

## **ACEITES ESENCIALES Y CHACRAS**

La Aromaterapia es una técnica terapéutica que aprovecha las propiedades de los aceites esenciales extraídos de las plantas aromáticas, para restablecer el equilibrio y armonía del cuerpo y de la mente para beneficio de nuestra salud.

Los aromas actúan en nuestro interior por asociación de imágenes, evitando la intervención de nuestra parte consciente que todo lo analiza y todo lo traduce a palabras comprensibles.

Es por esta razón que se considera a la Aromaterapia como el lenguaje del alma: aquello que nuestro cerebro percibe a través del olfato, lo sitúa en el área de las percepciones espirituales, armonizando nuestro cuerpo energético y accediendo de este modo a la regulación del área física que necesite ser reconstituida.

Al estudiar la Aromaterapia nos concentraremos en el sentido del olfato y del tacto ya que de ellos depende beneficiarse de los aromas. Las investigaciones han demostrado que las personas responden a los olores a un nivel emocional superior al de los otros sentidos. Un aroma puede desencadenar toda una sucesión de recuerdos casi olvidados - la zona del cerebro asociada con el olor es la misma que la de la memoria. La región olfatoria es el único lugar de nuestro cuerpo donde el sistema central está relacionado estrechamente con el mundo exterior, de este modo, los estímulos olfativos llegan directamente a las conexiones más internas de nuestro cerebro.

Por otra parte, cuando se huele algo se evoca la memoria emocional, se puede relacionar las emociones. Así, la memoria asociativa de aromas y situaciones generan el aprovechamiento de los aceites para uso terapéutico, pues la conciencia registra el aroma con la ambientación. Algunos aceites tienen la propiedad de transformar y equilibrar nuestras emociones, reduciendo la ansiedad, la depresión o la fatiga mental.

La aromaterapia actúa sobre los planos sutiles por ello ayuda a la meditación, visualizaciones, concentración y a todas aquellas técnicas destinadas a buscar el equilibrio y armonía interior.

El usar el tacto es un instinto humano y una necesidad fundamental. La cultura humana ha empleado persistentemente el tacto como medio de comunicación, o bien en un contexto terapéutico o simplemente como expresión de solicitud y afecto.

El tacto influye también en el sistema nervioso autónomo, relajando y vigorizando el cuerpo al mismo tiempo, y las investigaciones han demostrado que fomenta la secreción de endorfinas, conocidas como “las hormonas de la felicidad”, que actúan como narcóticos naturales del cuerpo al reducir el dolor y al producir una sensación de alborozo y bienestar.

Según la filosofía oriental los Chakras, son siete centros energéticos que actúan como transmisores de energía, tienen correlación en el centro de la médula espinal y en los plexos nerviosos del cuerpo humano.

En el plano físico, los Chakras tienen influencia en nuestra actividad a través del funcionamiento de las glándulas endocrinas que afectan el funcionamiento corporal, el balance mental y la integridad emocional.

Existen varias técnicas para el alineamiento de nuestros centros, entre ellas el Reiki, la cromoterapia, ejercicios físicos, técnicas de visualización, y el uso de los **Aceites Esenciales** a través de masajes, entre otras.

Estas terapias contribuyen a aliviar los dolores físicos pero considera a la persona afectada de forma global, desde los niveles o cuerpos físico, emocional, mental y espiritual. De esta manera, no solamente se dirige a suprimir la patología, sino también a recuperar el estado natural de equilibrio que produce bienestar y felicidad.

Los traumas y las disfunciones tanto físicas como psicológicas se reflejan en los Chakras: un exceso, un defecto o un bloqueo en el flujo de energía repercute en nuestro bienestar.