli

Exceso o falta del elemento fuego:

- Exceso- enojo, violencia, irritación
- Falta- falta de entusiasmo, coraje, confianza, vitalidad

Elemento opuesto: AGUA

** Nota: podemos hacer un ejercicio a nivel personal de qué significa para nosotros los conceptos de pasión, voluntad, coraje, impulso ... asociarlos con un aceite esencial y trabajarlo a nivel personal.*



EL ELEMENTO AGUA

El elemento agua limpia, sana y bendice. El agua se adapta a los cambios de la vida y circunstancias.

Aceites esenciales: apio, ámbar gris, hinojo, eneldo, eucalipto, lavanda, mejorana, menta, salvia, anís, limón, manzanilla, alcanfor, cardamomo, gardenia, geranio, jacinto, jazmín, azucena, magnolia, artemisa, mirra, narciso, palmarrosa, plumeria, rosa, sándalo, tomillo, vainilla, nenúfar, jengibre, ylang-ylang, baya del saúco, ciclamen, ciprés, enebro, hierba luisa, árbol del té

Exceso o falta del elemento agua:

- Exceso- inestabilidad emocional, cambios de humor, dejadez, aumento de peso, exceso de permisividad
- Falta- dificultad para mostrar los sentimientos, frialdad

Elemento opuesto: FUEGO

** Nota: podemos hacer un ejercicio a nivel personal de qué significa para nosotros los conceptos de adaptación, fluidez, estancamiento... asociarlos con un aceite esencial y trabajarlo a nivel personal.*



EL ELEMENTO AIRE

Cuando predomina en nosotros el elemento aire nos sentimos cómodos con el mundo de las ideas y de la comunicación, pudiendo expresar con claridad lo que pensamos.

Aceites esenciales: menta acuática, alcaravea, apio, salvia esclarea, eneldo, hinojo, toronjil, pomelo, hierba luisa, lirio del valle, mejorana, ulmaria, niaouli, perejil, menta piperita, pino, anís estrellado, guisante de olor, geranio, manzanilla, alcanfor, canela, gardenia, jazmín, limón, azucena, tomillo, vainilla, eucalipto, ylang-ylang, violeta, bergamota, cedro, ciclamen, clavel, gaulteria, mimosa, mirra

Exceso o falta del elemento aire:

- Exceso- exceso de actividad, ansiedad, nerviosismo, stress
- Falta- cansancio, lentitud en los movimientos, agotamiento

Elemento opuesto: TIERRA

** Nota: podemos hacer un ejercicio a nivel personal de qué significa para nosotros los conceptos de comunicación, movimiento ... asociarlos con un aceite esencial y trabajarlo a nivel personal.*

TRATAMIENTO DE UN CASO DE INSOMNIO LABORAL CON AROMATERAPIA



Vamos a estudiar un caso de insomnio de una persona con insomnio “laboral” y lo vamos a tratar con aromaterapia

¿Cuál es el problema?: INSATISFACCIÓN CON LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA EN LA QUE TRABAJA E IMPOSIBILIDAD DE COMUNICAR A SUS SUPERIORES SU SITUACIÓN LABORAL. NO ESTÁ ENFRENTANDO LO QUE SUCEDE

¿Cuál es la causa del problema?: EN ESTE PROBLEMA DE NOCOMUNICACIÓN PUEDE HABER MIEDOS QUE PROBABLEMENTE ESTÉN SIN SOLUCIONAR. DETRÁS DE ESTOS MIEDOS HAY MUCHA EXIGENCIA PARA CON LOS DEMÁS. LABORALMENTE, ANTE TODO, ES UN PROBLEMA DE COMUNICACIÓN.

Síntomas: INSOMNIO, CANSANCIO, AGOTAMIENTO Y NERVIOSISMO

Tratamiento a nivel psicoaromaterapéutico

Lavanda: al suavizar y sostener la energía Qi del corazón, se puede usar para el tratamiento de la tensión nerviosa, insomnio y palpitaciones.

Manzanilla: facilita el sueño profundo. Ayuda a regular la energía vital para relajar el sistema nervioso, siendo muy eficaz para el tratamiento de la tensión crónica y el insomnio. A nivel psicológico este aceite equilibra la energía del plexo solar, control de nuestras necesidades y deseos, con lo cual es eficaz para relajar el estrés de cualquier origen, especialmente el originado a nivel del plexo solar, por ejemplo cuando nos sentimos frustrados por no conseguir nuestras necesidades emocionales y nuestros deseos.

Naranja: actúa en insomnio, nerviosismo, intranquilidad nerviosa o motora. Específicamente es muy indicado para personas que trabajan concienzudamente y son perfeccionistas y tienen poca tolerancia a los errores y contratiempos, no pueden delegar y se muestran tensos e irritables.

Nardo: calma el corazón armonizando su ritmo, estabiliza la mente y asienta las emociones. Puede ser usado en casos de tensión nerviosa, ansiedad, insomnio, taquicardia y palpitaciones.

Nerolí: muy relajante. Calma la ansiedad crónica y la tensión. Está muy indicado para personas con agitación en el corazón que no pueden descansar, padecen de insomnio y palpitaciones, taquicardia y dolor en el pecho.

Petit grain: actúa sobre la ansiedad, agotamiento nervioso, estrés, insomnio. Eleva el ánimo y ayuda a refrescar los sentidos y reducir la fatiga mental.

Bergamota: este aceite nos da el valor para liberar los sentimientos reprimidos, los cuales pueden inducir no sólo a la depresión sino también al insomnio, ansiedad y labilidad emocional. Ayuda a redireccionar la energía nerviosa desde un comportamiento no productivo o adictivo, dándonos la posibilidad de redescubrir la espontaneidad y el optimismo.

Melisa: su acción refrescante y calmante es beneficiosa para el insomnio y la agitación nerviosa con dificultad para descansar. El aceite de melisa alcanza las capas más profundas de la psique y nuestro interior.

Salvia: sedante. Después que reduce la ansiedad es reconstituyente para todo el organismo, recarga la energía física y emocional.

Ylang-ylang: calma la ansiedad, es sedante e induce a la relajación.

Vetiver: para la ansiedad y el insomnio. Psicológicamente es calmante, estabilizador y da arraigo.

Benjuí: sedante y tónico para el sistema nervioso.

ELABORACIÓN DE LA SINERGIA

A nivel perfumístico, teniendo en cuenta que 1ml=20 gotas, 5ml=100 gotas

NOTA GRAVE: 20% = 20 GOTAS

Benjuí 5 gotas

Vetiver 15 gotas

NOTA MEDIA: 50% = 50 GOTAS

Manzanilla 10 gotas

Nardo 15 gotas

Neroli 10 gotas

Melisa 5 gotas

Ylang-ylang 5 gotas

Lavanda 5 gotas

NOTA AGUDA: 30% = 30 GOTAS

Naranja 15 gotas

Petit grain 5 gotas

Bergamota 7 gotas

Salvia 3 gotas

ESPERO QUE OS GUSTE iii

TRATAMIENTO DE UN CASO DE DESCONEXIÓN DE LA FEMINIDAD CON AROMATERAPIA



Vamos a estudiar un caso de desconexión (no-comunicación) de la feminidad y lo vamos a tratar con aromaterapia

¿Cuál es el problema?: EN ESTE CASO SE TIENEN CUBIERTAS LAS NECESIDADES MATERIALES, PERO NO LAS PERSONALES. ESTA MUJER SE SIENTE “INCOMPLETA”. PONE COMO EXCUSA EL QUE NO TIENE TIEMPO PARA NO PODER DISFRUTAR DE LA VIDA.

¿Cuál es la causa del problema?: DESCONEXIÓN DEL CORAZÓN. SENTIMIENTO DE VACÍO E INFELICIDAD. LA GRAN DEDICACIÓN AL TRABAJO HA “COMPENSADO” DURANTE UN TIEMPO OTRAS NECESIDADES MÁS PERSONALES. PÉRDIDA DE PASIÓN EN LAS RELACIONES AL ESTAR DESCONECTADA DE SU FEMINIDAD Y DE LA MUJER QUE HAY DENTRO DE ELLA.

Síntomas: AGOBIO, SOLEDAD, MIEDO A ESTAR SOLA.

Tratamiento a nivel de los cuatro elementos

Exceso de tierra: rigidez, tendencia a la rutina y a la melancolía. Pesadez, pereza, materialismo y depresión.

aceites: magnolia, ciprés, patchulí, verbena

Falta de agua: dificultad para mostrar los sentimientos e imposibilidad de mostrar sus sentimientos. Frialdad.

aceites: mejorana, salvia, limón

Exceso de aire: exceso de actividad, ansiedad, estrés.

aceites: geranio, manzanilla, gardenia, jazmín, vainilla, azucena

Falta de fuego: falta de entusiasmo, apatía, falta de vitalidad.

aceites: jengibre, naranja, romero, enebro

Tratamiento a nivel psicoaromaterapéutico

Geranio: combinando la sensación de calma, fortaleza y seguridad, el aceite es muy efectivo para personas adictas al trabajo y perfeccionistas que han olvidado la imaginación, la intuición y la experiencia sensorial.

Jazmín: afrodisíaco aunque es más que un simple aumentador de la libido, ya que elimina el miedo, la ansiedad y depresión que impiden al individuo el compartir el placer sexual, la sensibilidad y los afectos.

Manzanilla: es un aceite que equilibra la energía del plexo solar, control de nuestras necesidades y deseos, con lo cual es eficaz para relajar el estrés de cualquier origen, especialmente el originado a nivel del plexo solar, como cuando nos sentimos frustrados por no conseguir nuestras necesidades emocionales y nuestros deseos. Nos reenfoca a nuevas expectativas reconociendo nuestras limitaciones calmadamente.

Patchulí: estabiliza la mente cuando la persona sufre de preocupaciones y esta situación hace que la persona esté alejada de su cuerpo y de su sensualidad.

Romero: este aceite revive la fe y la alegría del amor, a un nivel más espiritual que romántico; del amor incondicional.

Rosa: cuando nos sentimos aislados y sin amor, el aceite de rosa trae el amor a nuestras vidas, en un cambio de dentro a fuera. El aceite de rosa nos ayuda a refugiarnos en un santuario de silencio y en ese aislamiento se produce una alquimia que transforma nuestra vida. Nos ayuda a escuchar nuestra voz interior. Abre nuestro corazón y nuestros sentimientos a la vez que protege y da seguridad.

Mejorana: este aceite da calor tanto al cuerpo como al alma. Ideal para la depresión con soledad y sensación de frío en el alma.

Benjuí: además de ser sedante y tónico para el sistema nervioso, da consuelo a las personas tristes y solas calmándolas, centrándolas y dándoles seguridad.

Magnolia: con un ligero toque a vainilla calma el estrés y la ansiedad. Para estados

depresivos o angustia.

Jazmín: tonifica los órganos sexuales femeninos. A nivel emocional trata problemas psicológicos y psicosomáticos. Para la sensualidad y el afecto.

Vetiver: aceite de carácter marcadamente femenino. Fortalece las propiedades y funciones femeninas del organismo. A nivel mental y emocional es relajante, ayuda a bajar a tierra, a la estabilidad y fortaleza interior.

Naranja dulce: este aceite es ideal para levantar el ánimo, cuadros depresivos y de ansiedad.

Limón: este aceite agudiza la consciencia, clarifica y eleva el intelecto. Calma, refresca e ilumina, dispersando la confusión y la mente con el Yo Superior.

Nerolí: el efecto psicológico calmante del corazón y la mente del aceite esencial de neroli le convierten en uno de los mejores euforizantes. Además este aceite instila tanto fortaleza como confort y libera las emociones reprimidas a través de unificar el consciente y subconsciente.

ELABORACIÓN DE LA SINERGIA

A nivel perfumístico, teniendo en cuenta que 1ml=20 gotas, 5 ml=100 gotas

NOTA GRAVE: 30% = 30 GOTAS

Vetiver 15 gotas

Patchulí 10 gotas

Benjuí 5 gotas

NOTA MEDIA: 40% = 40 GOTAS

Geranio 10 gotas

Jazmín 5 gotas

Manzanilla 5 gotas

Rosa 10 gotas

Magnolia 5 gotas

Nerolí 5 gotas

NOTA AGUDA: 30% = 30 GOTAS

Romero 10 gotas

Mejorana 5 gotas

Naranja Dulce 10 gotas

Limón 5 gotas

ESPERO QUE OS GUSTE !!

TRATAMIENTO DE UN CASO DE ANSIEDAD SOCIAL CON AROMATERAPIA



Vamos a estudiar un caso de ansiedad social y lo vamos a tratar con aromaterapia

¿Cuál es el problema?: IMPOSIBILIDAD DE COMUNICACIÓN FLUIDA CON EL ENTORNO

¿Cuál es la causa del problema?: FALTA DE AUTOESTIMA PERSONAL, RESENTIMIENTO, PROFUNDA RABIA, RIGIDEZ EN LA ESTRUCTURA FAMILIAR, CONSUMO DE DROGAS ...

Síntomas: TAQUICARDIA, TEMBLORES, SUDOR FRÍO, BLOQUEO MENTAL, RIGIDEZ MUSCULAR, DIFICULTAD EN EL HABLA, ANSIEDAD, ESTRÉS, IRRITACIÓN-PRESIÓN EN LOS OJOS, DEPRESIÓN, FRUSTRACIÓN, AGOTAMIENTO MENTAL

Tratamiento a nivel de los cuatro elementos

Exceso de Tierra: rigidez, tendencia a la rutina y melancolía.

aceites: ciprés, madreselva, patchulí, magnolia

Falta de agua: dificultad para mostrar los sentimientos y expresar la empatía con los demás, se muestra la imposibilidad de manifestar sus sentimientos.

aceites: lavanda, mejorana, menta, limón

Falta de aire: dificultad en la percepción, tendencia a la introversión, cansancio y lentitud en los movimientos, falta de percepción, agotamiento.

aceites: geranio, manzanilla, canela, gardenia, jazmín, limón, tomillo, vainilla, ylang-ylang

Falta de fuego: falta de entusiasmo, coraje, vitalidad, autoconfianza, apatía.

aceites: clavo, romero, enebro, jengibre, naranja

Tratamiento a nivel psicoaromaterapéutico

Nerolí: es uno de los principales aceites que actúan calmando y estabilizando el corazón y la mente. Como regulador del sistema nervioso, el aceite de neroli alivia la tensión mental y emocional, la depresión nerviosa y la ansiedad aguda o crónica. Es excelente para la intensidad emocional inestable, para personas que fácilmente se asustan, agitan y exaltan. Debido a la baja resistencia al estrés, fácilmente se agotan y se sienten exhaustos y finalmente deprimidos. Asociado a ese estado, generalmente hay ira reprimida ó sentimientos de resentimiento inconsciente. Este aceite instila tanto fortaleza como confort y libera las emociones reprimidas a través de unificar el consciente y el subconsciente.

Bergamota: su acción terapéutica principal reside en su efecto en el sistema nervioso. En este campo, su propiedad calmante y de suave tónico, le hace muy útil para la depresión y la ansiedad. Este aceite también es útil en pacientes con adicciones físicas o psicológicas. A nivel psicológico, este aceite libera la energía estancada, en cuyo caso se presentan síntomas de tensión, irritabilidad y frustración y si estos síntomas no son liberados o sanados desembocan en un cuadro clínico de depresión. La depresión desde el punto de vista energético es el resultado del estrés acumulado y la represión emocional. La emoción más comunmente relacionada con la depresión es la ira inexpressada. La ira y la frustración reprimida interiormente provocan el bloqueo de la corriente energética, deprimiendo la mente y el espíritu. El aceite de bergamota nos dá el valor para liberar los sentimientos reprimidos. Ayuda a redireccionar la energía nerviosa desde un comportamiento no productivo o adictivo.

Naranja dulce: cuando hay estrés y frustración enquistada, la energía se bloquea y estanca, causando desarmonía en el hígado. Esta condición es eficazmente aliviada

por el aceite esencial de naranja dulce, aliviando tanto la tensión como la frustración, aportando positivismo.

Rosa: equilibrador de las emociones tales como la ansiedad, la ira, la frustración y el resentimiento. Combate la depresión y ayuda a despejar la mente conduciendo a decisiones positivas.

Manzanilla: calma la ansiedad, la tensión y la ira. Este aceite equilibra la energía del plexo solar, control de nuestras necesidades y deseos, con lo cual es eficaz para relajar el estrés de cualquier origen especialmente el originado a nivel del plexo solar, por ejemplo cuando nos sentimos frustrados por no conseguir nuestras necesidades emocionales y nuestros deseos.

Mejorana: la característica principal de este aceite esencial es que da calor al cuerpo y al alma relajando y reconfortando a la persona haciendo reconocer la capacidad interna del individuo de autonutrirse y calma el pensamiento excesivo.

Cedro: a nivel mental y emocional, es sedante, útil para la ansiedad y la tensión nerviosa.

Lavanda: los efectos psicológicos del aceite esencial de lavanda se basan en su capacidad de calmar y estabilizar la energía Qi del corazón, nuestro centro emocional. Trabaja calmando las emociones que sobrecargan la mente. Ayuda a liberar las emociones no expresadas, rompiendo hábitos y suavizando la crisis. Ayuda a superar la ansiedad. Armonizador general, equilibra la mente y emoción, pensamiento y sentimiento.

Limón: este aceite a nivel psicológico agudiza la consciencia, clarifica y eleva el intelecto. Calma, refresca e ilumina, dispersando la confusión y las preocupaciones. Reduce la plétora mental. Conecta el cuerpo y la mente con el Yo Superior.

Patchulí: antidepresivo, estimula en pequeñas dosis y seda en dosis mayores. Adecuado para tratar la ansiedad social por sus poderes estimulantes.

Vetiver: fortalece las propiedades y funciones femeninas del organismo. Es relajante nuevas ideas, favoreciendo los aspectos femeninos del hombre y así suavizar la ira enquistada en el campo energético. Este aceite nutre y refresca también a nivel psicológico, al relajar la mente hiperactiva y nutrir un sentido de la identidad inseguro. El aceite esencial de vetiver nos da calma y nos reafirma la seguridad y calidez que la Madre Tierra nos brinda, aportándonos sentimiento de pertenencia, restaurándonos, centrándonos y reconectándonos, llenando el vacío entre el espíritu y la materia. A la vez este aceite nos brinda un sentimiento de alegría realizando un viaje hacia las raíces.

Ylang-ylang: es un aceite calmante y con efecto de soporte sobre el corazón. Simultáneamente armoniza la mente y calma el sistema nervioso. Este aceite también nos permite reunificarnos interiormente y fusionarnos con el exterior.

Geranio: gran equilibrador y buen tónico para el sistema nervioso, mitigando la ansiedad y la depresión, además de mejorar el ánimo. A nivel psicológico relaja la mente, calma la agitación mental y libera la frustración y la irritabilidad. Posee el efecto de centrar al individuo. Combinando la sensación de calma, fortaleza y seguridad, el aceite es muy efectivo para la ansiedad aguda debido al estrés.

Enebro: el aceite esencial de enebro trabaja el estancamiento psicológico y consolida la autoconfianza. Para personas que se aíslan y se alejan de las relaciones sociales. Este aceite restaura nuestra determinación de afrontar los obstáculos de la vida y nos hace movernos y abrirnos.

Jazmín: los efectos terapéuticos del aceite de jazmín tienen que ver con la mente y las emociones. Actúa sobre la energía del plexo solar, calmando nervios, relajando la tensión y subiendo la mente. Es uno de los aceites principales para el sistema nervioso, actuando sobre la ansiedad, la imposibilidad de descansar y la depresión.

ELABORACIÓN DE LA SINERGIA

A nivel perfumístico, teniendo en cuenta que 1ml=20gotas, 10ml=200gotas

NOTA GRAVE: 20% = 40 GOTAS

Patchulí 15 gotas

Vetiver 25 gotas

NOTA MEDIA: 50% = 100 GOTAS

Nerolí 30 gotas

Rosa 20 gotas

Manzanilla 20 gotas

Geranio 10 gotas

Jazmín 5 gotas

Ylang-ylang 5 gotas

Enebro 10 gotas

NOTA AGUDA: 30% = 60 GOTAS

Cedro 10 gotas

Bergamota 20 gotas

Naranja dulce 5 gotas

Lavanda 10 gotas

Mejorana 10 gotas

Limón 5 gotas

ESPERO QUE OS GUSTE!!!!

LOS CUATRO ELEMENTOS DE LA PROSPERIDAD

EL FUEGO DE LA PROSPERIDAD:

Querido Dios, hoy te pido darme a mí y a todos el fuego de prosperidad. Dame la Energía de Fuego. Dame el Espíritu de Fuego. Dame el Poder Creativo de manifestación. Dame el fuego de pura prosperidad. Dame fuego que arde con deseo en mi corazón y entusiasmo en mi mente, fuego de coraje y convicción, la energía de transformación, fuego que destruye negatividad, transmuta materia densa en preciosas joyas, fuego que genera poder y luz, fuego que nos motiva a realizar nuestros sueños. Dame el fuego fabuloso de prosperidad. Dame fuego que es la pasión de vida, el fuego de creación y procreación. Dame el fuego sagrado de esta zarza ardiendo para que viva una vida espiritual en un mundo material y una vida material en un universo espiritual. Dame el fuego de pura prosperidad. Dame el fuego que forja éxito, el fuego del sol dorado que brilla encima de mí, el fuego de luz divina que enciende mi alma e impulsa mis objetivos. Dame el fuego de las estrellas, lunas y distantes nebulosas, el fuego que estalla de la vacuidad a la abundancia infinita.

Dame el fuego fabuloso de prosperidad. Dame fuego, el horno de los sueños y la energía que convierte la visión en realidad, y lleva mis pensamientos más elevados al beneficio universal, el fuego que calienta el planeta y calienta el alma de la humanidad, el fuego de oro y diamantes y erupciones de volcanes con fuerza cósmica. Dame el fuego de pura prosperidad. Dame el fuego que forja los logros, éxitos y resultados felices de mi vida, el fuego del sol y la luna y las estrellas, el fuego de tu universo infinito, el fuego de luz.

Dame el fuego fabuloso de prosperidad.

LA TIERRA DE LA PROSPERIDAD:

Querido Dios, hoy te pido que me bendigas a mí y a todos nosotros con Tierra de Pura Prosperidad. Dame la Energía de Tierra. Dame el espíritu de Tierra. Dame los recursos de Tierra.

Dame la pura prosperidad de Tierra. Dame Tierra que me apoya, tierra en la que estoy de pie, en la que camino, en la que corro; tierra de la que los árboles y las flores crecen, proporcionándome el alimento para nutrirme y sostenerme; tierra que lleva tesoros, oro y plata, granito y níquel, cobre y carbón. Dame la pura prosperidad de tierra. Dame la energía de Tierra, mi planeta tan rico en recursos, humanos y naturales, la Madre Naturaleza, la gran matriarca de la familia humana, el hábitat que nos enraíza y nos centra, el mundo material donde el espíritu se despliega en gracias y belleza; Tierra –donde plantamos semillas, cultivamos hierbas y fruta, recogemos abundancia, y creamos una vida próspera.

Dame la pura prosperidad de tierra. Dame un ambiente saludable que apoya toda la vida, donde crecen jardines con abundantes cosechas, y los seres humanos aprenden a cooperar para un mayor beneficio de todas las personas, no sólo su éxito y riqueza individual. Dame la abundancia y la prosperidad de Tierra, la riqueza infinita de tu Reino del cielo aquí en la tierra. Dame el Planeta Tierra. Dame un planeta donde todas las personas prosperan, y en el que estar vivo y ser rico será lo mismo. Dame el Poder, la Energía y el Espíritu de Tierra.

Dame la pura prosperidad de Tierra.

EL AIRE DE LA PROSPERIDAD:

Querido Dios, hoy te pido que me bendigas a mí y a todos los aquí presentes con el aire de la prosperidad. Dame la Energía ilimitada del Aire. Dame el Espíritu y el Poder del Aire. Dame la respiración de pura prosperidad. Dame la abundancia del aire que me rodea y me conecta, el aire que entra en mi cuerpo y en mi mente, el aire que me inspira con pensamientos prósperos y sueños gratificantes. Dame el aire que es Espíritu para mayor claridad mental, paz y tranquilidad.

Dame el aire de riqueza infinita, la atmósfera de pura prosperidad. Dame el poder del aire que proyecta mi comunicación, llevando mis palabras a una manifestación exitosa y próspera. Dame las palabras perfectas en el momento perfecto para generar éxito para mí y para todos aquellos que se hayan en mi campo de influencia.

Dame el aire de influencia. Dame el aire para inspirar nueva energía y exhalar todo acondicionamiento negativo y pensamiento limitante para que pueda crear verdadera e incorrupta riqueza en mi mundo. Dame el aire que es un medio de intercambio, el aire que me inspira y me enriquece, el aire que es abundante y me abraza en cada momento, el aire que es el ambiente para magníficos logros y abundancia suprema. Dame la pureza y belleza de tu mundo material divino. Dame el Poder, la Energía y el Espíritu del Aire.

Dame el aire de pura prosperidad.

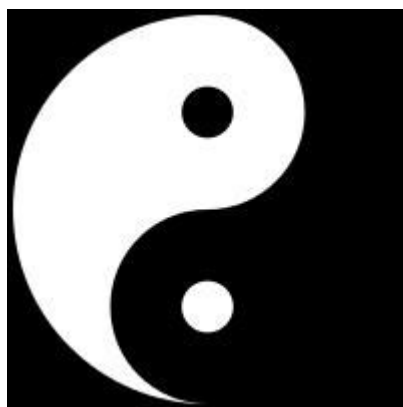
EL AGUA DE LA PROSPERIDAD:

Querido Dios, hoy te pido que me bendigas a mí y a todos los presentes con el agua de la prosperidad. Dame el Poder del Agua. Dame la Energía del Agua. Dame el Espíritu del Agua.

Dúchame con tu agua de pura prosperidad. Dame el agua que limpia todos mis pensamientos impuros acerca del éxito, la riqueza y del mundo físico. Dame el agua que lava toda mi historia y mi negatividad con el dinero y el éxito. Llévate todos mis condicionamientos y limitaciones para que pueda vivir una vida de verdadera y honesta abundancia, fluyendo libremente de un éxito a otro sin contratiempos ni lucha. Dame el agua de la prosperidad. Dame el agua que es mayoría en este planeta y es mayoría en mi cuerpo, el agua que me conecta con todos los demás y circula a través de mi cuerpo y mi mundo para traerme mayor riqueza y abundancia. Dame el agua que representa el flujo abundante en este planeta. Dame el agua del que nació la vida y el agua del que llegué a este mundo. Dame el agua que es la fuente de amor, salud y riqueza.

Dame el agua de la prosperidad. Dame el agua que cae en cascadas y se acumula, el agua de los embalses y de los océanos, el agua de los ríos que fluyen, prosperando mi trabajo, las actividades y los resultados exitosos. Bautízame con el *agua de tu amabilidad y generosidad infinita*. Dame el agua de la prosperidad. Dame el agua que llena y rebosa mi copa con sus milagros y bendiciones divinas.

Dame el agua de pura prosperidad



PSICOAROMATERAPIA Y EQUILIBRIO ENTRE EL YIN Y EL YANG

La Medicina Tradicional China distingue entre 2 conceptos: el **yin** y el **yang**.

Los aceites esenciales, en este sentido, se basan en su potencial positivante o negativante (captador y emisor de electrones) y en su acción. Algunos autores clasifican los aceites esenciales en aceites YIN o YANG.

Algunos aceites se sitúan en el campo YIN-YANG. **No todos los autores guardan el mismo criterio**, es decir, no coinciden en algunos casos si son yin o yang.

Este es uno de los motivos por lo que creo que es mejor centrarse en las características de lo que significa YIN y lo que significa YANG.

De hecho, en un principio no lo iba a incluir en el curso, pero me pareció interesante cuando yo había estudiado otras materias la referencia a estas dos energías y el hecho de incluirlas en la aromaterapia me pareció interesante.

Si tenemos en cuenta que YIN es el principio femenino, eso quiere decir INTROSPECCIÓN, CONSERVACIÓN, INTERIORIZACIÓN, SEDANTE, REFLEXIVO, RECEPTIVO, FLEXIBLE... Podemos elegir los aceites esenciales de rosa, geranio, ylang ylang, alcanfor, ciprés, eucalipto, manzanilla, ravensara, angélica, pomelo, mandarina, mirto, niauli, palmarosa... porque son aceites que están relacionados con esas funciones. Pero no son los únicos. Esto siempre lo tenemos que tener en cuenta. **En este curso se dan unas pautas para comenzar a trabajar ya que uno de los trabajos a realizar personalmente es qué aceites esenciales para nosotros corresponderían a esas características de introspección, conservación, receptividad, etc...**

El mismo criterio aplicamos a los aceites esenciales que tiene que ver con la energía YANG que es el principio masculino, eso quiere decir EXTERIORIZACIÓN, EXTROVERSIÓN, EXPANSIÓN, CALOR, ESTIMULANTE, REACTIVO... Podemos

elegir los aceites esenciales de mejorana, sándalo, hisopo, jazmín, enebro, incienso, mirra, pachuli, romero, albahaca, pimienta, bergamota, jengibre, salvia, árbol del té, cajeput, canela, clavo, tomillo.

RESUMEN ACEITES ESENCIALES YIN - YANG - YIN YANG:

ACEITES ESENCIALES YIN

El Yin representa lo femenino, pasivo, introvertido, contraído, frío, sedante, nervios parasimpáticos, miedo, cautela.

Aceites Esenciales: *rosa, geranio, ylan ylang, alcanfor, ciprés, eucalipto, manzanilla, ravensara, pomelo, mandarina, mirto, Niauli, palmarosa*

ACEITES ESENCIALES YANG

El Yang representa lo masculino, activo, extrovertido, expandido, caliente, estimulante, nervios simpáticos, enojo, valor.

Aceites Esenciales: *canela, clavo, tomillo, jengibre, salvia, árbol del té, cajeput, mejorana, sándalo, hisopo, jazmín, enebro, incienso, mirra, pachulí, romero, albahaca, piemta, bergamota*

ACEITES ESENCIALES YIN-YANG

Aceites Esenciales: *lavanda, anís, citronela, hinojo, menta, siempreviva*

ASTROLOGÍA Y LOS CUATROELEMENTOS

En astrología se tiene en cuenta el concepto de COMPATIBILIDAD ENERGÉTICA:
¿Por qué no conectamos con ciertas personas?

A nivel astrológico cuando hablamos de compatibilidades, una de las variables que la astrología maneja es lo que tiene que ver con los elementos: *aire, tierra, aire y fuego*.

A través de estos elementos de la naturaleza podemos clasificar también los signos del zodiaco:

SIGNOS DE AGUA: CÁNCER, ESCORPIO, PISCIS

SIGNOS DE FUEGO: ARIES, LEO, SAGITARIO

SIGNOS DE TIERRA: TAURO, VIRGO, CAPRICORNIO

SIGNOS DE AIRE: GÉMINIS, LIBRA, ACUARIO

Las variables astrológicas en un principio proponen que los elementos de agua tienen compatibilidad con los signos de tierra. Es decir, todos los signos de agua tienen la posibilidad de tener una buena compatibilidad con los signos de tierra. ¿Por qué?: porque el agua nutre la tierra. Así de simple.

Por otro lado, el aire aviva el fuego. Es decir, el elemento aire incentiva el fuego. O lo que es lo mismo, la mente incentiva el espíritu. Con una idea se puede alimentar un propósito. El fuego como combustible a dirigirte a algo en tu vida.

No podemos absolutizar estas variables porque tenemos que tener en cuenta que cada persona es un mundo. Influyen muchos factores: historia vital de la persona (qué hay detrás de todo lo que le pasa), las energías que hay en juego...

Nuestra historia personal no se puede despreciar y que por algún motivo atraemos ciertos elementos (personas o situaciones) a nuestra vida.

Desde lo simbólico, las energías que parecen discordantes, nos trae información que nos puede ser útil. Por otro lado, tenemos fuerzas antagónicas: el agua y el aire – el fuego y la tierra. Aparentemente son fuerzas "irreconciliables".

En el caso elemento agua – elemento aire el tema es lograr lo subjetivo emocional con la mente objetiva. Y llegar a un punto de acuerdo que te lleve a tomar alguna decisión que considere ambas cuestiones.

En el caso elemento tierra – elemento fuego es que lo que nos inspira a nivel interno lo podamos plasmar en lo concreto objetivamente. Para finalizar concretar que las compatibilidades las podemos generar nosotros ya que si nos ceñimos a estas etiquetas al pie de la letra al final nos vamos a dividir en "esto si" ó "esto no". Al hacer esto entramos en la dualidad. Tenemos que "leer" la situación o información (¿qué hay detrás de todo esto?) cuando creemos que algo ó alguien es compatible ó incompatible.