

# AromaNidra

com Mayra Corrêa e Castro



## Mayra

### Professora de yoga

Pratica yoga há nove anos e dá aulas há sete. Cursa o 2º ano do Iyengar Teacher's Training com Luigi Ridolfi. Professora da pos-graduação em yoga do Instituto Clarear, Curitiba/PR.

### Aromaterapeuta

Estudou com prof. Fabian Laszlo, Samia Maluf e Alessandra Kali.

### Linguista e profissional de marketing

Formada em Linguística pela UNICAMP/SP e especialista em Administração pela FAE/PR. Atuou como profissional de marketing por dez anos e fez cursos na FGV/PR e ESPM/SP.



## AromaNidra

Neste curso, você aprenderá usar a técnica do relaxamento do yoga em associação com o recurso natural da aromaterapia para promover seu bem-estar, saúde e equilíbrio.

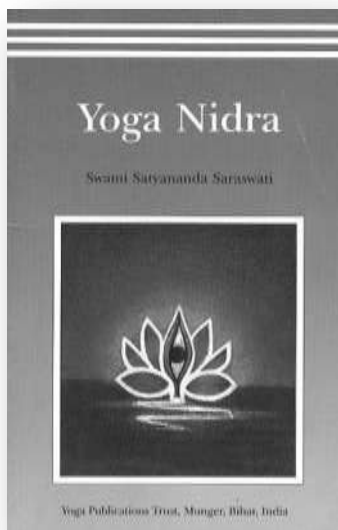
A prática do yoganidra (relaxamento neuro-psíquico do yoga) foi codificada por Satyananda e é usada amplamente por inúmeros praticantes de yoga e por terapeutas corporais como um método prático e eficaz para se alcançar um estado de profundo relaxamento neuromuscular e para injetar resoluções positivas no comportamento.

A prática da aromaterapia é considerada a terapia do futuro, por seu amplo alcance em tratar os distúrbios físicos e psicológicos do ponto de vista fisiológico, emocional e energético.

Neste curso, Mayra ensinará como associar estas duas técnicas no que ela mesma chama de "aromanidra".

[www.casamay.com.br](http://www.casamay.com.br)

Rua Barão de Guaraúna, 673 - Juvevê  
Curitiba, PR – Fone: (41) 3039-1519



#### – Objetivos do Curso –

“**AromaNidra**” é um curso teórico e prático que visa mostrar o uso dos **óleos essenciais** na prática do relaxamento neuropsíquico consciente do yoga - o yoganidra - , que foi, por sua vez, codificado por **Swami Satyananda** no livro **Yoga Nidra**. O curso visa mostrar como a aromaterapia pode potencializar os benefícios desta técnica, facilitar sua prática e aprendizado e direcionar a percepção que o praticante tem de seus efeitos.

Após o curso, o participante terá condições de escolher óleos essenciais adequados à prática do yoganidra, de acordo com os critérios e contra-indicações elencados no curso, **prescrevendo-os tanto para si, quanto para outros**.

#### – Metodologia do Curso –

A **Primeira Parte** do curso será uma exposição teórica acerca do que seja a **Aromaterapia**: o que são óleos essenciais, diferença entre óleos puros e sintéticos, principais métodos de extração, formas de utilização e aplicação dos óleos essenciais.

A **Segunda Parte** do curso ensinará a técnica do yoga nidra, com base no livro homônimo de Satyananda, abordando: definição do estado de yoga nidra, finalidade da técnica, método e estruturação da prática do yoga nidra.

A **Terceira Parte** do curso abordará as indicações e contra-indicações de diversos óleos essenciais e contemplará a experimentação da prática do aromanidra.

Para a finalidade deste curso, os seguintes óleos essenciais serão estudados:

Óleos **relaxantes e calmantes** (lavanda francesa, camomila-romana, capim-cidreira, bergamota e espruce-canadense)

Óleos **tônicos e energizantes** (alecrim Qt1, gerânio bourbon, hortelã pimenta e laranja-pêra)

Óleos **para o trato respiratório** (cipreste europeu e eucalipto glóbulus)

Óleos para a **conexão espiritual** (rosa indiana e olíbano)

Durante todo o tempo do curso, **os participantes estarão em contato com os óleos estudados**, para sentir seus aromas e manusear os frascos, visando adquirir familiaridade com os mesmos.

**Os participantes têm liberdade para fazer perguntas** em qualquer momento, salvo durante a experimentação prática do aromanidra. Perguntas que fugirem ao tema ora tratado poderão ser respondidas no final do curso ou, ainda, individualmente, por email.



– Primeira Parte –

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

– Segunda Parte –

- Quem foi Satyananda
  - A origem do yoga nidra de Satyananda
- O estado de yoga nidra
  - Uma prática de pratyahara
  - Yoga nidra não é uma prática de concentração
  - Yoga nidra não é hipnose
  - Yoga nidra é lavagem cerebral?
  - Finalidade do yoga nidra
  - Uma prática tântrica
  - Frequência das ondas mentais
  - Superconsciência ou turyia
- Método e estruturação do yoga nidra
  - Sankalpa
  - Símbolos do inconsciente
  - Visualizações no yoga nidra
  - Antar Mouna
  - Sensações no yoga nidra
  - Rodízio de conscientização corporal
  - Sensações em pares opostos
  - Transcender as experiências duais

– Terceira Parte –

- O aromanidra
  - Óleos essenciais como indutores do relaxamento
  - Óleos essenciais tônicos e energizantes
  - Óleos essenciais para a conexão espiritual
  - Óleos para o trato respiratório
  - Suporte da aromaterapia ao desenvolvimento da sensações duais
  - Instruções práticas do aromanidra
- A prática do yoga nidra
  - Preparação do ambiente
  - A sequência de Satyananda

– Anexos –

- Respirar para inalar – aromaterapia durante a prática do yoga
- Rodízio de conscientização corporal – por quê, onde e como

– Bibliografia e referências –

– Primeira Parte –

## O que é Aromaterapia

Aromaterapia é a terapia que utiliza **óleos essenciais de plantas medicinais aromáticas** para o tratamento de distúrbios de origem física, psíquica ou energética. A aromaterapia é mormente usada para o tratamento de seres humanos, mas também se aplica aos animais e às plantas.

Ela pode ser definida tanto como um ramo da moderna **Naturopatia** (ou **Naturopatia**), quanto ser classificada como um dos ramos do tradicional e antigo conhecimento da **Fitoterapia** – que é o tratamento através das plantas.

Sabe-se que o homem conhece as propriedades dos óleos essenciais há milênios, sendo que alguns registros antigos datam de 2.000 a.C. e foram encontrados na tradição da medicina indiana, o **Ayurveda**.

A aromaterapia moderna e científica – também chamada de **Aromaterapia Médica** – nasceu em 1928, a partir dos estudos de um cientista francês chamado **Réne-Maurice Gattefossé** e ganhou corpo no período entre guerras com nomes como **Dr. Jean Valnet** e **Margaret Maury**. Na atualidade, continuam sendo **França** e **Inglaterra** os principais países com estudos sobre aromaterapia – principalmente devido à especialização da **indústria de perfumaria e cosmética** nestes países–, mas também podemos destacar **Alemanha**, **Canadá** e **EUA**, além da **Índia** e **Marrocos**, que são centros produtores de óleos essenciais dos mais importantes.

### Fitoterapia, Herbologia, Aromaterapia, Aromatologia, Aromacologia, Osmologia, Marketing Olfativo

A **Fitoterapia**, algumas vezes chamada de **Herbologia**, se define pelo uso terapêutico de **plantas medicinais** em suas mais diversas formas. **Folhas, caules, flores, raízes e frutos** podem ser utilizados como substância em si ou como matéria-prima – inclusive para a extração dos óleos essenciais – para finalidades **farmacêuticas**, mas não apenas estas: também para finalidades **alimentícias** e **cosméticas**.

Devido à amplitude e alcance terapêutico dos óleos essenciais, a aromaterapia – que muitos enxergam como um ramo da fitoterapia –, separou-se dela para ganhar um status distinto, formando um corpo de conhecimento único, com metodologias e aplicações próprias, embora nem todas as finalidades terapêuticas dos óleos essenciais tenham sido reconhecidas pela comunidade científica – ao contrário das propriedades fitoterápicas de várias plantas medicinais, cuja composição química possui **princípios ativos** usados, isoladamente ou não, na indústria farmacêutica.

A única propriedade terapêutica dos óleos essenciais que é amplamente aceita e reconhecida no meio científico é a **anti-infecciosa**. Este potencial anti-infeccioso é tão vasto que apenas isso foi suficiente para classificar a aromaterapia como um dos ramos da chamada **Medicina Complementar e Alternativa** (CAM – *Complementary and Alternative Medicine*, de acordo com a definição da **OMS-Organização Mundial da Saúde**).

Hoje, a aromaterapia é um conhecimento **multidisciplinar** e o aromaterapeuta lida, em sua formação e prática clínica, com informações vindas das mais diversas áreas como Botânica, Fitoquímica, Farmacologia, Toxicologia, Agronomia, Fitoterapia, Medicina Tradicional Chinesa, Medicina Tradicional Ayurvédica, Medicina Popular, Anatomia, Fisiologia, Nutrição, Histologia e Patologia.

Embora a aromaterapia esteja intimamente associada à área da saúde, o fato dos óleos essenciais serem partículas aromáticas os coloca em íntima relação com o ramo da **Osmologia**, que é o **estudo dos aromas e odores, naturais ou sintéticos**, e suas inter-relações com o **sentido olfativo**. Aromacologia e osmologia são frequentemente tidos como sinônimos, mas há quem diga que a aplicação prática da osmologia é que se chama **aromacologia**. Desta aplicação prática da aromacologia é que surgiu o **Marketing Olfativo** como uma ferramenta de *branding* (atribuir um “cheiro” à marca) e *consumer response* (influenciar através do cheiro o comportamento do consumidor no ponto de venda). E ainda existe o termo **Osmoterapia**, usado para definir a terapia através de cheiros, odores e aromas, normalmente sintéticos, mas não exclusivamente. Saliente-se que

várias substâncias podem ser aromáticas, não apenas os óleos essenciais e é justamente por isso que se reserva o termo aromaterapia exclusivamente para a terapia com os óleos essenciais.

– Segunda Parte –

### Quem foi Satyananda

**Swami Satyananda Saraswati** nasceu em em Almora, Uttar Pradesh, Índia, em 1923, numa família de fazendeiros. Foi discípulo de Swami **Sivananda** Saraswati, por quem foi iniciado na Dashnam Order of Sannyasa em 1947. Fundador da International Yoga Fellowship em 1956, da **Bihar School of Yoga**, em 1963 e da Sivananda Math e do Yoga Research Foundation, em 1984. Faleceu em 1989.

### A origem do yoga nidra de Satyananda

O yoga nidra de Satyananda é uma interpretação do sistema **Nyasa** do **Tantra**. Os insights para a técnica surgiram quando Satyananda passou a noite dormindo numa escola onde estudantes realizavam suas preces entoando mantras em sânscrito.

Pela manhã, Satyananda percebeu que conhecia os mantras, embora nunca tivesse aprendido a língua. Seu preceptor comentou que não ficava surpreso com o fato, pois os alunos haviam recitado várias vezes os mesmos mantras enquanto ele estava dormindo e que ele havia aprendido os versos com seu **corpo sutil**. Satyananda sabia que o conhecimento vem através dos **sentidos**, mas com esta experiência ele aprendeu que também poderia ser aprendido sem intermédio de nenhum deles.

Através desta experiência, ele percebeu que o sono não é um estado de total inconsciência, mas que, nele, existe uma **potencialidade que se mantém alerta para acontecimentos exteriores**. Existe mais potencial durante o sono profundo que durante o sono com sonhos e é assim que Satyananda começou usar o yoga nidra para a evolução da mente. Como funciona? A resposta é simples: quando o relaxamento é completo, o estado de receptividade é maior. Quando a consciência está totalmente ligada aos órgãos dos sentidos, a receptividade é menor.

A partir das escrituras tântricas, Satyananda desenvolveu o sistema do yoga nidra que, basicamente, é a **sistematização do rodízio de conscientização corporal**, originário do nyasa tântrico (nyasa – colocar, levar a mente àquele ponto). Na prática nyasa, estando-se sentado, cada parte do corpo é mencionada, visualizada ou tocada e associada a um mantra. O sistema yoga nidra de Satyananda foi desenvolvido para que **qualquer pessoa**, sem conhecimento de sânscrito, pudesse aplicá-lo e ter seus benefícios.

### O estado de yoga nidra

Sentar numa cadeira, tomando chá, lendo um livro ou fumando não é relaxar, é apenas divertir os sentidos. O yoga nidra é um aspecto do estado de **pratyahara**, quando a mente e a consciência estão dissociadas dos canais sensitivos. Pratyahara é um estado comum durante a prática de pranayama, dharana e dhyana e é o estado natural de quando se está dormindo. Entretanto, para fins de desenvolvimento e aperfeiçoamento da mente, o sono não é um estado propício, já que, nele, não estamos conscientes.

No estado de yoga nidra, às vezes traduzido como **sono psíquico ou relaxamento neuropsíquico**, alcança-se o limiar entre o sono e a vigília, onde contatar o subconsciente e o inconsciente ocorre espontaneamente. Em yoga nidra, parece que se está dormindo, mas a consciência está funcionando em um nível profundo de atenção. Quando a **consciência está separada do estado de vigília e do sono**, ela se torna um instrumento poderoso e pode ser usada para desenvolver a memória, aumentar o conhecimento e a criatividade e transformar a natureza de alguém.

As intuições recebidas no yoganidra permitem que se solucionem quaisquer problemas e que a verdadeira natureza espiritual se manifeste, provendo um sentido mais completo para a existência. É a abertura do **terceiro olho**, que **leva a consciência além da personalidade condicionada pelo ego**.

## – Terceira Parte –

### O aromanidra

De todos os estímulos que possamos captar do meio externo, aquele que mais ligação faz com a mente inconsciente é o **olfativo**. Isso ocorre porque o **bulbo olfativo** leva as molécula aromáticas diretamente a uma parte do cérebro que responde às nossas emoções, memórias e respostas instintivas à vida, que é o **sistema límbico**.

A percepção que a mente tem de um cheiro pode desencadear respostas no **sistema nervoso** tanto quando no **sistema endócrino**. Uma outra expressão da capacidade do nariz de influenciar respostas comportamentais é através dos **feromônios**, que são captados num setor da mucosa nasal, chamado **sistema vômero-nasal**, que respondem por questões instintivas em várias espécies, como a atração sexual e a busca pelas tetas mamárias.

### Óleos essenciais indutores de relaxamento

Um dos fatores fundamentais para se entrar em yoga nidra é **estar relaxado**. Sempre é possível deitar no chão em savasana e iniciar a prática do yoga nidra. Entretanto, ela é mais eficaz após a prática das posturas (**asanas**) porque elas distendem músculos, ligamentos, tendões e órgãos. Além disso, como o yoga nidra **dura de 20 a 40 minutos**, é possível que um corpo que não tenha sido ainda alongado resista ao decúbito dorsal e envie sinais perturbadores a mente, para que ela faça algo a respeito e retire-o daquela postura estática e incômoda.

Uma maneira rápida e eficiente de induzir o corpo e a mente ao relaxamento é por meio da **inalação de óleos essenciais calmantes**. Estes óleos atuam tanto induzindo respostas hormonais que ativam o sistema nervoso parassimpático, quando ativam zona de memórias associadas ao relaxamento ou contêm frequências que hamonizam o campo vibracional do corpo. São eles:

- **Lavanda francesa**  
 Nome científico: *Lavandula angustifolia* ou *officinalis* ou *vera*.  
 Principal componente químico: acetato linalílico, linalol.  
 Indicações: calmante, sedativa, antidepressiva, citofilática (stress, nervosismo e irritabilidade. Para pessoas ansiosas, impacientes e que se sentem presas. Combate a insônia. Alivia determinadas dores de cabeça)  
 Benefícios conjugados: hipotensor, analgésica, antiespasmódica  
 Psicoaromaterapia: sensação de liberdade, frescos e relaxamento  
 Sankalpas: liberdade, desapego, minorar raiva, paciência, suportar situações adversas  
 Contra-indicações: pressão baixa  
 Cuidados: preferir uma lavanda mais canforada (*Lavandin abrialis*) durante o dia para não sedar  
 Posologia no yoganidra: 1 a 2 gotas
  
- **Camomila Romana (ou Inglesa)**  
 Nome científico: *Anthemis nobilis*  
 Principal componente químico: angelato  
 Indicações: calmante, sedativa, antidepressiva, citofilática (stress, ansiedade, histeria, depressão, nervosismo, tensão. Combate alguns tipos de dores de cabeça)  
 Benefícios conjugados: antiespasmódica, antiinflamatória, levemente antialérgica  
 Psicoaromaterapia: dificuldade de perdoar, baixa-estima, traz ânimo e alegria para vida, lembra a infância  
 Sankalpas: maturidade emocional, lidar com frustrações, lidar com ressentimentos, indigestões emocionais  
 Contra-indicações: não há, pode ser usada inclusive por crianças  
 Cuidados: normalmente, a camomila romana vem diluída em algum óleo fixo devido ao seu alto preço  
 Posologia no yoganidra: 1 a 2 gotas

### Suporte da aromaterapia ao desenvolvimento da sensações duais

O yoga nidra não é igualmente praticado em todas as modalidades de yoga. O savasana, posição em decúbito dorsal na qual o yoga nidra se desenvolve, entretanto já é bem mais freqüente, sobretudo nas aulas de **hatha yoga**.

Qualquer que seja a técnica usada para o relaxamento consciente, yoga nidra ou apenas a permanência em savasana, qualquer uma se adequa bem ao uso da aromaterapia, porque em ambas **o corpo está quieto** por pelo menos 5 minutos, a respiração está fluindo tranqüilamente e a mente está receptiva, aberta e, ao mesmo tempo, serena.

Todos os óleos essenciais elencados neste curso, mesmo os energizantes e neurotônicos, são indicados para o yoga nidra conforme aquilo que se deseja alcançar. É um **engano frequente** supor que apenas os óleos sedativos prestam à prática do relaxamento consciente, sobretudo porque a finalidade do yoga nidra não é dormir, mas revigorar e refrescar a mente e aliviar o corpo das tensões dos asanas e da vida moderna.

A prática do yoga nidra pode ser auto-sugestionada ou sugestionada por algum professor. Sugestões frequentemente utilizam visualizações que põem o praticante como um observador de si e, ao mesmo tempo, um **experenciador neutro e imparcial** daquela visualização ou sensação evocada pela visualização.

Sabe-se que o cérebro **não distingue uma experiência real de uma experiência mental**, induzindo o corpo a reagir de acordo independentemente. Se, além da experiência mental, aquela reação for induzida também pelo aroma de um óleo essencial, a potencialidade de transformar respostas negativas em positivas durante o yoga nidra é ampliada, devido ao fato do **sistema límbico** ser duplamente estimulado para aquela função fisiológica evocada pelo cheiro, pela emoção e memória associada àquele cheiro.

Para o escopo deste curso, foram selecionadas algumas sensações para serem desenvolvidas por sugestões e visualizações durante o yoga nidra. A maneira de inseri-las num discurso ou numa narração variará conforme o professor ou praticante. Mas a sensação evocada pelo óleo essencial escolhido irá variar **minimamente** de indivíduo para indivíduo, já que são propriedades amplamente conhecidas, experimentadas e catalogadas na **literatura da psicoaromaterapia**. Sendo assim, mesmo que estas sensações não sejam evocadas por sugestões mentais, pode-se esperar que o sejam simplesmente pelo aroma do óleo essencial utilizado.

#### *Angústia/Liberdade*

A palavra **angústia** deriva do latim angustia (n.) e angor (v.) que significa estreiteza, limite, restrição, opressão e escassez. Angina, que em latim é angor, caracteriza uma **dor no peito**, por um aperto causado pela pouca irrigação de sangue no músculo cardíaco. É por conta da etimologia desta palavra que se entende porque alguém angustiado normalmente leva a mão ao peito ou à garganta para denotar uma sensação de aperto ou **sufocamento**. A sensação oposta à angústia é a de **liberdade**.

Durante o yoga nidra, trabalhar sensações de liberdade, com sugestões e aromaterapia, combate, portanto, todo tipo de deficiência respiratória ou cardíaca, como também qualquer **sensação de aprisionamento**, real ou imaginária, de **opressão** ou de **falta de oportunidade** para realizar-se plenamente.

O óleo essencial que, por excelência, trabalha com a sensação de amplidão e liberdade é a **lavanda francesa**.

Quando se pesquisa sobre os hábitos desta planta, percebe-se que ela possui um **alto grau de adaptabilidade**, nascendo em terrenos altos, amplos, porém pedregosos, como os Alpes Franceses, de onde vêm as lavandas mais finas e com maior teor de ésteres, quanto em jardins de casa. Poder adaptar-se é, de certa forma, ter liberdade e **não se restringir às circunstâncias**.

Para pessoas que precisam trabalhar o binômio angústia/liberdade, o uso da lavanda francesa é, portanto, recomendado.

– Anexos –

Abaixo segue a reprodução de dois textos postados por mim na internet. Ambos estão relacionados ao tema deste curso e podem ser consultados permanentemente em meu site [www.casamay.com.br](http://www.casamay.com.br).

***Respirar para Inalar – Aromaterapia Durante a Prática do Yoga  
por Mayra Corrêa e Castro***

*Durante toda a prática de yoga, respiramos. Se você não é praticante, pode achar esta afirmação de uma obviedade simplória; porém, se pratica, sabe como é possível esquecer de respirar durante um asana mais difícil ou deixar a respiração ficar fora de ritmo durante uma permanência mais exigente.*

*Respirar – conscientemente – é o cerne do yoga, aquilo que faz o praticante estar conectado ao presente e aos benefícios da prática.*

*Na aromaterapia é diferente – respira-se, mas não é necessário estar consciente. Como os óleos essenciais alcançam o sistema límbico e a corrente sanguínea independentemente de você estar percebendo, respirar um aroma – ou, melhor dizendo, inalar um aroma e obter seus benefícios pouco depende de sua vontade: basta soltar o aroma no ar e deixar a natureza agir.*

*Órgãos sensitivos são diferentes de órgãos motores. Boa parte da prática do yoga é um ato volitivo. Fazemos assim, ajustamos assado, direcionamos para cá, reposicionamos para lá. A prática da aromaterapia nem ato é; tem mais a ver com estar sujeito, estar entregue a uma sabedoria que se dá por conta própria.*

*Apesar de terem suas particularidades, ambos, yoga e aromaterapia, partem do respirar e, por isso, parece natural uni-los numa prática: a prática do yoga com aromaterapia.*

*O primeiro contato do praticante com a aromaterapia pode ser através da aromatização da sala de prática com óleos essenciais. Botânicos, puros, completamente naturais, eles substituem com vantagens os incensos e ainda existem numa gama de aromas muito mais ampla que estes. Podem imprimir ao ambiente de prática aquilo que o professor quer enfatizar na aula: alguma parte do corpo, alguma qualidade do corpo ou da mente, uma sensação, um sankalpa ou um chakra.*

*Assim, imagine imprimir na sala aromas terrosos antes das posturas de grounding ou notas arbóreas durante uma prática restaurativa. Pense na vitalidade dos cítricos para o desenvolvimento das hiperextensões ou na sutileza dos florais durante um prática carregada de flexões para frente. Isso falando apenas no impacto da aromaterapia para a prática dos asanas.*

*A primeira impressão de um óleo essencial é marcante. Mas esta primeira impressão não serve apenas para tornar a prática do yoga mais agradável. Como dito, os óleos essenciais agem diretamente sobre o sistema límbico, e, por isso, acabam direcionando a mente, espontaneamente, a determinados padrões que, conscientemente, o praticante estará buscando através de uma postura ou da meditação. É como se o aroma inalado desse um empurrãozinho no objetivo que o praticante quer alcançar quando se põe sobre o mat.*

*Já o segundo contato do praticante com o óleo essencial pode ser mais profundo. É quando a experiência da aromaterapia se torna individualizada e sua ação é mais próxima às narinas. Numa aula, seja durante um exercício respiratório, seja durante o savasana ou durante a meditação, o óleo escolhido é pingado num lenço de papel que é posto à frente das narinas ou sobre o rosto ou ainda, dependendo de sua toxicidade, é passado diretamente na pele da pessoa.*

*Isso pode ser feito, por exemplo, com óleos gelados para se abrir as vias respiratórias antes da prática de pranayamas. Mas desobstruir as narinas é o mínimo que os óleos essenciais podem fazer. Seu melhor potencial é explorado, possivelmente, durante o yoga nidra. Alcançar o relaxamento físico, emocional e mental é muito mais fácil quando se está inalando o óleo essencial correto. Além disso, considerando-se que o yoga nidra, tal como sistematizado por Swami Satyananda, tem como objetivo último a transformação do ser, aproveitar o*

potencial psicoterapêutico dos óleos essenciais é jogar uma informação na mente subconsciente que pode ser recuperada conscientemente a qualquer momento para reforçar a mudança da personalidade e a conexão com o Ser espiritual.

Pela aromaterapia, além de se tratarem distúrbios físicos, são tratados vários distúrbios de origem psíquica, sobretudo aqueles relacionados à tensão. Se é difícil levar um praticante ao yoga nidra apenas com as sugestões auditivas, é muito mais rápido levá-lo a este estágio de consciência profunda acessando também o canal olfativo. O olfato é primitivo e as sensações que desperta não passam pelo crivo da mente racional. Se a idéia é imprimir uma informação na mente subconsciente sem passá-la pelo intelecto, os óleos essenciais se prestam maravilhosamente a este fim.

A aromaterapia serve a múltiplas finalidades e seu potencial terapêutico, bem como o do yoga, é imenso. Unidos parece ser a maneira de juntar uma das melhores técnicas para o desenvolvimento do Ser com a melhor técnica para a recuperação de quem é, em essência, este Ser. No óleo essencial de uma planta vibra sua energia vital, tal como vibra, na essência do yoga, a missão de misturar-se a esta energia.

Link permanente deste texto:

<http://www.casamay.com.br/respirar-para-inalar-aromaterapia-durante-a-pratica-do-yoga/>

### **Rodízio de Conscientização Corporal – Por quê, Onde e Como**

#### **Savasana – a postura para o rodízio**

Dentro de uma aula de yoga, todas as linhas adotam, no final da prática dos asanas (posturas), o relaxamento proporcionado pela permanência em Savasana, que é traduzida como a postura do cadáver. O Savasana é o decúbito dorsal, ou seja, a posição deitada com barriga para cima, onde os pés e pernas são estendidos e depois soltos e mãos e braços são estendidos ao lado do tronco e depois soltos. A cabeça permanece na direção da coluna, com o rosto voltado para o teto. Via de regra, coloca-se um pequeno apoio embaixo da cabeça, como uma almofada um ou cobertor dobrado, para evitar que o queixo fique elevado.

Os benefícios do Savasana são incalculáveis. Indução ao sono, alívio da tensão muscular, diminuição da frequência cardíaca e pressão arterial, relaxamento do sistema nervoso e refreamento dos pensamentos dispersivos estão entre os mais notáveis. Finalizar uma prática de asanas ou de pranayamas (respiratórios) em Savasana é algo imprescindível dentro de uma prática completa de yoga, nem que a permanência nesta postura fique na casa dos mínimos 5 minutos.

Toda vez que se entra em Savasana, deve-se induzir o corpo a um estado de relaxamento que, em seu primeiro nível, é físico e, principalmente, muscular. A indução é feita através do que chamamos de “rodízio de conscientização corporal”, ou simplesmente “rodízio do corpo”, que você, aliás, pode fazer por conta própria em sua casa. Eu faço, por exemplo, já deitada em minha cama, antes de dormir.

#### **Mapeando as partes do corpo**

Basicamente, o rodízio de conscientização corporal consiste em mapear todo o corpo para relaxar, conscientemente, cada parte dele. O professor menciona para você relaxar os pés e você os relaxa; o professor menciona para você relaxar as mãos e você as relaxa; vai para as costas, e as solta; segue pelo pescoço, faz o mesmo e vai assim por diante.

Induzir esta sequência de relaxamento ao corpo não é exclusivo da prática do yoga. O rodízio corporal é feito ao final de uma aula de iso-stretching, pilates, numa sessão de reiki, de psicoterapia corporal, etc. Ocorre que, quando se deita, a posição por si só não é suficiente para relaxar o corpo e isso é facilmente constatado por todos aqueles que deitam, dormem e acordam cheios de tensão pelo corpo. Acontece com as pessoas, acontece comigo, acontece com você: deitamos e não relaxamos.

#### **Tensões**

Ao longo do dia, ao longo da vida, acumulamos tensões no corpo. Um são agudas, outras já estão crônicas; umas são evidentes, como um torcicolo ou uma cólica, outras são quase imperceptíveis, como a tensão na ATM, que normalmente só é descoberta quando se investiga uma enxaqueca ou desgaste nos dentes

ou retração na gengiva. Mas há um mundo de tensões que podemos descarregar no corpo: virtualmente, há tantos focos de tensões no corpo quanto células. Mas, para fins práticos, as tensões se acumulam em grandes grupos musculares, que se ligam a ossos, tendões, que formam os órgãos e assim vai.

Durante o rodízio, se você ouve que é para relaxar seus ombros, você imediatamente volta sua atenção até eles e percebe que estão presos, colocados próximos às orelhas e, então, conscientemente, você os solta, relaxa-os. Qualquer parte, digamos assim, móvel do corpo, pode ser relaxada através do rodízio de conscientização corporal. Você vai mapeando o corpo, em determinado sentido (falarei disso mais à frente), e vai soltando aquela parte do corpo que foi mencionada. Mas há partes “fixas” difíceis de relaxar ou que não podemos sentir que estamos relaxando.

Como relaxar a coluna, por exemplo? A coluna em si você não sente; você pode sentir o movimento que ela faz; se tiver algum problema de disco, pode sentir a dor aguda quando move a coluna; mas se eu lhe disser, relaxe sua coluna, o que você faz? Você solta a musculatura ao lado, porque não tem como você soltar a coluna em si.

### **Relaxar e imaginar que está relaxando**

Para os efeitos do rodízio de conscientização corporal, tanto faz você relaxar alguma parte do corpo que de fato você relaxa movendo-a ou ajustando-a, quanto “pensar que está relaxando” uma parte do corpo que parece estar fora de seu controle motor, como a coluna, o coração, as fossas nasais, etc. Nunca é demais lembrar que vivemos a era pós-O Segredo e que a física já nos ensinou que o cérebro não diferencia o que você experimenta daquilo que você imagina que está experimentando. Todo comando de relaxamento que você leva a alguma parte do seu corpo, por mais estranho ou inacessível que parece determinada parte do corpo, chega à sua mente subconsciente e cria um caminho sináptico que, cedo ou tarde, se estabiliza, criando de fato aquela ação/pensamento no corpo. Sendo assim, seria igual, num rodízio, você relaxar o maxilar ou relaxar, o que pareceria esquisito, por exemplo, seus dentes.

### **O mais importante: a sequencia correta**

Dito tudo isso, em se tratando de rodízio de conscientização corporal, o mais importante é a sequência que você utiliza para mencionar cada parte do corpo. Esta sequência é bem intuitiva e praticamente segue o bom-senso. Vejamos: você está deitado com suas costas no chão e relaxa os pés. O que você relaxaria depois dos pés? Os tornozelos ou a cabeça? Eu relaxaria os tornozelos, por que parece mais perto, senão a gente fica saltando de uma parte a outra do corpo. Além disso, se estou relaxando minhas meus braços, faz sentido já soltar as mãos, já que uma coisa se liga à outra (ossos, músculos, tendões) do que soltar o meu pescoço que está lá em cima.

Entretanto, baseado nas descobertas que a neurofisiologia fez, existe uma sequencia para relaxar o corpo que permite que todo o córtex motor do cérebro seja mapeado – e esta sequencia não é tão intuitiva assim. O que se entende por mapear o córtex motor é que ativamos todas as suas áreas conforme pensamos em determinada parte do corpo e numa ordem tal que não deixamos que nenhuma área fique de fora.

### **Motor e Sensor Homunculi**

Baseado neste mapeamento do córtex, os neurocientistas criaram duas figuras chamadas homúnculus, que são representações do corpo humano na proporção que suas áreas motoras e sensoriais ocupam dentro do cérebro. O cientista responsável pela exploração dos homunculi foi Wilder Penfield e ele mostrou que áreas como as mãos, a boca, nariz e olhos ocupam uma área muito maior e muito mais especializada no córtex cerebral que nádegas ou pés, por exemplo, e em comparação ao espaço que estas últimas pares ocupam em nosso corpo.

Partindo desta teoria, o yogi Swami Satyananda, em seu livro Yoga Nidra, estabeleceu a sequencia de relaxamento das partes do corpo durante o rodízio de conscientização corporal. Além de seguir uma sequência que faça lógica aos homunculi, faz-se uma sequencia em que áreas corticais maiores e mais especializadas sejam mais longamente relaxadas durante o rodízio.

Sendo assim, a sequencia de rodízio que permite o melhor mapeamento/relaxamento corpo/cérebro é esta (retirado da página 37 do livro mencionado):

1. Dedos dos pés
2. Tornozelos
3. Joelhos
4. Quadril

5. Tronco
6. Ombros
7. Cotovelos
8. Pulsos
9. Mãos
10. Dedos mínimos
11. Dedos anulares
12. Dedos médios
13. Dedos indicadores
14. Dedos polegares
15. Pescoço
16. Testa
17. Pálpebras e globos oculares
18. Faces do rosto
19. Lábios
20. Maxilar
21. Língua
22. Garganta

*Portanto, se quiser praticar o rodízio de conscientização, para ficar no básico, siga esta lista e vá relaxando cada uma destas partes de seu corpo lembrando que, se é fácil sentir o relaxamento dos dedos e menos fácil dos tornozelos, de qualquer forma o relaxamento está sendo impresso em sua mente subconsciente e, cedo ou tarde, abrirá um caminho no cérebro para sua expressão. Além desta sequência, lembre que o rodízio requer a postura Savasana e, preferencialmente, sobre um apoio firme para as costas, para que você não durma, já que o relaxamento profundo da mente ocorre quando a consciência se desvincula momentaneamente das impressões captadas pelos órgãos dos sentidos, mas permanece ativa (ou seja, você deveria ficar imóvel, deitado, mas sem dormir).*

*Mencionei que costumo praticar o rodízio já deitada na cama e com o intuito de dormir melhor e mais rápido. Também é válido, faça e não se preocupe se isso é certo ou errado. Apenas saiba que atingir o que chamamos no yoga de yoganidra, um estado já definido por Satyananda como sono psíquico, exige um pouco mais de tempo, um pouco mais de técnica e um local mais adequado que o envolvente colchão de sua cama.*

Link permanente deste texto:

<http://www.casamay.com.br/rodizio-de-conscientizacao-corporal-%e2%80%93-por-que-onde-e-como/>

– Bibliografia e Referências –

**CASTRO**, Mayra Corrêa e. Gandhachikista. Apostila de curso. Curitiba, 2007.

**CASTRO**, Mayra Corrêa e. Aromaterapia aplicada ao yoga. Apostila de curso. Curitiba, 2008.

**IYENGAR**, B.K.S.. A Luz da Ioga. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2001, 4ª edição.

**KALI**, Alessandra. Curso de Aromaterapia para Aplicação na Massagem e no Equilíbrio das Emoções. Apostila de curso. Curitiba, 2007

**KALI**, Alessandra. Roda de Cheiros, Curso Básico de Aromaterapia. Apostila de curso. Curitiba, 2006.

**LÁSZLÓ**, Fábian. Aromatologia, Módulo 2. Apostila de curso. Curitiba, 2007.

**LÁSZLÓ**, Fábian. Curso Aromatologia, Módulo 1. Apostila de curso. Curitiba, 2007.

**PÉNOËL**, Daniel et alii. L' Aromathérapie Exatecment. França: Editions Roger Jollois, 2001.

**LÁSZLÓ**, Fábian. O Potencial Terapêutico dos Óleos Cítricos. Slideshow da palestra. Belo Horizonte, 2007.

**LAVABRE**, Marcel. Aromaterapia, a Cura pelos Óleos Essenciais. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

**PRICE**, Shirley. Aromaterapia e as Emoções. Como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente. Rio de Janeiro: Bertrand do Brasil, 2006.

**SATYANANDA** Saraswati, Swami. Yoga Nidra. New Dheli: Bihar School of Yoga, 2006.

*(Nota explicativa: a maior parte do que está escrito nesta apostila sobre o sistema yoga nidra de Satyananda representa a tradução de seu texto em inglês. Quero deixar este ponto bem claro, pois não se trata de cópia, mas de referência direta, embora eu não tenha citado as páginas de onde retirei a tradução. Em breve, colocarei em meu site a resenha com citações do livro e todas estas referências estarão lá.)*

---

Para mais textos sobre yoga e aromaterapia, consulte meu site [www.casamay.com.br](http://www.casamay.com.br) Cadastre-se na newsletter do site para ficar atualizada(o) sobre cursos e novos textos na área.

**Meu contato:**

[mayra2@casamay.com.br](mailto:mayra2@casamay.com.br) ou [mayracastro@hotmail.com](mailto:mayracastro@hotmail.com)

Twitter, Facebook e Orkut: mayracastro

Fone: 41 3039-1519

AGRADEÇO-LHE DE CORAÇÃO OS MOMENTOS QUE PASSAMOS JUNTA(O)S NESTE CURSO.

Namaste. Mayra.