

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,	Lavanda Incienso
Ajna	nariz, orejas, ojos, vista, glándula pituitaria, , actividad intelectual	intuición, cerebro, entrecejo, ojos, sistema nervioso, nariz orejas,	L U Z	Jnana yoga, concentracion, meditacion	Petit grain (naranja amarga hoja) Geranio
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	Hierbaluisa Eucalipto radiata
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)	Palmarosa Bergamota
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	Cilantro Mandarina roja
Swadhistana	órganos genitales, riñones, vejiga, plexo lumbo-sacral	creatividad, disfrutar, alegría, entusiasmo, placeres (comida, sexo,etc)	A G U A	apertura de caderas	Enebro Ylang Ylang
Muladhara	base de la columna, sangre, suprarrenales	seguridad, familia, enraizamiento, estabilidad	T I E R R A	posturas de pie	Cedro Canela

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
- <https://tisserandinstitute.org/essential-oil-dilution-chart/> (descargable gratuito con gráfico fácil de % diluciones=gotas)

It's not enough to simply say
“dilute before use on the skin”

—this is insufficient information. *You need to know which dilutions are safe and how to calculate them.* With that information, you can use a chart like this to guide accurate dilution.



- Reflexología -punto del plexo solar (3) - activar o relajar? Ritmo de masaje

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	Cedro Canela
-----------	---	--	----------------------------	-----------------	------------------------

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,...

Cedro

Madera, nutrimento raíz ser humano

Nombre botánico: Cedrus atlantica

Lugar de procedencia: Marruecos

Parte destilada: Madera

Principales componente: himalachenos, atlantonas, himachalol

Familia botánica: Abietaceae

Identidad aromática: Carácter de madera

Energía: Yang

Simbología planetaria: Sol, Jupiter, Saturno

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**

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

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

Enebro

Nombre botánico: Juniperus communis

Lugar de procedencia: Balkanes, Mediterráneo

Parte destilada: Ramas y bayas

Principales componente: Alfa-pineno (+/- 40%), sabineno (12%), limoneno (5%)

Familia botánica: Cupressaceae

Identidad aromática: Carácter de madera y de fruto

Energía: yang

Simbología planetaria: Sol, Saturno

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	Cilantro Mandarina roja
----------	---	---	-----------------------	---	-----------------------------------

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 necesitamos 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.

Cilantro (CORIANDRO-semillas; Cilantro-hojas)

Nombre botánico: Coriandrum sativum

Lugar de procedencia: Egipto, India, Europa

Parte destilada: Semillas

Principales componentes: Linalol, alfa-pineno, alcanfor

Familia botánica: Apiaceae

Identidad aromática: Carácter de especia

Energía: Yang

Simbología planetaria: Sol

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)	Palmarosa Bergamota
---------	---	---	------------------	--------------------------------------	------------------------

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...)

Palmarosa

Nombre botánico: Cymbopogon martinii var. motia

Lugar de procedencia: India,Indonesia, Vietnam

Parte destilada: Partes aéreas de la planta

Principales componente: Geraniol (75% a 80%), linalol

Familia botánica: Poaceae

Identidad aromática: Carácter de hierba

Energia: Yin

Simbologia planetaria: Venus

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	<u>Hierbaluisa</u> Eucalipto radiata
----------	---	---	------	---	---

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

Hierbaluisa (o verbena odorosa diferente de verbena exótica, similar a verbena officinalis)

Nombre botánico: Lippia citriodora

Lugar de procedencia: Marruecos, España, Francia

Parte destilada: Hojas

Principales componente: Neral, geranial, limoneno

Familia botánica: Verbenaceae

Identidad aromática: Carácter de hierba y de hoja

Energía: moderadamente Yang

Simbología planetaria: Mercurio, Venere, Jupiter

6- ajna

6 chakra Ajna: nariz, orejas, ojos, vista, glándula pineal, plexo cavernoso, **índigo**, **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	Petit grain (naranja amarga hoja) Geranio
------	--	--	-------------	---------------------------------------	---

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 actuan 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).

Petit grain

- Nombre botánico: Citrus aurantium var. amara
- Lugar de procedencia: Mediterráneo, Paraguay
- Órgano secretor: Hoja
- Principales componentes: Acetato de linalilo, linalol, acetato de geranilo
- Familia botánica: Rutaceae
- Identidad aromática: Carácter de hoja y madera
- Energia: Yin-Yang
- Simbologia planetaria: Luna, Sol

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

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 consciencia suprema	ESPACIO	Raja yoga, sirsasana,	Lavanda Incienso

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 afrodisíaco 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.

Lavanda

Nombre botánico: Lavandula angustifolia

Lugar de procedencia: Francia, Balkanes

Órgano secretor: Sumidades florecidas

Principales componente: Acetato de linalilo, linalol, terpineno 1 ol 4, lavandulol

Familia botánica: Lamiaceae

Identidad aromática: Carácter de hierba y de flor

Energía: Yin y Yang

Simbología planetaria: Luna, Mercurio

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.

Bibliografía

Dominique Baudoux, *Aromaterapia, El arte de cuidar con aceites esenciales*, amyris ediciones, 2013

Dominique Baudoux, *Guía práctica de Aromaterapia familiar y científica*, ed. J.O.M.

Danièle Festy - MI BIBLIA DE LOS ACEITES ESENCIALES: Guía completa de aromaterapia (SALUD Y VIDA DIARIA)

Clara Castellotti, *Fitoterapia energetica*

Enrique Sanz Bascuñana, *De la Aromaterapia a la Aromatología*

Maria Teresa Lucheroni, Francesco Padrini - Aromaterapia. Oltre 60 oli essenziali per ritrovare energia e benessere psicofisico (Italiano)

Danilo Hernandez, *Claves del Yoga*

Fitoterapia: vademécum de prescripción- Cañigüeral

Carme Bosch y Cristina Bota, *Guía del recolector. Remedios y usos de nuestras plantas y setas*. Ed. Invisibles, 2015

Pío Font Quer, *Plantas Medicinales*

Maria Treben, *SALUD DE LA BOTICA DEL SEÑOR*