



AROMATERAPIE PRO STÍNY MATKY

STANOVENÍ A DODRŽENÍ OSOBNÍCH HRANIC

NEMOŽNOST UVOLNIT SE A BÝT

POCITY VINY,
vystředění se mimo

Závěrečné tipy ke sledování: Základy aromaterapie - vhodné metody a jejich bezpečné použití v on-line kurzu **Přičichněte k aromaterapii**

S uvolněním těla i mysli nám pomohou tyto ÉO:

- BENZOE** (*Styrax benzoin*):
 - učí nás odložit stranou **věčné opečovávání druhých lidí na svůj úkor a dopřát si prostor pro sebe**
 - Silně prohřívá a prokrvuje >> vede k hlubokému vnitřnímu uvolnění těla, duše i mysli - **krev je spojená s radostí >> užít si život, vnímat radost, cítit lásku**
 - TIP: **ideální vůně pro vyčerpané a vyprahlé matky** (i otce) **na mateřské dovolené**
 - Boří přesvědčení, že *“Nemůžu jen tak být. Nezasloužím si to. Až obstarám druhé.”* **Učí nás odpočinout si a až pak řešit**
- YLANG - YLANG** (*Cananga odorata*):
 - “Květina květin”
 - Uvolňuje a povznáší těla, ducha i mysl >>** působí jako **ceněné afrodiziakum** = jít do **kontaktu s tělem** a procítit rozkoš (fyzickou z milování, ale také uvolnění z odpočinku, který si dopřejeme)
 - Působí jako **sedativum** - osvědčuje se při nervovém trápení, šoku, depresivních stavech, atické panice
 - Vhodný ÉO při pocitech **izolace** >> vede k depresi, apatii, strnutí na místě
- PAČULI** (*Pogostemon cablin*) a **ČAJOVNÍK** (*Melaleuca alternifolia*)
 - Oba ÉO navracejí k sobě při fyzické, mentální a/nebo psychické vyčerpanosti - došli jsme k ní **dlouhodobým nerespektováním vlastních potřeb** >> vedou k vyprahlosti, vyčerpanosti, mentální i fyzické únavě
 - oba ÉO **tlumí chuť k jídlu :-)**
 - Pačuli I tea tree jsou **zdrojem ukotvení a uzemnění** - v uzemnění se nám snáze hledají cesty k řešení situace + snadněji přijímáme nové zvyky do života, vč. nutnosti relaxace předtím, než se zcela vyčerpáme
 - B.E. **Olive** (*Oliva*) - při vyčerpanosti, pro dodání sil
- MANDARINKA** (*Citrus reticulate*):
 - Jeden z top ÉO na **uvolnění spasmusů** - bolestivé stažení ve svalecth (ideální ÉO do masážních kompozic)
 - fyzické uvolnění: bolest stažených svalů, kloubů, migréna, koliky u dětí, bolesti břicha
 - psychické uvolnění: propuštění smutku a melancholie, pro lepší náladu, pro radost a lehkost
- MEDUŇKA** (*Melissa officinalis*)
 - Vede nás k uvolnění skrze **zpracování vlastních pocitů a myšlenek**, díky kterým jsme se mohly cítit **ublížené a nedocené**
 - Podobně jako **ÉO kozlík lékařský** je oporou při šoku, emočních otřesech a traumatech - také při **nepřijímání vlastního těla nebo bolestivém uvědomění si vnitřního nastavení**
 - Léčí poruchy **nespavosti** - vnitřní klid, černé myšlenky, neschopnost projevit emoce, nám nedovolují spát, natož jen tak odpočívat
 - Mění intenzitu v klidu a nedůvěru v prostotu**

Vhodné metody: Nic nenahradí schopnost uvolnit se a jít do kontaktu s tělem tak, jak uvolňující večerní **aroma koupel a aromaterapeutická** (či jakákoliv jiná) **masáž s holistickým přístupem**