

MANUALE DI AROMATERAPIA PSICO-EMOZIONALE



*Gli oli essenziali per
la tua mente, la tua anima,
le tue emozioni*

FEDERICA BORGHI

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo scritto può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica, senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Copyright©2017 - Federica Borghi

Indice generale

INTRODUZIONE.....	4
CAPITOLO 1.....	5
Cervello emotivo e sistema olfattivo.....	5
Pensieri, stati d'animo ed emozioni.....	6
CAPITOLO 2.....	8
Che cos'è l'Aromaterapia.....	8
Che cosa sono gli oli essenziali.....	8
I livelli di azione degli oli essenziali.....	9
Come gli oli essenziali influenzano le emozioni e gli stati d'animo (spiegazione del viaggio del profumo).....	12
CAPITOLO 3.....	14
Le proprietà emotive degli oli essenziali.....	14
Alloro (<i>Laurus nobilis</i>).....	15
Arancio dolce e amaro (<i>Citrus sinensis e Citrus aurantium</i>).....	16
Basilico (<i>Ocimum basilicum</i>).....	18
Bergamotto (<i>Citrus bergamia</i>).....	20
Camomilla romana e tedesca (<i>Chamaemelum nobile e Matricaria recutita</i>).....	22
Cannella (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>).....	24
Cardamomo (<i>Elettaria cardamomum</i>).....	25
Cedro dell'Atlante (<i>Cedrus atlantica</i>).....	27
Chiodi di garofano (<i>Eugenia caryophyllata</i>).....	29
Cipresso (<i>Cupressus sempervirens</i>).....	30
Coriandolo (<i>Coriandrum sativum</i>).....	32
Elicriso (<i>Helichrysum angustifolium</i>).....	34
Eucalipto (<i>Eucalyptus globulus</i>).....	35
Finocchio dolce (<i>Foeniculum vulgare</i>).....	37
Gelsomino (<i>Jasminum officinalis</i>).....	39
Geranio (<i>Pelargonium graveolens</i>).....	41
Ginepro (<i>Juniperus communis</i>).....	43
Incenso (<i>Boswellia carteri</i>).....	45
Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	47
Legno di rosa (<i>Aniba rosaeodora</i>).....	49
Lemongrass (<i>Cymbopogon flexuosus</i>).....	50
Limone (<i>Citrus limonum</i>).....	51
Maggiorana (<i>Origanum majorana</i>).....	53
Mandarino (<i>Citrus nobilis</i>).....	55
Melissa (<i>Melissa officinalis</i>).....	56
Menta piperita (<i>Mentha piperita</i>).....	57
Mirra (<i>Commiphora myrrha</i>).....	59
Neroli (<i>Citrus aurantium</i>).....	61
Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>).....	62
Patchouli (<i>Pogostemon cablin</i>).....	64
Pepe nero (<i>Piper nigrum</i>).....	66
Petitgrain (<i>Citrus aurantium</i>).....	68
Pino silvestre (<i>Pinus sylvestris</i>).....	69

Pompelmo (<i>Citrus paradisi</i>).....	71
Rosa (<i>Rosa damascena</i>).....	73
Rosmarino (<i>Rosmarinus Officinalis</i>).....	75
Salvia sclarea (<i>Salvia sclarea</i>).....	77
Sandalo (<i>Santalum album</i>).....	79
Tea tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>).....	81
Timo bianco (<i>Thymus vulgaris</i>).....	83
Vetiver (<i>Vetiveria zizanioides</i>).....	85
Ylang ylang (<i>Cananga odorata</i>).....	87
Zenzero (<i>Zingiber officinalis</i>).....	89
CAPITOLO 5.....	91
Modi d'uso pratici degli oli essenziali per influenzare le emozioni.....	91
Dispersione aromatica con diffusori di essenze.....	91
Metodo del fazzoletto.....	91
Olio profumato.....	92
CONCLUSIONI.....	93

INTRODUZIONE

Era da molto tempo che volevo scrivere un libro così perché l'influenza che hanno gli oli essenziali sui nostri stati d'animo e sulle nostre emozioni è qualcosa di veramente unico e speciale.

In questo manuale scoprirai come l'Aromaterapia riesce a interagire in modo profondo con la parte più antica del nostro cervello, quella parte che influenza le nostre sensazioni interiori e che comanda le reazioni agli stimoli esterni.

Questo manuale di Aromaterapia sottile esamina, analizza e descrive più di 40 oli essenziali per ripristinare, migliorare, riequilibrare e cambiare emozioni e stati d'animo regalandoti serenità e gioia di vivere.

Perché uno stato d'animo positivo non solo regala benessere e tranquillità interiore ma aiuta l'organismo a rimanere in perfetta salute.

L'Aromaterapia sottile permette di fare un lavoro interiore veramente profondo, è un viaggio attraverso noi stessi, i nostri punti deboli, i nostri punti di forza e il nostro modo di affrontare ogni giorno della nostra vita.

Ti assicuro che un viaggio fatto in compagnia degli oli essenziali crea un'esperienza interiore profonda, emozionante e assolutamente benefica per diventare le persone che vogliamo essere.

CAPITOLO 1

Cervello emotivo e sistema olfattivo

Ti sei mai chiesto che cosa succede nel tuo cervello per farti sentire la paura, l'amore, l'odio, la rabbia o la gioia? Hai mai notato che molto spesso il comportamento da adulto è influenzato da situazioni vissute nella prima infanzia di cui, magari, non se ne ha nessuna memoria cosciente?

Questo succede perché, a differenza dei sentimenti coscienti, **le emozioni hanno origine nel cervello ad un livello molto più profondo.**

Parliamo di “cervello emotivo”, una particolare area della nostra parte celebrale (definita anche sistema limbico centrale) che è responsabile della nostra elaborazione emotiva.

Il cervello emotivo presenta alcuni risultati interessanti circa le nostre emozioni ancora poco conosciute e capite.

Ad esempio, il nostro cervello è in grado di rilevare il pericolo prima ancora di sperimentare la sensazione di avere paura.

Il cervello comincia anche ad avviare reazioni fisiche (come palpitazioni, mani sudate e tensione muscolare) prima ancora di rendersi conto di avere paura di qualcosa.

Ma se non sono i pensieri coscienti che agiscono sul cervello emotivo e di conseguenza sulle nostre emozioni, che cosa lo fa?

La risposta è sorprendente: sono gli odori.

Infatti è stato dimostrato che la quantità di tessuti all'interno del sistema limbico del cervello dedicata a sentire ed elaborare gli odori è enorme.

Questo perché il sistema olfattivo (che raccoglie le molecole odorose) è direttamente collegato all'amigdala (una zona del cervello che si trova sopra il tronco cerebrale che elabora le emozioni) e l'ippocampo (una zona del cervello che si trova nel lobo temporale e che è responsabile dell'apprendimento associativo).

Il nostro cervello quindi è in grado di collegare letteralmente un odore con un evento, una persona o una cosa.

Il cervello emotivo risponde e si attiva solo in presenza di un odore.

Nessuna parola, nessun suono, nessuna lettura può agire così profondamente e velocemente come riesce a fare un odore (ti basti pensare che un pensiero o un'immagine riescono ad evocare un ricordo in secondi o minuti, mentre un profumo può farlo in millesecodi).

E' proprio per questo motivo che il senso dell'olfatto diventa la via più diretta per influenzare il nostro centro di controllo emotivo e quindi i nostri stati d'animo.

Sentimenti come la rabbia, l'ansia, la depressione, la paura, la gioia, la sensazione di pace o la serenità provengono tutti da questa antichissima e importante regione del cervello e possono essere influenzati, stimolati o eliminati grazie all'uso di sostanze odorose come gli oli essenziali.

Pensieri, stati d'animo ed emozioni

Spesso pensieri, stati d'animo ed emozioni sono considerati sinonimi ma in realtà esiste una sottile ma importante differenza tra loro.

Definizione di pensiero: idea, concetto, giudizio o credenza che attraversa la mente.

Definizione di stato d'animo: impressione o reazione che si sviluppa all'interno della mente e che è associato ad un pensiero.

Definizione di emozione: espressione o reazione esterna alla mente (quindi fisica) associata ad un pensiero o a un sentimento.

Pensieri, stati d'animo ed emozioni sono sempre in sequenza.

Ogni pensiero produce uno stato d'animo immediato che è seguito da un'emozione.

Ad esempio se penso al fatto di aver perso una persona cara (pensiero), mi sento addolorato e triste (stato d'animo) e inizio a piangere (emozione). Oppure se penso a quando è nata mia figlia o mia nipote (pensiero), sento un senso di gioia immensa (stato d'animo) e sorrido felice (emozione).

Il pensiero quindi crea uno stato d'animo interiore che viene mostrato dall'emozione in modo esteriore.

Un pensiero negativo crea stati d'animo ed emozioni negative e, viceversa, un pensiero positivo crea stati d'animo ed emozioni positive.

Se vedi una persona che piange sai già che è triste, se vedi una persona che ride sai già che è felice.

Gli oli essenziali non intervengono sui pensieri ma sugli stati d'animo e di conseguenza sulle emozioni.

Se sto vivendo un periodo di grosso impegno lavorativo il pensiero principale sarà "sono stanco, non ce la faccio più", il mio stato d'animo sarà "sono abbattuto, non ce la faccio a fare tutto" mentre la mia emozione sarà manifestata dal battito accelerato, dalla pressione alta e dal comportamento nervoso.

In questo caso è bene usare oli essenziali che stimolano e promuovono la fiducia e la determinazione in se stessi e che rilassano il sistema nervoso.

Ma perché questo?

Perché cambiando il sentimento da “non ce la faccio a fare tutto” a “ho le capacità per organizzarmi e riuscire” cambia anche l’emozione, perché il mio comportamento non è più nervoso e stressato ma rilassato e completamente rivolto ad affrontare i miei impegni lavorativi. E’ facile intuire che a questo punto cambia anche il pensiero iniziale che aveva scatenato i sentimenti e le emozioni negative.

Le emozioni e gli stati d’animo giocano un ruolo importante nel modo in cui gli individui si comportano e reagiscono agli stimoli esterni perché possono influenzare il temperamento, la personalità, il carattere e le motivazioni di una persona. Ma non solo, possono anche influenzare il benessere fisico, il giudizio, le percezioni e la razionalità del potere decisionale che possiamo avere nei confronti di cose, situazioni e persone.