

USO DEGLI OLI ESSENZIALI PER RIEQUILIBRARE I SETTE CHAKRA

Perche' usare gli oli essenziali ...

Young Living cura i suoi prodotti dal seme alla sigillatura del prodotto garantendo e testando ogni singolo flacone di olio. Questa compagnia garantisce la qualita' del prodotto come GRADO A terapeutico. Questi oli derivano da una produzione completamente biologica e sono 100 per cento puri, quindi non diluiti.

Estratti attraverso un processo delicatissimo di distillazione a vapore, oppure dalla spremitura a freddo, gli oli portano tutta l'energia guaritrice di centinaia, migliaia di piante medicinali. Le molecole contenute negli oli, che originalmente sono prodotti dalla pianta per aiutarla a sconfiggere malattie, allontanare insetti e cosi via, aiutano ogni sistema del nostro corpo a ritornare ad uno stato di benessere.

Si posso usare per disintossicarci, aiutare la digestione, migliorare il sistema immunitario, combattere batteri, funghi, dimagrire, alleviare dolori fisici, emicrania ma anche per riequilibrare il nostro stato emotivo. Tra le altre cose, l'essenza unica, piacevole e complessa di ogni olio essenziale attiva il sistema limbico, quello che nel cervello e' responsabile per la memoria e l'elaborazione delle emozioni. Ogni olio e' differente. Alcuni oli innalzano lo spirito, donano un senso di pace, euforia, o gioia. Altri ti aiutano a rilasciare pensieri ed abitudini negative. Gli oli essenziali possono essere fondamentale nell'aiutarti a ritorvare una vita emotiva equilibrata. Usali anche per indurre ad uno stato meditativo, o elevare la consapevolezza spirituale.

Si possono diffondere nell'ambiente, applicare sul corpo, inalare, usare nel bagno, per pulire la casa, lavare i piatti, il bucato, ma anche trattare animali domestici ed assumere in bevande e cibo.

In questa pratica di oggi useremo gli oli per riportare in equilibrio i chakra, o i sette stati di consapevolezza che indirettamente controllano anche tutto il corpo fisico. Riportemo quindi l'equilibrio sia al corpo che al corpo emotivo e mentale ed indurremo uno stato meditativo.

Riequilibrio dei ckara con gli oli. Metodo

PREPARAZIONE

Fai sedere le persone in cerchio, e tu accomodati nel mezzo. Prepara gli oli al tuo fianco. Chiedi alle persone che riceveranno il riequilibrio di sedersi comodamente, con la schiena retta e di chiudere gli occhi. Falli sintonizzare sul proprio respiro, senza controllarlo minimamente, semplicemente ascoltandone il suono e come il respiro espande e contrae il loro corpo. Possono osservare se il respiro sembra ostruito in qualche punto o se percepiscono tensioni, emozioni o pensieri particolari. Di' loro di osservare, prendere nota mentale senza attaccarsi a nessuna sensazione, senza analizzare, per lasciare che la loro intuizione li guidi sempre.

Poi di' loro che metterai qualche goccia di olio essenziale sul palmo della loro mano e quindi loro se lo applicheranno sui piedi per riequilibrare o riportare loro stessi in sintonia al livello del primo chakra.

PRIMO CHAKRA

Con la tua mano DESTRA applica 5 gocce di olio VALOR sul centro della loro mano SINISTRA. Fai fare loro tre cerchi in senso orario con la mano destra sulla sinistra per attivare gli oli. E poi fagli appoggiare le mani sui piedi incrociando le braccia in modo che i centri delle loro mani vengano a contatto con i centri dei loro piedi. Trattieni le mani in quella posizione per un paio di minuti.

Nel frattempo, di loro di sintonizzarsi sull'elemento terra e richiudere gli occhi. Possono anche visualizzare una luce rossa partire dai piedi ed irradiare attraverso le gambe fino alla base della colonna vertebrale. Possono visualizzare le proprie gambe e piedi di questo colore e poi immaginare radici rosse che fuoriescono dai piedi. Puoi suggerire loro di sentire le proprie radici solide e profonde. Puoi dire loro di sentirsi nutriti dalla Madre Terra, sicuri e stabili. Dopo un paio di minuti possono portare le mani al naso per assusare l'olio. Questo chakra controlla il sistema scheletrico, i sistemi di eliminazione, il sistema linfatico, e sovrintende anche il naso perché è l'organo dell'olfatto.

VALOR-Miscela di abete nero, legno rosa, tanaceto blu, incenso in una base di olio di mandorla. Combinazione vigorosa di oli essenziali che donano sentimenti di forza, coraggio e rispetto di se'. Miscela che porta al radicamento, senso di protezione e in generale ottima per riequilibrare tutto il sistema. Aiuta ad affrontare avversità'. Evita esposizione alla luce del sole della parte trattata per 3 a 6 ore.

SECONDO CHAKRA

Chiedi alle persone di mantenere gli occhi chiusi tutto il tempo possibile. Con lo stesso metodo, ossia versando l'olio sulla loro mano sinistra e facendoglielo strofinare con la destra in senso orario tre volte, applica 2 gocce di olio di LAVANDA. Poi fagli appoggiare entrambe le mani sul ventre al di sotto dell'ombelico. Di' loro di osservare emozioni, sensazioni, pensieri, immagini, colori, ma di raccontarli alla fine della meditazione. Possono immaginare il colore arancione

spirigionare dalle loro mani e riempire lo spazio del ventre. Possono sentire il ventre rilassarsi, sciogliersi in abbandono nella luce arancione. Possono immaginare l'elemento acqua mentre respirano morbidamente nel ventre. Di' loro che questa area di consapevolezza li porta a riconoscere ed accogliere le proprie emozioni senza giudizio. Risana traumi nella sessualita', aiuta a riportare salute agli organi riproduttivi ed il sistema urinario, parte dell'intestino tenue e lingua quanto organo del gusto.

LAVANDA-Davvero unico per la sua versatilita'. Antisettico, analgesico, antitumorale, anticonvulsivo, anti infiammatorio e sedativo. La Lavanda e' ottima per pulire ferite e tagli. Ideale anche per la cura della pelle visto che previene la formazione di sebo, cibo per i batteri. Puo' aiutare per curare artite, asma, bronchite, convulsioni, mal di orecchie, palpitazioni, pressione alta, orticaria, punture di insetti, infezioni, reumatismi. Ottimo come calmante e riequilibrante emotivo.

TERZO CHAKRA

Adesso passa a distribuire con lo stesso metodo 2 gocce di olio essenziale di LIMONE. Falli visualizzare il colore giallo mentre se lo portano vicino al naso e poi alla zona dell'ombelico. Possono massaggiare leggermente l'area ed immaginare chiarezza di pensiero, completa liberta'di espressione. Possono visualizzare un sole radiante che brilla al posto del loro ombelico. Rimani altri due o tre minuti e poi riporta mani sulle ginocchia e rimani in uno stato meditativo. Chakra vincolato al sistema muscolare, la pelle, il sistema digerente (intestino tenue, stomaco, fegato, vescica biliare) e gli altri organi e ghiandole poste nella regione del plesso solare. Gli occhi, che sono gli organi della vista, ed il viso, cio' che mostriamo al mondo, sono vincolati a questo chakra.

LIMONE-L'odore agrumato di quest'olio essenziale purifica anche l'aria, oltre a riequilibrare lo stato d'animo. Altamente antiossidante. Disinfettante, antibatterico, antisettico, antivirale, migliora la microcircolazione e promuove la formazione di cellule bianche. Migliora la funzione immunitaria. Ottimo nei casi di anemia, asma, herpes, verruche, pidocchi, sanguinamento, malaria, parassiti, reumatismi, infezioni alla gola e uretere, vene varicose. Puo' apportare benefici nei casi di ansia, problemi digestivi. Aiuta la formazione di leucociti, migliora la memoria, rinforza le unghie, pulisce la pelle. Promuove chiarezza di pensiero e purificazione emotiva.

QUARTO CHAKRA

Secondo il procedimento usato fino ad ora, versa 2 gocce di JOY sulla mano delle persone sedute in cerchio. Di loro di immaginare questa volta una luce verde sprigionare dai centri delle loro mani. Fai portare le mani di fronte al cuore. Possono massaggiarsi il petto, o portarle di fronte al naso e poi appoggiarle semplicemente al cuore. Centro dell'amore incondizionale, il chakra del cuore in equilibrio da una sensazione di unione e gioia infinita. Fai immaginare il loro petto brillare di luce verde e poi visualizzare quella luce estendersi davanti, dietro e tutto

attorno a loro, come se emanassero luce verde, la passassero ai compagni di cerchio. Chakra vincolato all'elemento aria. Il quarto chakra sovrintende il sistema immunitario, circolatorio ed il sistema respiratorio. Ha come senso il tatto, ma non quello del corpo, il toccare dal cuore.

JOY-Miscela lussureggiante, esotica che sa toccare. Dona gioia di vivere, ha effetto positivo sullo stato d'animo e puo' far nascere desiderio di intimita'. Contiene oli essenziali di pelargonio, gelsomino, camomilla romana, legno di rosa, palmarosa, rosa, limone, bergamotto, mandarino e ylang-ylang. Innalza la frequenza dell'amor proprio. Puo' aiutare a combattere depressione e tristezza.

QUINTO CHAKRA

Versa due gocce di PURIFICATION sulla mano sinistra di ogni persona. Stesso procedimento di prima: strofinare mano sinistra con la mano destra in senso orario per tre volte. Annusare le mani e poi avvicinarle alla zona del collo/gola. Potentissimo per liberare blocchi al livello del quinto chakra, dove molte volte people hanno blocchi vincolati all'incapacita' di esprimere loro stessi, o di "inghiottire" cio' che non dovrebbero. Possono visualizzare un colore azzurro cielo irradiare dalla loro gola, nel collo, lungo le braccia, fino alle mani. Chakra che sovrintende il metabolismo, la gola, collo, spalle, braccia e mani. Vincolato al senso dell'udito.

PURIFICATION-Miscela di oli di citronella nardo, lavanda, melaleuca alternifolia, rosmarino, citronella e mirto. Puo' essere usato anche per purificare l'aria della propria casa o ambiente di lavoro. Neutralizza muffe e odori poco gradevoli. Neutralizza il veleno di insetti di animali come ragni, vespe, serpenti e scorpioni. Puo' essere un po' irritante se applicato sulla pelle direttamente quindi e' bene diluirlo. Evita contatto diretto con il sole della parte esposta per almeno 3 a 6 ore.

SESTO CHAKRA

Versa una goccia di olio FRANKINCENSE (Incenso) sul dito indice sinistro della persona da riequilibrare. Fai disegnare tre cerchi attorno al terzo occhio mentre visualizzano il colore blu intenso o indaco. Poi possono odorare il dito. Porta saggezza a visione interiore, espande la consapevolezza. Porta ad una dimensione senza tempo. Aiuta il sistema endocrino, dona percezioni extrasensoriali, mezzo della comunicazione spirito a spirito. Elemento e' il Suono Interiore. Fai mantenere gli occhi chiusi. E' il chakra che sovrintende il sistema endocrino, la fronte e le tempie.

FRANKINCENSE (Incenso)-Ha un profumo dolciastro, caldo, balsamico con effetto eutrofico sullo stato d'animo. Placa il senso d'insufficienza e di perdita di speranza e aiuta a ritrovare l'armonia corpo e mente. Gli antichi Egizi usavano l'incenso anche per fare degli impacchi sul viso per ringiovanire la pelle.

SETTIMO CHAKRA

Applica 3 gocce di VALOR sulle mani o direttamente sulla corona. Olio che induce alla protezione, espande l'aura, falli visualizzare immersi in luce dorata. Poi falli immaginare di trasudare quella luce e di farla espandere tutto attorno, in modo da innondare i vicini con il colore dell'oro. Questo chakra, posizionato appunto sulla sommità del capo e' associato al colore viola o oro. Sovrintende l'intero sistema nervoso, la testa ed il cervello. L'elemento vincolato a questo chakra e' la Luce Interiore, una vibrazione spirituale sottile che sperimentiamo quando siamo nella parte piu' profonda del nostro essere, un punto di coscienza che brilla d'intelligenza. Riequilibrare questo chakra dona un profondo senso di connessione con il tutto, ottimo per guarire il nostro rapporto con l'autorita' ed il padre.

Falli rimanere qualche minuto ad osservare. Poi lentamente riaprono gli occhi e condividono le loro esperienze.

Bibliografia

-“PDR-People’s Reference Desk for Essential Oils,” Essential Science Publishing. Young Living.

-“I sintomi parlano,” Rossella Panigatti.

-“Chakras ruote di vita,” Judith Anodea

-Traning e interviste da Markus Idl, Young Living Team Member

-catalogo prodotti oli Young Living 2013

Laura Albertelli
Young Living Distributornumber 1525223
Tel: 00 39 3925299401

Laura_albertelli@yahoo.com

