

# Aromaterapia Aplicada ao Yoga

Mayra C. Castro

2008



Como associar os óleos essenciais à prática do Yoga. Como a Aromaterapia pode potencializar os benefícios dos Pranayamas, Yoganidra, Dharana e Dhyana, facilitando sua prática e aprendizado e direcionando a percepção que o praticante tem de seus efeitos.

navrattna yoga

R. Barão de Guaraúna, 673 - Juvevê

(41) 3352-2044

[navrattnayoga.com.br](http://navrattnayoga.com.br)

# Workshop

## Aromaterapia Aplicada ao Yoga

### 1. Introdução

- O que é Aromaterapia
  - i. Fitoterapia, Herbologia, Aromaterapia, Aromatologia, Aromacologia, Osmologia, Osmoterapia, Marketing Olfativo
  - ii. Vias de aplicação e ação da aromaterapia
- O que são óleos essenciais
  - i. Métodos de extração
  - ii. Classificação dos óleos essenciais
- Utilização e aplicação dos óleos essenciais
  - i. Vias de aplicação: olfativa, cutânea e interna
  - ii. Duração do tratamento

### 2. Pranayamas

- Propriedades indicadas para o trato respiratório
- Óleos indicados (nome científico, variedades, propriedades químicas, indicações, contra-indicações)
  - i. Hortelã-pimenta
  - ii. Eucalipto Glóbulus
  - iii. Tea Tree
  - iv. Cipreste Lusitânica

### 3. Yoganidra

- Propriedades indicadas para o yoganidra
- Óleos indicados (nome científico, variedades, propriedades químicas, indicações, contra-indicações)
  - i. Lavanda Francesa
  - ii. Camomila Romana
  - iii. Capim-Cidreira
  - iv. Bergamota
  - v. Espruce Canadense
  - vi. Gerânio Bourbon

### 4. Meditação

- Propriedades indicadas para a meditação
- Óleos x incensos
- Óleos indicados (nome científico, variedades, propriedades químicas, indicações, contra-indicações)
  - i. Sândalo
  - ii. Ylang-Ylang
  - iii. Alecrim QT1
  - iv. Rosa Indiana
  - v. Patchouli
  - vi. Olíbano
  - vii. Mirra

### 5. Técnicas Respiratórias com óleos essenciais

- Nadi Sodhana Pranayama
- Prana Kriya Pranayama
- Kumbhaka
- Kapalabhati Kriya Pranayama

### 6. Técnicas para o Relaxamento Profundo

- Angústia/Liberdade
- Tristeza/Alegria
- Medo/Confiança
- Ansiedade/Tranquilidade

### 7. Técnicas para a Meditação

- Estimulando a concentração e o centramento
- Meditação com Chakras e Bijas Mantras
  - i. Muladhara
  - ii. Svadisthana
  - iii. Manipura
  - iv. Anahata
  - v. Vishudha
  - vi. Ajña
  - vii. Sahashara

### 8. Yogaterapia com Aromaterapia

- Personalização do tratamento
- Anamnese



# Workshop

## Aromaterapia Aplicada ao Yoga



– Meditação –

### Propriedades indicadas para a meditação

Há que se diferenciar **Dharana** de **Dhyana** quando falamos em **Patanjali Ashtanga Yoga**. Aquela pode ser costumeiramente traduzida como **Concentração** e, esta, como **Meditação**. Não importa se, durante o sadhana do yoga, o praticante alcança um ou outro estado de estabilidade mental, os óleos essenciais podem favorecer a ambos.

### Óleos ou incensos

Tradicionalmente, pratica-se a concentração e a meditação com o uso de **incensos**. Os incensos indicados são aqueles, evidentemente, feitos com **resinas naturais e vegetais** e aromatizados com **óleos essenciais puros**. Além da praticidade dos incensos, é necessário considerar que a **fumaça** que dispersam impregna o ar com **íons**, purificando-o. Outra vantagem do incenso é que seu aroma se dispersa no ambiente muito mais rapidamente que a vaporização de um óleo essencial.

Mas nada impede que a meditação seja acompanhada pela **dispersão de óleos essenciais** no ambiente ou mesmo com a **aplicação de óleos essenciais** no corpo, nos locais onde estão inseridos os **Chakras**, se a meditação for feita visando desenvolvê-los ou com a recitação de seus **Bijas Mantras**. Existe uma afinidade muito estreita entre determinados óleos essenciais e os chakras, sobretudo vibracional, e isso será visto mais à frente neste workshop.

### Óleos indicados

- **Sândalo**

Nome científico: *Santalum album*

Principal componente químico: santalol

Indicações: analgésico, sedativo, reequilibrante das ondas mentais (tensão nervosa, ansiedade, preocupações, labirintite)

Benefícios conjugados: citofilático, hidratante

Psicoaromaterapia: auto-confiança, baixa-estima, compulsão, síndrome do pânico, acalma as ondas mentais

Contra-indicações: não há

Cuidados: por se tratar de um óleo caro e de extração controlada, costuma vir diluído ou blend

Posologia para inalação: 1 a 2 gotas

Aromatização do ambiente: 6 a 15 gotas

- **Ylang-Ylang**

Nome científico: *Cananga odorata*

Principal componente químico: ésteres e terpenos

Indicações: calmante, hipotensor suave, aquecedor, sedativo (ansiedade, tensão, agitação mental, pressão alta, nervosismo, insônia)

Benefícios conjugados: citofilático, antiinflamatório, levemente afrodisíaco

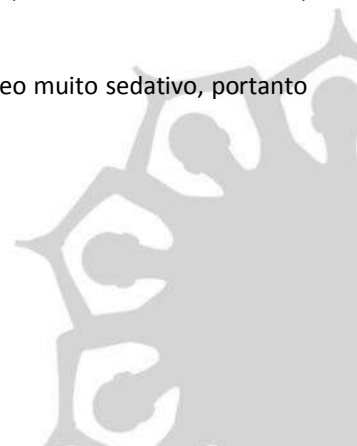
Psicoaromaterapia: auto-confiança, baixa-estima, estimula o relacionamento com o outro, a sensualidade e a união, promove a espiritualidade, paciência e altruísmo

Contra-indicações: pressão baixa

Cuidados: óleo de cheiro muito intenso, pode causar náuseas a algumas pessoas. É um óleo muito sedativo, portanto prefira usá-lo durante o dia

Posologia para inalação: 1 gota, mas usar preferencialmente diluído

Aromatização do ambiente: 6 a 10 gotas



# Workshop

## Aromaterapia Aplicada ao Yoga



– Yogaterapia com Aromaterapia –

### Personalização do tratamento

Como se pode perceber, o potencial dos óleos essenciais, associados à prática do Yoga, é infinito. Quando um instrutor de Yoga decide utilizar a Aromaterapia em aula, ele deve estar ciente dos benefícios que os óleos podem trazer ao seu aluno, mas serão benefícios **genéricos**, visto que, numa aula, principalmente em grupo, não cabem indicações individualizadas. O momento da **individualização**, seja do Yoga, seja da Aromaterapia, é durante as sessões de **Yogaterapia**.

Normalmente, numa sessão de Yogaterapia, o praticante recebe não apenas seqüências de Asanas que vão atender suas principais queixas e respeitar seus limites, mas também um tratamento que envolve outras técnicas do Yoga ou correlatos, como **Kriyas**, **Bandhasanas** e aplicação de **massoterapia**. Se a Yogaterapia é **personalizada**, o uso dos óleos essenciais que acompanham o desenvolvimento de suas técnicas também deve sê-lo.

Combinam-se óleos que tenham ações física, psicológica e energética **sinérgicas** e também se leva em conta as **preferências por cheiros** do praticante ou cliente.

### Anamnese

A **anamnese aromaterapêutica** é tão ou igualmente **extensa** quanto a do tratamento homeopático. A razão é que um óleo essencial nunca trata o indivíduo apenas sob o ponto de vista **físico**, mas também **psicoespiritual**. Sendo assim, além de todas as **restrições médicas** que se levantam durante a anamnese, deve-se levantar: **estilo de vida**, **dieta alimentar**, padrões de **comportamento familiar e social**, **preferências por cheiros**, nível de **entrosamento com terapias naturais** e com práticas que trabalhem com a energia vital.

Como o tratamento com a aromaterapia e o Yoga não enxerga a **doença**, mas sim o **doente**, a anamnese deve levantar, principalmente, o **grau de engajamento** do praticante ou cliente em torno de seu **processo de cura**. Um tratamento desintoxicante que envolva, por exemplo, ingestão de óleo essencial de limão ou Dhauti Kriya de nada adiantará se o praticante não rever seus hábitos alimentares. Um tratamento para asma não que envolva a inalação de eucalipto e camomila será incompleto se o praticante não aprender a respiração completa. Um tratamento para hipertensão não funcionará se o praticante não tomar ou inalar o óleo essencial prescrito e faltar às suas sessões de yoganidra.

Por tudo isso, o professor de yoga ou o aromaterapeuta precisam, durante a anamnese, enxergar aquela via de tratamento que tem mais chance de funcionar para seu cliente, não apenas escolhendo técnicas e óleos **eficazes**, mas técnicas que o cliente **efetivamente** se empenhará de fazer.

