

CHAKRA	ORGANOS	FUNCIONES	ELEMENTO	ASANAS	AE
Sahasrara	parte alta cabeza,cerebro, sistema nervioso	pertenece al cuerpo causal iluminacion, unión de shiva y shakti, de materia con absoluto, es la morada de la conciencia suprema	E S P A C I O	Raja yoga, sirsasana,	Incienso Lavanda
Ajna	nariz, orejas, ojos, vista, glándula pituitaria, , actividad intelectual	intuición, cerebro, entrecejo, ojos, sistema nervioso, nariz orejas,	L U Z	Jnana yoga, concentracion, meditacion	Geranio Petitgrain
Visuddha	voz, garganta, bronquios, plexo laríngeo, faríngeo y glándulas tiroides	comunicación, encontrar tu expresión personal, voz, escucha, palabra, verdad, Centro del habla, donde se materializan los pensamientos, donde se despiertan la creatividad mental y el ingenio.	E T E R	Ujjayi, Halasana, Sarvangasana, Setu Bandhasana	Eucalipto radiata Verbena
Anahata	corazón, pulmón inferior, glándula timo, plexo cardiaco	amor incondicional, fraternidad, tolerancia, compasión, relaciones, aceptación de los demás	A I R E	mover tórax (flexiones, extensiones)	Bergamota Palmarosa
Manipura	hígado, páncreas, estómago, bilis páncreas, plexo solar	vitalidad, energía, autoestima, dinamismo, proceso digestivo, La voluntad, la decisión, la iniciativa, la perseverancia	F U E G O	Surya Namaskar, uddhyana bandha, asanas abdominales, fuerza/guerreros	Mandarina roja Cilantro
Swadhistana	órganos genitales, riñones, vejiga, plexo lumbo-sacral	creatividad, disfrutar, alegría, entusiasmo, placeres (comida, sexo,etc)	A G U A	apertura de caderas	Ylang Ylang Enebro
Muladhara	base de la columna, sangre, suprarrenales	seguridad, familia, enraizamiento, estabilidad	T I E R R A	posturas de pie	Canela Cedro

El enfoque holístico

- Criterio logico causa-efecto VS Criterio analogico-afinidades micro-macrocosmo hombre-universo (2 escuelas aromaterapia=2 enfoques)

Clasificaciones energéticas

- YIN-YANG
- SIMBOLOGIA PLANETARIA
- CHAKRAS

Puntos de aplicación

- Generales - diluciones entre 1-3% (según AE; 0.5% para irritantes como canela)
 - Directamente en la zona afectada (bronquitis-pecho, indigestión-barriga, cabeza-sienes...)
 - Prevención resfriados: antebrazos planta pies, nuca
 - Estrés: muñecas, plexo cardíaco y solar, inhalar
 - Cansancio: zona suprarrenal
- *Reflexología -punto del plexo solar (3) - activar o relajar? Ritmo de masaje*

- LINK CHART DILUCION R.Tisserand

1- MULADHARA

1 chakra Muladhara: raíz, base de la columna, sangre, suprarrenales, rojo, olfato, posturas de pie, seguridad, familia, enraizamiento, estabilidad LAM

Muladhara	base de la columna, sangre, suprarrenales	seguridad, familia, enraizamiento, estabilidad	T I E R R A	posturas de pie	Canela Cedro
-----------	---	--	----------------------------	-----------------	-----------------

Elemento TIERRA -

AE con notas aromáticas bajas, intenso, fuerte, oscuro, maderas, resinas, raíces - para estabilizar y nutrir la energía raíz del ser humano: cedro, ciprés, patchouli o también aromas que aportan calor para estimular los órganos sexuales: canela, jengibre,...

Canela

Nombre botánico: Cinnamomum verum / Cinnamomum zeilanicum

Lugar de procedencia: Sri Lanka, India

Parte destilada: Corteza, Hojas

Principales componente: Cinamaldehido, eugenol, acetato de cinamilo

Familia botánica: Lauraceae

Identidad aromática: Carácter de madera y de especias

Energía: muy Yang

Simbología planetaria: Sol, Marte

2- SWADHISTHANA

2 chakra Swadhistana: órganos genitales, riñones, aparato digestivo, plexo lumbo-sacro, **naranja**, **apertura de caderas**, **creatividad**, **disfrutar**, **alegría**, **entusiasmo**, **placeres (comida, sexo,etc)** **VAM**

Swadhistana	órganos genitales, riñones, vejiga, plexo lumbo-sacral	creatividad, disfrutar, alegría, entusiasmo, placeres (comida, sexo,etc)	A G U A	apertura de caderas	Ylang Ylang Enebro
-------------	--	---	------------------	---------------------	-----------------------

Elemento AGUA - aroma más suave e intenso, afrodisiacos: ylang ylang, jazmín (plantas con influencia lunar) sándalo, rosa; o más tónicos estimulantes de los órganos reproductivos y suprarrenales: pino, abedul, enebro (diuresi, purificación general); o Lavanda que tiene acción equilibrante sobre todos los chakras

Ylang Ylang

Nombre botánico: Cananga odorata

Lugar de procedencia: Madagascar, Comoras

Parte destilada: Sumidades en flor

Principales componente: Germacreno D, beta-cariofileno, benzoato de metilo, benzoato de benzil, acetato de benzilo,

Familia botánica: Annonaceae

Identidad aromática: Carácter de flor

Energía: Yin

Simbología Planetaria: Venus

3- MANIPURA

3 chakra Manipura: hígado, pancreas, estomago, bilis páncreas, plexo solar, **amarillo**, **vista**, **abdomen**, **Surya Namaskar**, **uddhyana bandha**, **asanas abdominales**, **fuerza/guerreros**, **karma yoga**, **vitalidad**, **energía**, **autoestima**, **dinamismo**, **proceso digestivo**, **ojos RAM**

Manipura	hígado, páncreas, estómago, bilis páncreas, plexo solar	vitalidad, energía, autoestima, dinamismo, proceso digestivo, La voluntad, la decisión, la iniciativa, la perseverancia	F U E G O	Surya Namaskar, <u>uddhyana bandha</u> , asanas abdominales, fuerza/guerreros	Mandarina roja Cilantro
----------	---	---	-----------------------	---	-----------------------------------

Elemento FUEGO - acciones estimulantes de las funciones digestivas, acciones que ayudan a reforzar la voluntad: cilantro, menta, cardamomo, tomillo; que estimulan digestión: pimienta negra, clavo...(cuando necesitamos estimular); naranja dulce, mandarina roja (cuando necesitemos calmar o regular un exceso) AE que calman la tensión nerviosa ubicada en el plexo solar y redistribuyen la energía; limón es una energía más tónica y energizante.

Mandarina roja

Nombre botánico: Citrus reticulata

Lugar de procedencia: Mediterráneo, California

Órgano secretor: Cáscara

Principales componente: Limoneno, cumarinas, metil N metilntranilato

Familia botánica: Rutaceae

Identidad aromática: Carácter de fruta

Energía: moderadamente Yang

Simbología planetaria: Sol, luna

4- ANAHATA

4 chakra Anahata: corazón, pulmón inferior, circulación, piel, manos, glándula timo, plexo cardiaco, verde-rosa, tacto, corazón y pulmones, pranayama, bhakti, mover tórax (flexiones, extensiones) amor incondicional, fraternidad, tolerancia, compasión, relaciones, aceptación de los demás, YAM

Anahata	corazón, pulmón inferior, glándula timo, plexo cardiaco	amor incondicional, fraternidad, tolerancia, compasión, relaciones, aceptación de los demás	A I R E	mover tórax (flexiones, extensiones)	Bergamota Palmarosa
---------	---	---	------------------	--------------------------------------	------------------------

Elemento AIRE: AE de plantas que actúan a nivel emotivo, nutriendo el corazón, como por ejemplo la bergamota, la rosa que suaviza y consola, la palmarosa que ayuda a superar experiencia de privación, vacío afectivo, dolores que se somatizan en el cuerpo creando hombros cerrados (para proteger, cerrar el pecho), el naranjo dulce que devuelve confianza y alegría para la vida; o plantas que actúan sobre el sistema respiratorio, pulmones, como AE balsámicos (eucalipto, niauli, mirto...)

Bergamota

Nombre botánico: Citrus bergamia

Lugar de procedencia: Sicilia, Calabria

Órgano secretor: Cáscara

Principales componente: Limoneno, acetato de linalol, linalol, furocumarinas

Familia botánica: Rutaceae

Identidad aromática: Carácter de fruta

Energía: moderadamente Yang

Simbología: Sol

5- VISUDDHA

5 chakra Visuddha: voz, garganta, bronquios, plexo laríngeo, faríngeo y glándulas tiroides, azul, oído, garganta, Ujjayi, Halasana, Sarvangasana, Setu Bandhasana, comunicación, encontrar tu expresión personal, voz, escucha, palabra, verdad, HAM

Visuddha	voz, garganta, bronquios, plexo laríngeo, faríngeo y glándulas tiroides	comunicación, encontrar tu expresión personal, voz, escucha, palabra, verdad, Centro del habla, donde se materializan los pensamientos, donde se despiertan la creatividad mental y el ingenio.	ETER	Ujjayi, Halasana, Sarvangasana, Setu Bandhasana	Eucalipto radiata Verbena
----------	---	---	------	---	-------------------------------------

Elemento ETER, garganta - varios niveles - AE que ayudan a la comunicación, como la verbena, manzanilla azul (yin+yang) fortalece y suaviza porque ayuda a comunicar sin hastío o amargura. Cuando la expresión está bloqueada o inhibida AE con acción respiratoria como eucalipto y ravintsara; citronela y limón para relajar tensiones musculares de mandíbulas y nuca

Eucalipto radiata

Nombre botánico: Eucalyptus radiata

Lugar de procedencia: Australia

Parte destilada: Hoja

Principales componente: 1,8 cineol (60 a 65%), alfa-terpineol

Familia botánica: Myrtaceae

Identidad aromática: Carácter de madera y hoja

Energía: yin

Simbología planetaria: Saturno, Jupiter

6- Ajna

6 chakra Ajna: nariz, orejas, ojos, vista, glándula pineal, plexo cavernoso, indigo, intuición, cerebro, entrecejo, ojos, sistema nervioso, nariz orejas, Jnana yoga, concentracion, meditacion, OM

Ajna	nariz, orejas, ojos, vista, glándula pituitaria, , actividad intelectual	intuición, cerebro, entrecejo, ojos, sistema nervioso, nariz orejas,	L U Z	Jnana yoga, concentracion, meditacion	Geranio Petitgrain
------	--	--	-------------	---------------------------------------	------------------------------

Mente y cerebro - AE que despiertan la mente consciente e intelecto como menta y tomillo, AE con acciones más sutiles, como romero y petitgrain, que actúan purificando la mente de pensamientos inútiles, ayudando la claridad mental y preparar así para la meditación. Para estimular la intuición y ayudar la actividad del hemisferio cerebral derecho son interesantes palmarosa, geranio, neroli. Si se necesita una acción equilibrante entre los dos hemisferios para llegar a una visión clara y poder meditar siempre es interesante la función equilibrante de la lavanda. También para este chakra se podrían incluir AE adecuados para la meditación y también para el siguiente chakra como sándalo e incienso (nota aromática baja).

Geranio de Egipto

Nombre botánico: Pelargonium graveolens, Pelargonium asperum

Lugar de procedencia: Egipto, China

Parte destilada: Hojas

Principales componente: Citronelol, geraniol, linalol, isomentona, formiato de citronelilo, formiato de geranilo

Familia botánica: Geraniaceae

Identidad aromática: Carácter de hierba

Energía: equilibrio YIN/YANG - (prevalente yin)

Simbología planetaria: Venus

7- SAHASRARA

7 chakra Sahasrara: Violeta, blanco, parte alta cabeza, cerebro, pertenece al cuerpo causal, Raja yoga, sirsasana, iluminacion, unión de shiva y shakti, de materia con absoluto, es la morada de la consciencia suprema

Sahasrara	parte alta cabeza, cerebro, sistema nervioso	pertenece al cuerpo causal iluminacion, unión de shiva y shakti, de materia con absoluto, es la morada de la conciencia suprema	E S P A C I O	Raja yoga, sirsasana,	Incienso Lavanda
-----------	--	--	---------------------------------	-----------------------	----------------------------

Los AE que armonizan este último chakra presentan afinidades con los otros chakras ya que las vibraciones de cada chakra está en sintonía con las del chakra corona. Los AE tradicionalmente usados para favorecer el desarrollo espiritual son jazmín y neroli (con un punto afrodisiaco que nos recuerda como en el Tantra el cuerpo y las relativas experiencias sexuales conscientes también pueden ser parte de una experiencia meditativa y de trascendencia) ; sándalo e incienso entre los de tradición más antiguas se han utilizados en rituales religiosos para la elevación espiritual y la favorecer la unión entre humano y divino. La lavanda en este chakra puede ser útil para volver a la tierra después de la meditación y ayudar en la integración de los aspectos espirituales en la vida cotidiana.

Incienso

Nombre botánico: Boswellia carterii

Lugar de procedencia: Somalia

Parte destilada: Oleoresina

Principales componente: Alfa-tuyeno, alfa-pineno, limoneno, sabineno

Familia botánica: Burseraceae

Identidad aromática: Carácter de resina

Energía: moderadamente Yang

Simbología planetaria: Sol

Apuntes elaborados con mucho cariño e ilusión por Sara Nicoli (www.kirakiranaturallife.com), recolectando información de cursos, libros, charlas y experiencias. Por favor, utilizarlos y compartirlos con amor y respeto.

Toda la información de mis cursos y talleres tiene un carácter meramente informativo, y no puede ser considerada como una información médica, ni comprometer mi responsabilidad legal. Consulta con tu médico ante cualquier duda.