

Illatos VARÁZSLÁT

A „karácsony” szó hallatán megannyi örömteli pillanat emléke fickándozik elménkben: a készülődés boldog izgalma, a várakozás kellemes feszültsége, a konyhából kiszűrődő inycsiklandó illatok, a szereteteinkkel való együttlét varázsa. Képek, érzések, melyek semmihez sem hasonlítható módon idézik fel bennünk az ünnep hangulatát. A Karácsonyhoz méltó különleges atmoszféra megteremtését azzal is kiegészíthetjük, gazdagíthatjuk, hogy otthonunkat és testünket, lelkünket, szellemünket illóolajok használatával, aromaterápiás módszerek alkalmazásával, füstölők segítségével s életerünk energetikai megtisztításával „ünneplőbe öltöztetjük”.

Egy kis történelem

Az emberiség évezredek óta alkalmazza terápiás céllal a növények kivonatait - a legkorábbi civilizációk, India, Egyiptom, az ókori Görögország lakói vallási rituálékhoz, gyógyításhoz, személyes higiéniájuk biztosításához használták. Az a tény, hogy az ősi egyiptomiak parfümöt készítettek belőle, hogy a föníciai kereskedők bőséges mennyiségben exportálták illatos boraikat és kenőcseiket, a napkeleti bölcsek pedig az arany mellett tömjént és mirhát ajándékoztak az újszülött Jézusnak, híven tükrözi: a korai kultúrák tisztában voltak az illóolajok rendkívüli értékével. Napjainkban leginkább a kozmetikai ipar és az aromaterapeuták dolgoznak a növények becses kivonataival, de az orvosi szakma is növekvő érdeklődést mutat iránta - az alternatív gyógymódok előtérbe kerülésével mind szélesebb körben ismerik el az aromaterápia egészségre gyakorolt jótékony hatását.

„Jó” illatok

Amint egy illatmolekula bejut az orrunkba, azonnal pozitív hatást gyakorol hangulatunkra - az illóolaj fajtájától függően - nyugtató vagy stimuláló módon javítva közérzetünket. Az aromaterápiás eljárás lehet fertőtlenítő erejű, jótékonyan befolyásolja az idegrendszer, a járulékos szervek, az izomzat és a nyirokrendszer működését, csökkenti a stresszt, pihentet és ellazít, s a testet-lelket egységként tekintő holisztikus szemléletmódjával eredményesen kiegészíti a hagyományos orvosi kezeléseket. Ha egy illóolaj kellemes képzetársításokat kelt, lélektani hatása segít kiegyensúlyozni a testet és a szellemet. Az aromás olaját alkalmazhatjuk a levegő illatosítására (párolgató segítségével vagy a radiátorra cseppentve), gazdagíthatjuk vele fürdővizünket, vagy kombinálhatjuk egy finom masszázsszal, kellemes környezetben, halk zene mellett...

Az ünnep aromája

Valamennyi illóolaj önálló karakterrel rendelkezik, mind egyiknek megvan a maga domináns jellemzője; ezek a jegyek nyújtanak információt arról, mennyire tartós az adott illat, milyen gyorsan fejti ki hatását, s elárulják, a testre és/vagy a szellemre gyakorolnak-e jótékony hatást (az illóolajok keverése hozzáértést igényel, ezért érdemes a szakirodalomban tájékozódni e téren). Ha megnyugvásra, elcsendesülésre vágyunk, meghitté és békét sugárzóvá kívánjuk tenni környezetünket, alkalmazhatjuk a jázmin, a rozmarin, a muskotályzsalva, a citromfű, a damaszkuszi rózs, a szantálfa, a levendula vagy a dallamos hangzású ilang-ilang finom olaját.

Füstöljünk, hogy ne füstölögjünk!

A növénynek azonban nem csupán a kivonatát, hanem magát a növényt is alkalmazhatjuk életerünk kellemesebbé tételére: ha bizonyos növényeket füstölőszénre helyezünk, a forróság hatására parázslani kezdenek, illatanyagaik felszabadulnak, melyeket belélegezve agyunknak információt közvetítünk, így befolyásolva testi, lelki, szellemi állapotunkat. A füstölést használhatjuk környezetünk régi, főleges vagy káros energiáinak eltávolítására, életerünk harmonikusabbá tételére, meditálás vagy épp koncentráció elősegítéséhez, párkapcsolatunk erősítéséhez, átlátszó orvoslásához, vagy egyszerűen otthonunk illatosabbá tételéhez, ünnepi atmoszféra megteremtéséhez.



Mit füstöljünk el?

Voltaképpen bármilyen növényt „elhamvaszthatunk”, csak nem biztos, hogy van értelme: például a fikuszt a sarokban ne teszteljük ily módon, és az erdőben gyűjtött faág sem a legszerencésebb választás. Inkább keresgéljünk illatos növényeket a kertben, vagy nézzünk körül a konyha táján: néhány szem narancs a gyümölcsöstáliból, egy-két vaníliarudacska, egy csipet szárított bazsalikom, némi fahéj és szerecsendió a kredencből, kamillavirág a teásdobozból, levendula vagy zsálya az ablakból. Máris megvan a magunk koktéja! Természetesen, ha ennél professzionálisabb módszerre vágyunk, a szaküzletek, ezoterikus boltok kínálatában bőséggel találunk csokorba kötött fűszernövényeket vagy füstölőpálcikát, mely utóbbi a legegyszerűbb módja a füstölésnek: csak meggyűjtjük a karcsú rudacska végét, várunk néhány másodpercig, elfújuk a lángot, majd egy megfelelő tartóba helyezük a pálcikát, s hagyjuk füstölni.

Illatok testnek és léleknek

Ha narancsvirággal füstölünk, aromája újult erővel, életörömmel tölt el bennünket, ha szantálfát használunk, oldottá tesszük szellemünket. A sztórax hatására elillan a bánat és a rosszkedv, a tonkabab bátorságot önt belénk, a tömjént fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatású, orvosolja a légúti panaszokat, a rózs kibontakoztatja a szeretet erejét... Számptalan jótékony aroma, mely arra vár, hogy fellélegzést nyújtson testünknek és lelkünknek.

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

www.bioenergetic.hu

Georg Huber: Füstölők
Georg Huber: Tértisztítás

Tértisztítás

Mivel lakásunkban elraktározódnak a nap folyamán általunk kibocsátott energiák és érzelmek, fontos, hogy életerünk is „feltöltődjék”: ezért időről időre szükséges, hogy az esetleges negatív hatásokat tértisztítással semlegesítsük. A Karácsony egyszerű alkalom arra, hogy környeze-



tünk is ünneplőbe öltözzék: az angyalok segítségével hívásával, füstöléssel, drágakövek elhelyezésével, gyertyával vagy illatlámpával békét, harmóniát teremthetünk otthonunkban, hogy így megtapasztaljuk az ünneplés teljes értékű örömét, a meghittség varázslatos hangulatát.

B.ZS.

