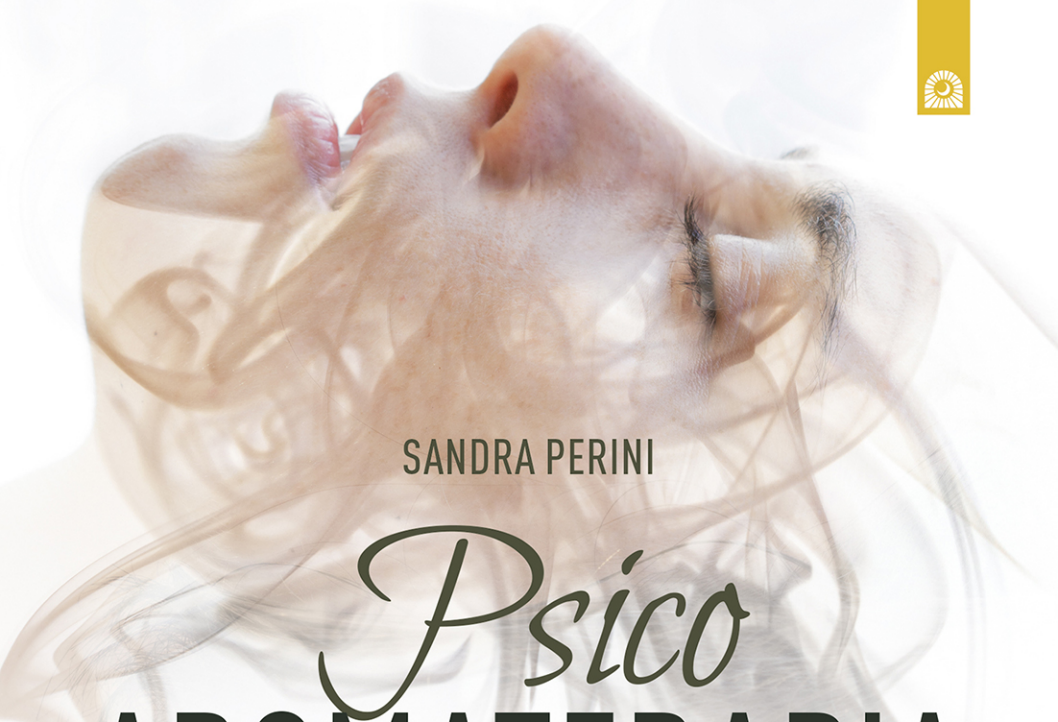

SANDRA PERINI

Psico AROMATERAPIA

Viaggio alla scoperta di sé con gli oli essenziali

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Sandra Perini

PSICOAROMATERAPIA

Viaggio alla scoperta di sé con gli oli essenziali

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione 9
Introduzione 11

Parte I

1. Storia delle piante aromatiche 17
2. Antroposofia della pianta medicinale 22
3. Gli oli essenziali 25
4. Biochimica degli oli essenziali 29
5. Qualità degli oli essenziali 40
6. Classificazione degli oli essenziali 43
7. Psicoaromaterapia 47
8. Psicoaromaterapia scientifica 51
9. Tecniche di psicoaromaterapia 56

Parte II

10. Il senso dell'olfatto 67
11. Il processo di guarigione 72
12. Il rituale aromatico 85
13. Gli aroma-tipo 92
14. L'arte della miscelazione 94
15. Matematica sacra 102
16. Architetture olfattive 107

Parte III

17. Gli oli essenziali 119

Abete balsamico 121
Alloro 124
Arancio dolce 127
Basilico 130
Basilico tulsi 133
Benzoino 136
Camomilla romana 138
Cannella 141
Cedro atlantico 144
Cipresso 147
Copaiba 150
Eucalipto ct radiata 153
Gelsomino 155
Ginepro 158
Lavanda vera 161
Limone 164
Litsea 167
Mandarino 169
Melissa 172
Mirra 175
Mirto rosso 178
Neroli 181
Patchouli 184
Pino silvestre 187
Pompelmo 190
Rosa 192
Rosmarino 195
Salvia sclarea 198

Sandalo 201
Timo ct thuyanolo 203
Tsuga.....205
Vaniglia 208
Ylang ylang 210

Ringraziamenti.....213
Bibliografia 214
Nota sull'autrice 220

Prefazione

Iniziando la lettura di questo libro ci attende un intero mondo di possibilità e di affascinanti scoperte. È il mondo dei profumi, nelle sue forme naturali, le più pure e potenti, conosciute come "materie aromatiche". Questo termine racchiude tutta la loro magnificenza, oli essenziali, essenze e assoluti rappresentano la parte più nobile del regno vegetale, l'anima delle piante. Liquidi preziosi, estratti da erbe, fiori, resine, legni, foglie, scorze, frutti e radici. Tecniche tradizionali, conosciute e tramandate nel corso della storia, a cui si affiancano studi e ricerche dei nostri giorni.

L'aromaterapia è un sistema complesso e integrato: non è solo dedicato alla prevenzione e alla cura delle malattie e dei disturbi, ma è anche in grado di fornire risposte, soluzioni e spunti a una ampia gamma di problemi e di condizioni che ci troviamo ad affrontare ogni giorno. Gli oli essenziali rappresentano un sistema terapeutico e medicinale in totale armonia biochimica con il corpo, capace di sostenerne i processi fisiologici e di riportare ordine e armonia. Il loro sistema di trasmissione e diffusione è così efficace e sofisticato da lasciare senza parole, la loro concentrazione è tale da rendere possibile l'impiego di poche gocce, nelle più svariate modalità, per ottenere risultati apprezzabili.

Ma gli oli essenziali hanno anche altro da donarci, non si dimostrano solo una risorsa per il corpo fisico. Grazie alla loro fragranza, giungono alla sfera della nostra psiche, nei reami del-

la mente, dove dispiegano tutto il loro cuore ardente. Creature di luce o di ombra, quando si accostano alla nostra vita ci trasportano in un mondo misterioso e affascinante, dove effluvi ed emozioni si incontrano, dove le memorie si elicitano e i desideri si palesano.

Il legame indissolubile tra profumi e psiche è conosciuto da millenni. L'autrice, con chiarezza ed essenzialità, guida alla scoperta di questo legame profondo. L'originalità dell'impostazione e gli stimoli che offre al lettore regalano una lettura polivalente, in grado di affascinare il neofita e l'esperto. Le forme concettuali del pensiero, con una robusta preparazione psicologica e scientifica, sfumano con le intuizioni e le epifanie.

Dopo aver stabilito i quadri tematici, si inizia il viaggio alla scoperta di sé, dove si toccheranno la trasformazione delle forme vitali, le dinamiche relazionali, i rapporti con gli altri, la valutazione del proprio operato, il rifiuto o l'accettazione, per arrivare a un punto in cui gli usuali contrasti tra emozione e ragione, tra reale e irreale, saranno superati. Un luogo dove il cuore sente in migliaia di modi diversi, dove diventa esperienza della mente.

Le parole faticano a esprimere il profumo come mezzo di comunicazione con la psiche, è un linguaggio nuovo e infinito. Filosofi, psicologi, artisti, profumieri amano discutere di profumi, che invadono la nostra vita e al contempo sfuggono nel momento in cui sussurrano meraviglie e segreti.

L'autrice avvicina a questo linguaggio, insegna a discutere con le fragranze, ad ascoltare se stessi e a familiarizzare con questi alati messaggeri che ammaliano, inebriano, seducono e guidano. Un linguaggio universale che con i suoi colori, odori, consistenze e nomi è possibile interpretare, per giungere alla scoperta della propria realtà interiore.

Non mi resta quindi che augurarvi buona lettura!

Luca Fortuna

Introduzione

La via delle essenze ha caratterizzato la mia vita.
Essenza come profumo della natura, delle persone, dell'anima. L'essenza è ciò che determina la realtà sensibile e sovrasensibile, conscia e inconscia.

La malattia è una realtà olistica determinata da una discordanza di voci tra i livelli energetico, psico-emozionale e fisico. Si rende quindi necessario un metodo che consideri l'individuo nella sua interezza e gli restituisca il ruolo di protagonista all'interno del suo particolare e irripetibile processo di guarigione.

I protocolli di intervento in questa complessità non aiutano. Non funzionano.

L'utilizzo degli oli essenziali nell'approccio psicoterapeutico rappresenta in sé un metodo innovativo, un rituale di guarigione. Attraverso il sistema olfattivo si accede direttamente nella propria biblioteca mentale ed emozionale e affiorano immagini, sensazioni, ricordi. Una molecola aromatica raggiunge il lato più primitivo ed enigmatico della persona, perlustra i luoghi bui dell'esistenza che reclamano il diritto di esistere. L'accesso a questo mistero avviene solo se, con coraggio, si rinuncia alla comprensione logica e ci si affida con stupore alle proprie intuizioni.

"*Buon naso non mente*": l'olfatto rivela, delicatamente o impetuosamente, le tracce perdute del proprio destino. In vent'anni

di pratica psicoterapeutica nessuno strumento si è mai rivelato così intimamente efficace.

Si può spiegare il come ci si ammala, ma non sempre si comprende logicamente ed emotivamente il perché... L'olio essenziale offre una risposta, mostra le ragioni della sofferenza; diventa un compagno di viaggio portatore di vibrazioni positive e terapeutiche. Dialoga con le frequenze della persona e le modifica. Tutto è energia! Più saremo in grado di superare le sensazioni e di sviluppare intuito, più riusciremo a cogliere il senso della realtà.

Numerose ricerche scientifiche hanno considerato le funzioni benefiche apportate dagli oli essenziali nel disagio psichico: ansia, angoscia, panico, depressione, rilassamento, dolore, attenzione, concentrazione, memoria, stress e nella riabilitazione sanitaria. In questo libro esprimo le mie idee e, sebbene siano basate su un'ampia bibliografia scientifica, le conclusioni a cui giungo sono spesso il risultato di riflessioni e intuizioni personali. L'impianto teorico attinge da filoni diversi, tra cui le neuroscienze, la psicologia, la filosofia antica, la noetica, l'antroposofia e infine dalle lezioni del maestro Luca Fortuna.

È presentato in tre parti: nella prima viene fatta una panoramica storica e scientifica degli oli essenziali, dell'aromaterapia e della psicoaromaterapia, con un'attenzione particolare alla scelta di un prodotto genuino e alle tecniche di utilizzo. La seconda parte descrive il senso dell'olfatto: come la molecola raggiunge i vari distretti del sistema nervoso centrale. Una sezione cospicua viene riservata al ruolo della malattia, alla stesura di un rituale aromaterapico di guarigione con la formulazione di architetture olfattive mirate. Nell'ultima parte verranno trattati gli oli essenziali singolarmente. Il lettore, esploratore audace del Sé, potrà emergere con una consapevolezza diversa, più profonda.

La libertà non è fare ciò che si vuole ma essere finalmente ciò che si è: diventare se stessi.

Questo libro può essere un valido supporto per tutti gli operatori del benessere (psicologi, naturopati, infermieri, operatori olistici, musicoterapisti) che desiderano approfondire e sperimentare il potere dell'aromaterapia per sostenere la salute psicofisica della persona.

Ho visto i miei pazienti trasformarsi con gli oli essenziali: incuriositi e conquistati dalle essenze, diventano alchimisti di loro stessi e diffondono la loro nuova essenza. Meraviglioso! Grazie.

Sebbene io sia una cultrice dell'approccio olistico, ciò che viene descritto vuole offrire un supporto complementare e sinergico alla medicina tradizionale. Le informazioni riguardanti gli oli essenziali e le miscele aromatiche presentate nel libro hanno carattere divulgativo e se ne sconsiglia l'utilizzo senza la supervisione di un medico.