

Az aromaterápia és az érintés varázsa

(szakdolgozat részlet)

Kárpáti Andrea

2016.

Tartalomjegyzék

| | |
|---|----|
| Hogy nekem mit jelentenek az illóolajok? | 3 |
| Az aromaterápia és az érintés varázsa | 4 |
| Az angol vs. francia aromaterápia..... | 4 |
| Miben rejlik az érintés hatalma?..... | 4 |
| Az érintés szerepe és funkciói az életünkben | 6 |
| Az érintés életszakaszok szerinti funkciói | 6 |
| Prenatális időszak..... | 6 |
| Szülés-születés | 7 |
| Csecsemőkor | 9 |
| Gyermek- és kamaszkor | 10 |
| Felnőttkor..... | 11 |
| Öregkor | 13 |
| Ahol az aromaterápia és az érintés szinergiát tud létrehozni..... | 15 |
| Prenatális időszak..... | 15 |
| Szülés-születés | 16 |
| Gyermekágy | 17 |
| Csecsemőkor | 18 |
| Gyermek- és kamaszkor | 18 |
| Felnőttkor..... | 19 |
| Öregkor | 22 |
| Irodalom jegyzék..... | 23 |

Hogy nekem mit jelentenek az illóolajok?

Számomra mindegyik egy entitás, egy 'ő', aki elfogad olyannak, amilyen vagy. Nem akar megváltoztatni, csak van. Szimplán jelen van, de a jelenléte megváltoztat Téged. Képes súgni, és bár suttogását, halk duruzsolását néha csak a tudatalattink hallja meg, de a kulcs ezáltal már a miénk. Észre se vesszük és utazásunk irányt vált. Máskor nagyon is észrevesszük, ahogy Ő csavar rajtunk egyet. Tiszta képeket mutat, amit akkor is látni kezdünk, ha minden erőnkkel azon vagyunk, hogy csukva tartsuk a szemünk. Néha erőt ad, egy biztos kezet, amivel hátulról megtart. Vagy gyengéd ölelést, melyben biztonságban érezheted magad, melynek átadhatod magad, és amiben feloldódsz. Tudnak fényt hozni, kacagást. Olyan is van, hogy fájdalmat hoznak, de ez csak azért van, mert a változás néha fáj, mert elengedéssel és búcsúval jár. Egy biztos, ha elhiszed, ha nem, akkor is hatással van rád, és a találkozás örökre nyomot hagy benned. Ezután már soha nem leszel ugyanaz, aki előtte voltál. Lehet élni nélkülük, de nem érdemes!

Az aromaterápia és az érintés varázsa

Amikor az aromaterápia és az érintés találkozik, szerintem ott történnek az igazi csodák. Azt mondják, az érintésről, hogy „minden érintés nyomot hagy maga után. Minden és mindenki, akihez hozzáérünk, valamilyen módon megváltozik. De a változások mindig meglepetésként érnek minket”. (Idézve a Dexter c. filmből) Igazából az illóolajok ugyanezt tudják, viszont a nászból hihetetlen szinergia jön létre.

A továbbiakban azt szeretném feltárni, hogy melyek azok a területek, ahol az aromaterápia és az érintés együttesen komoly hatást képes kifejteni, valamint, hogy milyen eredményeket lehet elérni általuk.

Az angol vs. francia aromaterápia

Felmerülhet az emberben a kérdés, hogy egyáltalán mennyire létezik aromaterápia érintés nélkül. Lényegében kéz a kézben járnak, de azért szeretném megemlíteni, hogy az angol és a francia aromaterápia közötti különbség pont itt érhető tetten. Míg előbbi az illóolajokat kizárólag külsőleg alkalmazza, és elsősorban érintés, azaz masszázssal él a gyógyító hatásával, addig a francia aromaterápia intenzíven alkalmazza az értékes cseppeket belsőleg is. Hazánkban ez a felhasználási mód törvényi szabályozás alatt áll, így az illóolajok belsőleg történő alkalmazása kizárólag élvezeti céllal engedélyezett, ami azt jelenti, hogy élelmiszerbe (tea, csokoládé stb.) felhasználható, de terapeuta által belső használatra nem javasolható. Bizakodásra ad okot, hogy Franciaországban híres kórházak alkalmazzák sikeresen az illóolajokat belsőleg, kiváltva ezzel rengeteg, sokszor kevésbé hatékony, de mindenképpen számos káros mellékhatással járó gyógyszerkészítményt. Emellett persze elismerik a külsőleges alkalmazás és az emberi érintés fontosságát is.

Miben rejlik az érintés hatalma?

Elisabeth Tömör fogalmazta meg, hogy egy érintésre kiéhezett társadalomban élünk, ahol egy gyengéd érintés önmagában gyógyulást hoz. Történelmünk folyamán az érintést mindig is a gyógyítás legerőteljesebb és legmisztikusabb módjai közé sorolták. Rengeteg lelet bizonyítja, hogy már tizenötezer évvel ezelőtt is tudatosan használták az érintést gyógyításra.

Először is álljanak itt kedvenc idézeteim az érintésről:

„Amit a szó nem ér el, azt az érintés adja át.,,

„Egyetlen érintés felér tízezer szóval.” (Harold Bloomfield)

„Az érintés olyan érzelmek kifejezésére van kitalálva, amiket szavakkal elmondani nem lehet.”

„Az érintés az, amely fontosabb lehet bármely szónál. Az érintés az, amely hangosabban üvölt és visszhangzik minden hangnál. És az érintés az, mely sokkal mélyebb nyomot hagy maga után, mint bármi más.”

„Az érintés nem hazudik..., és minden embernek hiányzik...”

„Egy őszinte érintéssel több szeretetet adhatunk át öt másodperc alatt, mint szavakkal órák alatt.”

„Az érintésben hihetetlen erő lakozik. Összeolvasztja az embereket, ledönti a köztük lévő falakat jobban, mint bármi más, és mindannyian reagálunk rá. Az érintésben energia van, csodát tévő energia.” (Adam J. Jackson)

Valamint néhány érdekesség az érintéssel kapcsolatban:

Érzékeink közül az érintés fejlődik ki először.

Az érintés az egyetlen az öt érzékünk közül, amely nem veszít a hatékonyságából az évek során.

Az érintés a Gary Chapman által meghatározott 5 szeretetnyelv egyike.

Virginia Satir híres pszichoterapeuta szerint, napi négy ölelés kell a túléléshez, nyolc a szinten tartáshoz és tizenkettő a gyarapodáshoz. Egész életünket végigkíséri a simogatás, a ringatás, az ölelés elemi szükséglete.

Az érintés szerepe és funkciói az életünkben

Fizikai funkciók.

- különböző szervek beindítása
- hőmérsékletszabályozás
- immunrendszer
- agyfejlődés
- gyógyulás
- testi növekedés

Pszichológiai funkciók:

- intellektuális képességek
- érzelmek kifejezése
- identitás
- valóságérzékelés

Kommunikáció:

- biztonság
- kockázatvállalás
- büntetés
- konfliktuskezelés
- befolyásolás

Kapcsolat:

- kötődés
- szeretetnyelv

Transzcendens funkció:

- vigasz
- ima
- áldás
- gyógyítás

Végezetül az „ITT és MOST”-ban élni tanít.

Az érintés életszakaszok szerinti funkciói

Prenatális időszak

Bőrünk a legősibb szervünk. Az idegrendszerrel egyetemben magzati korunk kezdetén az úgynevezett ektodermából fejlődik ki. Míg a bőrünk kifelé „fordul”, és az idegrendszer

külső „része” lesz származékaival – köröm, haj, fogak – együtt, addig az agy, gerincvelő „belsővé” válik. Életünk során végig kölcsönös, szoros kapcsolatban maradnak.

A magzat méhen belüli fejlődése során az idegrendszere fejlődéséhez, növekedéséhez szükséges ingereket a különféle érintések, nyomások, mozgások szolgáltatják. A bőr így már ebben az időszakban nélkülözhetetlen szervünk a fejlődésünk és az életben maradásunk szempontjából is. Bizonyított, hogy a magzat és az újszülött érez fájdalmat, és ennek érzelmi, fiziológiai, valamint viselkedésjegyeit is mutatja.

Mai ismereteink szerint az összes többi érzékszervünk a tapintásérzékből fejlődik ki. A magzat jóval a hallószervei kifejlődése előtt már érdeklődik a hangok iránt. Bőre egy nagy fülként viselkedik. Három hónaposan már reagál a mély hangokra, feltételezhetően a hang által keltett vibrációra reagál, amit a magzatvíz közvetít.

Nyitrai leírja, hogy az érintés a legkorábban használt kommunikációs eszközeink egyike. A haptonómia¹ szerint a magzattal négy hónapos korától lehet kapcsolatot létesíteni a hasfal érintésén keresztül. Anya és kisbabája között a pocakra helyezett kéz által kommunikáció alakul ki, így olyan kölcsönös kapcsolatot építhetnek ki egymással, melyben a gyermek affektív (érzelmi-indulati) megerősítést kap szüleitől, és melyben ő maga is képes affektív válaszokat adni. Meghittség, biztonságérzet, gyengédség, bizalom, elfogadottság, elismertség érzései alapozódhatnak meg itt.

Ez az időszak értelemszerűen nem csak a babát érinti, hanem az anyát is. A várandósság lényegét tekintve női tapasztalat, ősi női misztérium: hordozás, megformálás, megőrzés, átalakítás. Ebben a folyamatban igen jelentős szerepe van a taktilitásnak² is a magzatmozgások által. A kismamák szülés utáni anyai működése előrevetíthető a várandósság alatti érintési szokásai által, illetve, hogy mennyire vonja be ebbe a környezetét, és őt magát hogyan lehet érinteni.

Szülés-születés

Nyitrai leírja, hogy van egy univerzálisnak mondható viselkedésforma az emlősök között. Az emlős anyák a megszületés pillanatától nyalogatni kezdik az újszülött kölykeiket. A

¹ A haptonómia a kapcsolat és a meghallgatás művészete. Alapja a tisztelet, a feltétel nélküli elfogadás, a nyitottság és a jelenlét. Ez az érintésen keresztül is kinyilvánított attitűd lehetővé teszi a másik ember számára a teljes biztonság és bizalom megtapasztalását. A haptonómia a szomatoterápiák körébe tartozik. A szomatoterápia alapja a test emlékezetének megszólítása. (Forrás: www.haptonomia.hu)

² tapintási érintkezés; a taktilitás háromféle érzékelést foglal magába: mechanikai, hőmérsékleti és károsító (fájdalom) ingerekre reagál. (<http://communicatio.hu>)

tapasztalatok és kutatások is azt mutatják, hogy ahol ez elmarad valamilyen okból kifolyólag, ott a kölyök elpusztul. Tehát megállapítható, hogy ennek célja nem csupán a tisztogatás. A kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a bőr ilyen formában történő stimulálása a szervi és viselkedéses fejlődés alapjait szolgálja.

Mivel az embereknél ugyanez a viselkedési forma nem jelenik meg, így feltételezhető, hogy ezt a folyamatot a természet kompenzálja valahol. A mai tudásunk szerint, az emberek relatív hosszabb vajúdási szakasza erre vezethető vissza. Így valósul meg, hogy a születéskor a baba megkapja a szükséges impulzusokat, ami a méh ritmikus összehúzódása által következik be. Ezek a súrlódások, nyomások beindítják, aktiválják a létfenntartó folyamatokat (légzőrendszer, keringési rendszer, emésztőrendszer, kiválasztórendszer, idegrendszer, endokrinrendszer, főleg agytörzsi területek) működtető idegrendszeri központokat, melyeknek a születést követően azonnal működésbe kell lépni. Szerencsére megvan a tudásunk és képességünk, hogy a méhösszehúzódásoknak ezt a funkcióját javarészt pótoljuk azon esetekben, ahol ez komplikáció miatt, tehát a császármetszéses esetekben, kimarad. Mindazonáltal kimutatható, hogy a császármetszéseknél szignifikáns számú esetben megfigyelhető valamilyen zavar az említett funkciókban.

Feltétlenül meg kell említeni, hogy ebben a folyamatban nem csak a baba van jelen, hanem a vajúdo nő is, így az érintés/érintkezés szerepét hozzá kapcsolódóan sem szabad kihagyni a vizsgálódásból.

A szülés-születés az embernél is hormonális hatások által szabályozott viselkedés. A részletes folyamatokra itt nem térnek ki, csupán szeretnék rávilágítani, hogy a vajúdas során fellépő ingerek (a baba és a mama kölcsönös „masszázs”) fontos szerepet játszik a megfelelő hormonok felszabadulásában, és ezáltal abban, hogy a szülés során milyen élményeket él át az anya, illetve az azt követő anyai viselkedés kiváltásában, alakulásában.

A szülés során hihetetlenül nagy szerepe van az érintésnek a szülő nő lelkiállapotához kötődően. Ezt leginkább a dülák tudják, akik támogató jelenlétükkel, fizikai segítségükkel nagymértékben tudják befolyásolni a szülés folyamatát. Ennek részleteiről könyvek tucatjai írnak, így most nem kísérlem meg a feltárását, majd csak olyan mértékben, amennyire az aromaterápia idevonatkozó része ezt megköveteli.

Csecsemőkori

A méhen belüli bensőséges kapcsolat folytonossága szükséges a megszületést követően is a zavartalan fejlődés érdekében. A csecsemőt ölelni kell, ringatni, melegen tartani. Hogy a társadalom milyen értékeket vall ezzel kapcsolatban, az tökéletesen leírja az adott társadalom kapcsolati kultúráját.

A születés után az elsődleges kommunikáció az anya és csecsemő között a bőrön keresztül folytatódik, ezért az anyát és a babáját nem kellene elkülöníteni egymástól. Továbbá a kezdeti bőrkontaktus szerepet játszik a szülők (akár apa is!) és a baba közötti kapcsolat kialakulásában, fejlődésében, továbbá az anyáéval azonos baktériumflóra kialakulásában (ami például a későbbi allergiás hajlam elkerülése és az immunrendszer fejlődése szempontjából is fontos). Magának a bőrnek is saját immunfunkciója van.

Nyitrai leírja, hogy az anya vonatkozása tekintetében érdekes vizsgálati eredmény még, hogy azok az anyák, akik a szülés során szeretetteljes, támogató érintéselményekben részesültek, a szülést követő periódusban maguk is hatékonyabban használták a saját kezüket, függetlenül attól, hogy az első vagy már a többedik szülésükről volt-e szó.

Az első órákban a bőr-bőr kontaktusnak az anya szempontjából is nagy jelentősége van. A már említett baba-mama kapcsolaton túl, hatással van a hormonok kibocsátására, ami számos anyai szerep, feladat alakulására van hatással.

Az érintés az „aranyórákat” követően is élet-halál kérdése egy gyermek számára. A túlélésnek nem alapfeltétele a látás, hallás, szaglás és az ízérezékelés. Ellenben kutatások is bizonyítják, hogy azok a gyermekek, akik nem részesülnek szükséges mértékű érintésben, meghalnak. Az érintés nélkülözhetetlen az élethez.

A szeparáció, illetve a gondoskodás nem megfelelő minősége kihatással van a baba agyának felépítésére és a működésére is (pl. anyagcsere). Az elváltozások sejtszinten kimutathatóak. A stressz hatására megnövekedett stresszhormonok a hippokampusz sejtjeinek halálához, az idegi kapcsolatok leépüléséhez vezetnek, gátolják az újabb idegsejtek képződését és közöttük a kapcsolatok kialakulását ezen a területen. Ez az agyi régió felelős a tanulási folyamatokért és a stresszválasz szabályozásáért. Bár a rövidtávú állapot által kiváltott elváltozások még visszafordíthatóak, a hosszabb ideig fennálló stressz egész életre kiható problémát okoznak. Ugyanígy érintett az amygdala területe (félelem, düh idegrendszeri központja). Folyamatos stressz hatására károsodnak bizonyos

sejtcsoportok is, melyek a figyelmi, figyelem-megosztási folyamatokért, a stresszválaszért és adaptációért, az alvásritmusért, a megerősítésre, főleg büntetésre való érzékenységért felelősek. (Ennek részletes leírása megtalálható „Az érintés hatalma” című könyvben.)

A szoptatásra is lehet úgy tekinteni, mint az érintés egy formájára. A tápláláson túl megkérdőjelezhetetlen a pszichológiai hatása van, ami fontos szerepet játszik a kötődésben és a későbbi érzelmi viselkedésben. Szintén fontos ebből a szempontból a baba ölben tartása, hordozása, ringatása.

Gyermek- és kamaszkor

A korai bensőséges kapcsolat nélkülözhetetlen feltétele annak, hogy a későbbi életszakaszokban, a közvetlen kapcsolódás igényét felváltsa a magabiztos önállósodás, az elszakadás igénye. Paradox módon minél inkább megkapta a gyermek a szoros közelséget, annál inkább megjelenik benne a bátor felfedezési vágy, amennyiben az anyai oldalon is megvan erre a megfelelő hozzáállás. Idővel pedig a testi kontaktus ritkul és távolságtartóbb lesz a szülők irányába, főleg a kamaszkorhoz közeledve. Míg a pubertáskorral az érintés igény, az érintés általi megismerés szerepe ismét megnő. Ebben a korszakban a szexualitás felderítésével törekszenek érintéséhségük kielégítésére.

Ebben az életszakaszban a birkózós-verekezős játékok lesznek a burkolt megjelenési formái a gyerekek bensőségesség-igényének. Ezen érintések átalakult formái később a felnőttkorban is megjelennek, mint elfogadott érintési formák (hátba veregetés, bokszolás).

A szülők érintéshez való hozzáállása nagy jelentőséggel bír, mivel kihatással van az utód felnőttkori szexualitására. Meghatározza, hogy mennyire tudja majd elfogadni saját testét, és mennyire lesz képes gyengéd kapcsolatok kialakítására. Továbbá arra is, hogy mennyire lesz nyitott a saját testének felfedezésében, amiben a kezek használata, az önmagunk érintése kikerülhetetlen.

Érdekes gondolat, hogy modern kultúránkban jól megfigyelhető az érintésről való leszokás „lépései”. Ruhákba zárjuk az érintés szervét, a bőrünket, talpukat jól elhatároljuk a talajtól, így „megvakított lábbal járunk-kelek a világban”. Továbbá különböző eszközöket fejlesztünk ki, hogy minél inkább ki tudjuk váltani kezünk használatát (evőeszközök, gumikesztyű, masszírozó készülékek stb.)

Felnőttkor

Ahogy Nyitrai leírja, az ember társas lény, közeledés és egyedüllét, függés és függetlenség ellentmondásos vágyai mozgatják minden pillanatban. Még ha néha sóvárogna is a remeteélet után, mindennél jobban a megértésre vágyik. Érzelmi megértésre. Ehhez a bizalom, a kapcsolat elengedhetetlen, és ebben mindennél jobban támogat minket egy intim gesztus. „Bámulatra méltó a test érzelmközvetítő hatalma.”

Nyitrai alábbi gondolatait annyira fontosnak és aktuálisnak találom, hogy nem bírom ki, hogy ne másoljam ide szó szerint:

„Többségünk egyetértene abban, hogy a szeretet az élet mögött álló egyetemes készletőerő. Elkeseredetten kutatjuk, ha nem érzünk szeretetet, vagy siratjuk, mert épp most csúszott ki kezeink közül...ugyanakkor visszatartjuk a szeretetnek azt az alkotóelemét, amely a legmegbízhatóbban, a legkielégítőbb módon fejezi ki azt a másik ember számára: az érintést. Elzárkózunk, a testünket és a kezeinket megtartjuk magunknak. A társadalmilag elfogadott érintésektől – például kézrázás bemutatkozáskor, integetés búcsúzásokor – és az intim pillanatoktól eltekintve, az „elzárt kezek” elvét követjük a hívogató, nyitott kezek helyett. Még akkor is nehéznek találjuk a másik megérintését, ha felismerjük az érintés iránti hatalmas szükségletünket, vagy ha mégis megérintünk valakit, akkor sem tesszük ezt kielégítően. Pedig kapcsolatainkban az érintés természetes és egészséges. Valójában szükséges a fizikai és lelki egészséghez.”

Hogy miért félünk az érintéstől? Mert az érintés nem hazudik. Ha valaki megérint, tudod, hogy érez irántad, sőt, igazából minden benne lévő érzését közvetíti ilyenkor. A szavakkal lehet játszani, de az érintés egyenesen a szívhez szól. Megrázó lehet az őszinte válasz, de érdemes feltenni egy kérdést magunknak: ha nem vagyunk képesek szeretetteljesen, fizikailag megérinteni valakit, vajon tényleg közel vagyunk-e hozzá? Tényleg szeretjük-e?

Érdekesség, hogy az érintés befolyásolja a személyészlelésünket. Pozitívabbnak ítéljük meg azt, aki megérint minket (amennyiben a közeledés barátságos).

Az érintéstől való félelmünk nagyon sokrétű lehet. Szerepet játszhat annak intenzitása („az érintéssel több szeretetet adhatunk át öt másodperc alatt, mint szavakkal öt perc alatt”), a jellemvonásaink, melyek szoros összefüggést mutatnak azzal, hogy mennyire vagyunk „érintős fajták”, a nemiség szerepe (férfi-férfi, nő-nő és a különböző neműek közötti érintés elfogadása), a testi intimitással járó elemi kötődés kockázata, társadalmi

normák (az érintés fogalmának összekapcsolása a szexualitással) és a korai tapasztalatok hiánya (érintés, mint tanult viselkedésforma).

A felnőttkori érintés során újra nagy szerepet játszik a kötődés kialakulása. A szexualitáson alapuló kapcsolatok kezdetén az érintés elsősorban izgalmat, vibrálást okoz. Színt hoz az életünkbe. Idővel azonban az érintés sokkal inkább a kötődést fogja megerősíteni, ami a kiegyensúlyozott élethez szükséges biztonságérzetet fogja megadni. Egy olyan stabil hátteret, ami támogatólag hat az élet kihívásai közepette. Sajnos a párkapcsolatok jelentős része esik áldozatul ennek a biztonságának. Ennek oka, hogy a biztonság kéz a kézben jár a kiismert, állandó környezettel, ami pedig megszokásokhoz, unalomhoz vezethet. Így fontos, hogy az életben megtaláljuk az egyensúlyt, de ennek kifejtése nem tárgya jelen dolgozatomnak.

Mivel az érintés kihatással van a felnőttkori kötődésre is, így ennek kiemelkedő szerepe van, amikor a felnőtt kötődési típusát vizsgáljuk, illetve amikor abban változást szeretnénk elérni. A kötődési típus két dimenziópár mentén írható le:

- 1.) másakra vonatkozó elképzelés – az énrre vonatkozó elképzelés
- 2.) szorongás foka – elkerülés foka

Előbbi mutatók az úgynevezett reprezentáción alapuló elképzelés alapját képezik, amely szerint a felnőtt párkapcsolati kötődés egyéni különbségei azokon az elvárásokon nyugszanak, amelyeket az egyének önmagukról és a kapcsolatokról alakítottak ki kötődési történetük folyamán.

Utóbbi szempontok pedig azt mutatják meg, hogy az egyénnél mennyire jelenik meg a kötődési szorongás, ami a visszautasítástól, a szeretetétől való félelemre utal, illetve az elkerülés, ami az intimitás és a függőség visszautasításának az indikátora.

| | | <i>az énrre vonatkozóan elképzelés</i> | | <i>alacsony fokú elkerülés</i> | |
|-------------------------------------|----------------|--|------------------------|--------------------------------|------------------------|
| | | <i>pozitív</i> | <i>negatív</i> | | |
| <i>másikra vonatkozó elképzelés</i> | <i>pozitív</i> | biztonságosan kötődő | önmarcangoló, elfogult | biztonságos kötődés | önmarcangoló kötődés |
| | <i>negatív</i> | elutasító | félelemteli kötődés | elutasító kötődés | félelemteli kötődés |
| | | | | <i>alacsony szorongás</i> | <i>magas szorongás</i> |
| | | | | <i>magas fokú elkerülés</i> | |

Idekapcsolódó, érdekes téma a felnőttkori kötődés szerepe is, de ennek kifejtése túlságosan távolra vinne az érintés és az aromaterápia kapcsolatától.

Kulturálisan szabályozott, hogy ki, hol, mikor, kit, melyik testrészen érinthet meg. Az érintéseket többféleképpen csoportosíthatjuk. Ilyen lehet például a professzionális érintések köre, a társas vagy udvarias érintések és a melegséget, szereteteli érzéseket idéző érintések. Az érintés és az aromaterápia kapcsolatát ezek mentén is meg lehet vizsgálni.

Öregkor

Az idős- majd öregkori életszakasz egyik feladata a test transzcendenciája. Ez akkor bír igazán nagy jelentőséggel, amikor betegségben szenvedünk vagy fájdalom gyötör, ami csökkenti vagy teljesen kiiktatja az élettől való elégedettség érzését. A test átlényegítésével a boldogságot már elsősorban nem az egészség fogja jelenteni, hanem a kielégítő, gondoskodó emberi kapcsolatok. Ez az időszak az énközpontúságról való lemondást jelenti. Akinek van miért élnie, bármilyen körülményt elvisel. Az a szükségletünk, hogy másoknak fontosak legyünk, meghatározza életminőségünket és élettartamunkat, akár egészségben tart.

Az idő előrehaladtával a bőr szerkezete megváltozik. A felszínen túl a mélyben zajló folyamatok is átalakulnak. A Meissner-féle tapintósejtek (egy a bőrben található sokféle érzékelő receptor közül) száma életkorunkkal fokozatosan csökken. Ez visszatükröződik az érintés érzékelésében, az érintés helyének beazonosításában, az azokra adott reakció sebességében. Mégis bőrünk korunktól függetlenül érzékenyen reagál az ingerekre, ez az érzékszervünk halálunkig aktív marad. „Érintés iránti szükségletünk a bölcsőtől a sírig kísér minket.”

Említésre méltó, hogyan változik a viselkedésünk az érintéssel kapcsolatban az öregkorba érve. Minél idősebb valaki, annál inkább „engedélyezett” számára, hogy félreértések nélkül érintsen meg másokat. Ebben az életszakaszban az érintések mennyiségileg és minőségileg is átalakulnak. Több szerep jut a gyengédségnek. Ekkorra megfogytatkoznak az érintő, érinthető barátok, a családtagokkal is megnő a távolság. Ilyenkor igazán fontossá válik egy házi kedvenc. Az ezekkel az élőlényekkel kialakított kapcsolatok rendkívüli gyógyító erővel bírnak. Nyugtatólag hatnak, aktívabbá tesznek, miközben a stressz szintet jelentősen csökkentik, jókedvre derítenek, sőt még az önbecsülést is

növelik. Az állatokkal könnyen kialakító feltételnélküli szeretet azonban minden életszakaszban gyógyító hatású lehet.

Bár az érintés hatására kibocsátott oxitocin néhány perc alatt lebomlik, de szerencsére minden érzelem dús pillanat kiváltja ezt a neurokémiai simogatást. A fizikai kontaktus és az érintés oxitocin felszabadulással jár, ami tovább motivál a kapcsolatok kialakítására, ettől még több oxitocin termelődik, megerősítve ezáltal a köteléket két ember között. Bizonyított, hogy akik kielégítő, megbízható társas támasszal rendelkeznek, eleve magasabb oxitocin szintet mutatnak, és azt még negatív helyzetben is meg tudják tartani. Ugyanígy fokozódik az endorfin termelődés is, ami a fájdalomérzetet és a fizikai közérzetünket is befolyásoló hormon. Ennek rendkívül nagy jelentősége van, ha figyelembe vesszük, hogy a betegápolás során mennyivel tudunk hozzájárulni a beteg állapotához már egy apró érintéssel is.

Kimutatták, hogy az odafordulás endogén opiátok, oxitocin, dopamin kiválasztódást eredményeznek. Ezek nélkül nem tudunk egészségesen élni, hiányuk a stresszhormonok szintjének megemelkedésével jár, betegséghez és önpusztításhoz vezet. Ismert, hogy az egészséges szív is összeomolhat a túlzott szimpatikus idegrendszeri aktivitás következtében. Tudjuk, hogy a kortizol emelkedett szintje az idegsejtek elhalásához vezet. Más vizsgálatok pedig kimutatták, hogy kirekesztésre a fájdalomközpont idegsejtjeinek aktivitása mutatható ki, vagyis a magány ezen a szinten a tényleges fizikai fájdalommal azonos idegrendszeri eseményekkel jár.

Testünk nem csak a tudatunk, akaratunk, de a tudatalatti befolyása alatt is áll. Emlékeink kivétel nélkül elraktározódnak a sejtjeinkben, a testünkben, ezért elménken túl a testünket is be kell vonni a gyógyítás, gyógyulás folyamatába. Meg kell érintenünk. A lelki és a fizikai gyógyítás területén ma is számos terápia alkalmazza az érintés erejét, mint a kommunikáció és a terápia egy formáját. ráadásul az érintés attól függetlenül hatásos, hogy adjuk-e vagy kapjuk.

Az időskornak törvényszerű velejárója az elmúlással, elengedéssel való gyakoribb szembesülés. Ezek még inkább felvetik az élet, a halál értelmére vonatkozó és a halál utáni élettel kapcsolatos kérdéseket. Ebben az időszakban még hangsúlyosabbá válik a tudatos oldódás, elengedés képessége. Emiatt jellemzően megnövekedett szerepe lesz a hitnek, az imádkozásnak. A halálhoz közeledő ember személyes kapcsolatot alakít ki egy

magasabb rendű világgal. A spirituális megnyíláshoz az érintés nagymértékben hozzájárulhat. Itt az érintés elengedni segít, átoldódni.

Ahol az aromaterápia és az érintés szinergiát tud létrehozni

Ahogy haladtam előre a dolgozatom írásával, úgy szembesültem vele, hogy erről a témáról, ha átfogóan, mindenre kiterjedően szeretnék írni, akkor egy egész könyvet lehetne megtölteni. Már csak azért is, mert nem létezik olyan illóolaj, amely ne tudna támogatni legalább egy célt, amit érintés által szeretnénk elérni, illetve megfordítva, nincs az az érintés, ahol legalább egy, de talán bármely illóolaj, ne tudná továbbfokozni a csodát. Így a következő oldalakon csupán arra vállalkozom, hogy összegyűjtöm a legfontosabb illóolajokat és hatásaikat, amik szerepet játszhatnak egy adott életkor során megjelenő érintés támogatásában, követve a fenti struktúrát.

Prenatális időszak

Ebben az időszakban mind a baba, mind az anya szempontjából az érintés legfontosabb szerepe a kötődés, a kommunikáció kialakulása. Ebben olyan illóolajok tudnak segíteni, melyek segítik a meditatív állapot elérését, az ellazulást, továbbá támogatják a torokcsakra, mint a kommunikációért felelős energiaközpontunk, erősítését. Rendkívül fontos azonban megjegyezni, hogy a terhesség első trimeszterében az aromaterápia alkalmazása ellenjavallt.

A leginkább ellazulást segítő, nyugtató illóolajok azok, melyek magas észter tartalmúak. Ezek közül a terhesség alatt (a 2. és 3. trimeszterben) is bátran alkalmazhatóak: Lavandula angustifolia (Orvosi levendula), Citrus bergamia (Bergamott - fényérzékenyítő hatására azonban figyelni kell), Eucalyptus citriodora (Vietnámi eukaliptusz), Eucalyptus staigeriana (Brazil eukaliptusz), Citrus aurantium fe (Keserűnarancs levél), Chamaemelum nobile (Római kamilla), Cananga odorata extra (Ilang-ilang – erős illata rosszullétet okozhat), Santalum album (Szantál), Elettaria cardamomum (Kardamom – görcsös köhögés esetén ellenjavallt), Nardostachys jatamansi (Nárd), Rosa damascena (Damaszkuszi rózsa).

Kommunikációt, illetve torokcsakrát támogató olajok: Tanacetum annum (Varádics), Matricaria chamomilla (Kék kamilla), Laurus nobilis (Babér).

Ezen illóolajok között több olyan is van, melyek egyéb szempontokból is hasznosak az anyává válás folyamatában. Például önbizalomerősítők (Laurus nobilis, Rosa

damascena), vagy nagyon erősen támogatják az anyává válás folyamatát, illetve a feltétel nélküli szeretetre való megnyílást, ami egyáltalán nem automatikus velejárója a gyerekáldásnak, bár erről általában mélyen hallgatunk (Rosa damascena).

Mindenképpen fontosnak tartom megemlíteni még a terhességhez kapcsolódó önkezelések során alkalmazható aromaterápiás készítményeket, így a stria elleni krémeket (elsősorban shea vaj alkalmazása), gátmasszázsolaj (segíti a gáti terület rugalmasabbá válását), méhlazító olaj (a hasi görcsök kezelésére), lábápolás (visszeresség, ödémás területek, fáradt lábak kezelése).

Szülés-születés

Ahogy azt fent vázoltam, a szülés során több kiemelkedő folyamat megy végbe. Lelki és fizikai síkon is. Spirituális nézőpontból közelítve egy új lélek jön a világra, valamint egy nő hatalmas lépést tesz az anyává válás folyamatában. Aki igazán hisz a lélek útjában, az nem bízza a véletlenre ezt a folyamatot, és olyan segítőt választ maga mellé, akik támogatják a tiszta tér megteremtését, és az ezen is túlmutató feladatokat. Bár a kisbabák nagyon érzékenyek az illatokra, szagokra, de körültekintően alkalmazva ebben az élethelyzetben is helye van az illóolajoknak. Olyan eszenciák jöhetnek szóba, melyek a fény energiáját közvetítik, illetve a lelki folyamatokat támogatják. Előbbiek közé sorolnám a Rosa damascenát vagy a citrusokat, például a Citrus limonumot. Utóbbiak közé pedig olyan illatok kerülhetnek, melyek a lélek nagy mérföldköveinél iránymutatóak, ezek leginkább a szakrális olajok, mint például a Commiphora molmol (Mirha), Boswellia carterii (Tömjén) és a Nardostachys jatamansi (Nárd). Esetleg a Tsuga canadensis-t (Kanadai csapfenyő), a továbblépés olaját is beemelném a varázslatba, mely nem csak a babának, de az anyának is a segítségére lehet. Viszont az nagyon fontos, hogy ilyenkor rendkívül óvatosan bánjunk az illatokkal, maximálisan figyelembe véve a szülő nő kívánságait.

A női átalakulás misztériumát olyan olajok tudják leginkább kísérni, melyek szubtilis³ hatása az elengedést, az önbizalmat, ösbizalmat, a női bölcsesség energiáit erősítik. Ilyenek például a Myristica fragrans (Mirtusz - pajzsmirigy túlműködés esetén ellenjavallt), amely az elvárások elengedésében segít, a Citrus aurantium fl (Keserűnarancs levél), amely a félelem és a stressz leküzdésében támogat, növeli a magunkba vetett hitet, illetve a Rosa damascena, amely a nőiség minden szintjének

³ finom energetikai

támogatásában az élenjár. De hathatós a félelmek leküzdésében az *Origanum majoranna* (Majoranna), illetve a *Commiphora molmol* (Mirha) is.

Nem utolsó sorban pedig szükség lehet olyan olajokra, melyek az ellazulást, a befelé figyelést teszik lehetővé. Ilyenek a korábban fent felsorolt meditációs olajok.

Fizikai szinten pedig szükség lehet a fájdalomcsillapításra, oxitocin kiválasztást fokozó illóolajokra, mint a *Salvia sclarea* (Muskotályzsálya), a *Citrus limonum* ze. (Citrom), illetve a tűz begyújtására, vérbőségfokozásra ha leáll, lelassul a szülés folyamata, amiben például az *Eugenia caryophyllus* (Szegefűszeg) és a *Zingiber officinalis* (Gyömbér) segíthet.

Gyermekágy

Ez az időszak nem került külön kiemelésre a fenti érintést vizsgáló összefoglalásban, de az aromaterápia szempontjából annyira jelentősnek tartom, hogy itt külön kiemelem.

Ez a megközelítőleg hat hetes időszak rendkívül intenzív lehet egy nő életében. Az új szerep nagyon sok kihívást hoz magával, amelyekben az illóolajok hatékonyan tudnak hozzájárulni az érintés adta támogató hatáshoz.

A legkritikusabb pontnak az önbizalom kérdéskörét találom. A legtöbb nő talán itt vész el, ez az alapja az összes felmerülő problémának. Arra most nem térnék ki, hogy a nőiség hogy jutott el idáig, de sajnos a nők túlnyomó többsége sérült ezen a területen, az ősi, ösztönös képességek biztos tudásában. A legjobb önbizalomerősítő illóolajok *Laurus nobilis* (Babér), *Eucalyptus staigeriana* (Brazíliai eukaliptusz), *Citrus aurantium fl* (Keserűnarancs levél).

Részben az önbizalom hiány következménye a gyermekágyi depresszió, amelyben elsődleges szerepe van a fenti olajoknak, valamint a hangulatjavító olajoknak, mint a *Citrus bergamia* fe. (Bergamott), illetve általában a citrusféléknek, valamint szóba jöhet a *Litsea citrata* (Kubeba), a *Salvia sclarea* (Muskotályzsálya), *Ledum groenlandicum* (Labradori tea), csak pár a számos lehetőség közül.

A tejelválasztás körüli állandó aggodalom szintén az a terület, ahol az érintés és az aromaterápia is bizonyított már. Egy szeretetteljes masszázs, bármilyen hosszú vagy rövid is legyen, jelentős mértékben tudja fokozni az anya közérzetét, és ezáltal a tejtermelődést is. Az illóolajok között a *Foeniculum vulgare* (Édeskömény) ilyenkor kihagyhatatlan, de a keverékbe érdemes beletenni még lazító, nyugtató, illetve bőrápoló

olajt is. Utóbbira a *Lavandula Angustifolia* (Orvosi levendula) ez esetben ideális választás.

Általában és a tejelválasztásban is segít az energetizáló masszázs. Itt semmiképpen sem hagynám ki a *Pinus sylvestris* (Erdei fenyő) erejét.

Csecsemőkor

Valószínűleg, ha a csecsemőkori érintések kerülnek szóba, akkor a többségnek a babamasszázs jut eszébe. Az aromaterápia itt a gyengéd ápolással tud segíteni. Egyrészt az emberben leginkább ekkor kezd el megérni a gondolat, hogy nem mindegy, hogy mit használ a babaápoláshoz. Talán először merül fel a kérdés a természetes alapanyagok fontosságát illetően. Ebben a professzionális aromaterápia nagy segítséget tud nyújtani azáltal, hogy elérhetővé teszi a természetes, élő alapanyagokat. Illóolajok terén pedig felkínálja a *Rosa damascena*-t, ami tovább erősíti a szeretet energiáját az anya és gyermeke, illetve a gyermeket érintő személy között, illetve rakhatunk a keverékbe nyugtató, lazító olajokat, mint például a *Citrus reticulata* ze. (Mandarin).

A leggyakoribb problémák közé tartozik a pocakfájás, amire a babák esetében a legjobb megoldás a fent említett mandarin illóolaj, de az alvásproblémákra is ez hozhat megoldást.

Lázcsillapításnál – betartva az orvosunk utasításait – érdemes élni a felnőtt test hőszabályozó képességével (az anya testhőmérséklete bizonyítottan képes egy bőr-bőr kontaktus során úgy változni, hogy ezzel megfelelő hatást fejtsen ki a gyermeke testhőmérsékletére), és kiegészítésként bevetni a *Citrus limonum* ze., illetve a *Lavandula angustifolia* illóolajat.

Gyermek- és kamaszkor

Ebben az időszakban a lehangsúlyosabb téma talán a kötődés-elengedés kérdésköre. Egy ideális szülő gyermek kapcsolatban a távolság kettejük között fokozatosan nő, amihez az szükséges, hogy a gyermek egyre önállóbb legyen, míg a szülő képes legyen elengedni a gyermekét. Az önállóság alapfeltétele az ösbizalom, aminek kialakulása már a pocakban elindul, és minden életszakaszban újabb és újabb tapasztalatok befolyásolják, erősítik, vagy éppen rombolják. A szülő elengedésre való képessége már valamivel összetettebb, mert szerepet játszanak benne a tanult családi és egyéb minták, valamint az is, hogy a családtagok mennyire állhatnak a helyükön, azaz a gyermek lehet-e gyermek vagy

valamely szülő társ szerepét kényszerülnek átvenni, és így esetleg abnormális ragaszkodás alakulhat ki a szülő részéről.

Az ösbizalom és az önbizalom erősítésében is tudnak segíteni az illóolajok. Ilyenek például a már említett *Laurus nobilis* (Babér) és a *Rosa damascena*.

Az elengedésben pedig a már szintén említett *Myristica fragrans* (Mirtusz) tud segíteni.

Gyakori probléma gyerekkorban a szorongás is, amire kiváló gyógyír egy megtartó ölelés, és egy-egy szeretetteljes masszírozás. Itt a leginkább hatékony illóolajok az *Aniba rosaeodora* (Rózsafa), a *Comiphora molmol* (Mirha), a *Citrus reticulata* ze. (Mandarin) és a citrusfélék általában.

A különböző gyermekgondozási intézményekbe történő beszoktatás is jelentős kihívást szokott jelenteni a szülők életében. Ebben sokat tudnak segíteni a már említett elengedést támogató illóolajok, illetve a gyermekeknél például a *Chamaemelum nobile* (Római kamilla) alkalmazása, mely segít a pánik csökkentésében, valamint időben alkalmazva segíthet az otthon és az intézmény között megteremteni a hidat. (Ez esetben a beszoktatás előtt már megkezdjük az otthoni alkalmazását, majd a beszoktatás alatt is folyamatosan alkalmazzuk.)

Felnőttkor

Megtartva a korábban említett csoportosítást, az aromaterápia szerepét az alábbi érintéstípusok mentén vizsgálom:

- professzionális érintések köre
- társas vagy udvarias érintések
- melegséget, szereteteli érzéseket idéző érintések.

Professzionális érintések köre

Ide tartozik az orvos, a fodrász érintése ugyanúgy, mint a masszőr vagy szomatoterapeuta gyógyító mozdulatai. Számunkra az utóbbi kettő lehet igazán érdekes az aromaterápia vonatkozásában. A masszázs és az érintésterápia egyszerre hat a fizikai állapotra, az immunrendszerre, itt leginkább a felszabaduló hormonok révén, valamint a lélekre az energetikai hatás által. Az összetettségéből kifolyólag itt nem is lehet egyetlen illóolajat sem kiemelni, mert a manuális terápia célja ugyanúgy képes lefedni az életterületek teljes spektrumát, mint ahogy az aromaterápia is. Azaz az elérendő végállapot függvényében

bármely illóolaj szóba jöhet. Az ismert kémiai összetevők révén pontosan meghatározható, hogy egy-egy illóolaj milyen fizikai szintű problémára adhat megoldást, ahogy az is pontosan és tudományosan levezethető, hogy milyen molekulák segítenek abban, hogy az immunrendszer megkapja a szükséges támogatást, a szubtilis aromaterápia⁴ pedig széleskörű ismeretekkel rendelkezik arra vonatkozóan, hogy az egyes illóolajok hogyan érintik meg a lelket. Ez utóbbi számomra egy varázslatos kommunikáció a természet csodája és a lélek között.

Társas vagy udvarias érintések

Ide tartoznak az üdvözlési szokások, az ezzel kapcsolatos érintések. Azt gondolhatnánk, hogy ezen a területen az aromaterápia nem igazán játszhat szerepet, pedig ez nem így van. Példaként tudom említeni azt a szertartást, amikor az aromaterápiás tanfolyamokon, a nap kezdetén, illetve az oktatás végén is kapunk egy aznapra kikevert illatot, amelyet az oktatók szeretetteljesen, a nap ajándékaént, kennek rá a csuklónkra, hogy aztán mélyen belélegezhessük, tudat alatt átvéve ezzel ezernyi információt.

Továbbá csak gondolatébresztőnek említem meg, hogy amennyire a kézfogásunk rengeteg mindent elárul rólunk, úgy az illatunk is tökéletesen jellemez. Mindkét esetben elmondható, hogy nem is a tudatos érzékelésünk értelmezi a benyomásokat, hanem a tudatalatti bontja ki az információkat. Így nem árt körültekintően használni a különböző illatokat, és legfőképpen érdemes kerülni a szintetikus szagorgiát.

Melegséget, szeretettel érzéseket idéző érintések

Talán nincs még egy terület az érintés szerepének és hatásainak vizsgálata tekintetében, ami ennyire összetett és ennyire kutatott lenne, mint a felnőttkori gyengéd érintések. Ennek talán két fő oka van. Az egyik, hogy egy társadalom pontosan leírható az érintési kultúrája által, mivel az teljes mértékben meghatározza az egyének között kialakuló kapcsolatok minőségét, az alá-, fölérendeltségi viszonyokat, az egyének nyitottságát, életfelfogását, és mindent, ami ezekből következik. Például megmutatja, hogy egy társadalom mennyire lesz agresszióra hajlamos vagy mennyire a szeretetből megnyilvánuló cselekedetek dominálnak inkább. A másik oka az, hogy az érintés megkérdőjelezhetetlenül összefonódik a szexualitással, amiben pedig mindenki érintett, és talán túlzás nélkül állítható, hogy az élet minden területére kihat. Ráadásul valójában

⁴ az ember energetikai rendszerére ható, fizikai mérések által jelenlegi tudásunk szerint kevésbé kimutatható aromaterápia

a felnőttkori gyengéd érintés sem ér véget a szexualitás határainál, így további területeket biztosítva a vizsgálódásra.

Már korábban leírtam, hogy a mai emberiség túlnyomó többsége mennyire ki van éhezve az érintés által átadható szeretetre, így erre most nem térnék ki. Inkább azt szeretném összegyűjteni, hogy mik azok a felnőttkori szeretetteljes érintések, amik még nem esnek a szexualitás keretei közé, és szerepe lehet az aromaterápiának is. Végezetül pedig röviden áttekintem a szexualitás és az aromaterápia kapcsolatát.

Az első kategóriában leginkább a szeretteink ápolását lehet megemlíteni. Hozzáteszem a professzionális érintések közé sorolt manuál terápia területén dolgozó szakemberek sikeressége szintén óriási mértékben függ attól, hogy mennyire képesek őszinte szeretettel fordulni pácienseik felé. Illetve a „szeretteink” ápolásában is jelentős tényező, hogy valójában mennyire tudjuk megnyitni a szívünket. A szeretet energiájával felvértezett gondoskodás hatványozottan növeli az alkalmazott terápiás elemek (gyógyszer, aromaterápia, stb) hatását.

A szereteteli érintések másik aspektusa a szexualitás. Ez a terület nem létezhet férfi és női energiák nélkül – még az egyneműek kapcsolatában sem –, így az aromaterápia segítségünkre lehet minden olyan esetben, ahol ezekre az energiákra szeretnénk hatni. Mivel ezt nagyon sok aspektusból lehet megközelíteni, így nem mennék bele a részletekbe. Itt csupán néhány jól ismert illóolajat említenék meg, amik alapvetően férfias vagy alapvetően nőies energiákat erősítenek.

Női mivoltunkban támogatnak például a geraniol tartalmú illóolajok, mint a *Pelargonium asperum* Egypt (Geránium), a *Salvia sclarea* (Muskotályzsálya), a *Cymbopogon martinii* (Pálmárózsa), a *Aniba rosaeodora* (Rózsafa), és a *Rosa Damascena* (Damaszkuszi rózsa), illetve olyan afrodiziákumok, mint az érzéki *Jasminum officinali* (Jázmin) és *Cananga odorata exta* (Ilang-ilang).

Férfi illóolajok között jellemzően a *Mentha piperita* (Borsmenta), a *Santalum album* (Szantál), a *Pinus sylvestris* (Erdeifenyő), az *Ocimum basilicum* (Bazsalikom), a *Nardostachys jatamansi* (Nárd) kerül például említésre.

Általános afrodiziákumok (a teljesség igénye nélkül): *Mentha citrata* (Bergamottmenta), *Piper nigrum* (Feketebors), *Myristica fragrans* (Mirtusz), *Rosa damascena* (Damaszkuszi rózsa), *Eletaria cardamomum* (Kardamom), *Cinnamomum verum* (Fahéj), *Jasminum*

officinalis (Jázmin), Pogostemon cablin (Pacsuli), Cananga odorata exta (Ilang-ilang), Santalum album (Szantál), Zingiber officinalis (Gyömbér), Eugenia caryophyllus (Szegefűszeg).

Természetesen a szexualitásban rendkívül sok tényező játszhat szerepet, ahol az aromaterápia fontos eszköz lehet a megnyílásban, gyógyulásban. Ezeket azonban nem áll módomban itt összegyűjteni, csupán példákat említenék. Ilyen lehet például a szorongás, félelmek oldása, korábbi negatív emlékek tudatos szintre emelése, oldása, önbizalom erősítés, ösbizalom, hit erősítése, elvárások elengedése, hormonháztartás szabályozása és persze a sor még hosszasan folytatható. Ezek a „feladatok” már korábban más életterületeken is felsorolásra kerültek, és ott említettem meg a kapcsolódó illóolajokat is, így azokat most itt nem ismétlem meg.

Öregkor

Az öregkorban az érintés legfőbb „haszna” a fájdalomcsillapítás, így ezt a folyamatban a leginkább a fájdalomcsillapító illóolajok játszhatnak szerepet. Ebben kiemelkedő például a Lavandula spica (Vadlevendula), Mentha piperita (Borsmenta), Salvia sclarea (Muskotályzsálya).

Ebben az időszakban, mint azt korábban leírtam, a transzcendenciának jön el az ideje. Ezt a folyamatot olyan illóolajokkal támogathatjuk, mint a Tsuga canadensis (Kanadai csapfenyő), a Nardostachys jatamansi (Nárd), Boswellia carterii (Tömjén), Commiphora molmol (Mirha).

Végezetül pedig az aromaterápiának helye van az utolsó pillanatokban is, a „kapun történő átkíséréskor”, ahol az első számú választás a Nardostachys jatamansi (Nárd).

Irodalom jegyzék

Nyitrai Erika: Az érintés hatalma

Tömör Elisabeth: Érintés és karma

Tovi Browning: A gyengédség hatalma

Esther Perel: Szeretkezés fogságban

Hivatkozott internetes oldalak:

www.haptonomia.hu

http://communicatio.hu/jelkep/2014/1/lovaszi_anett_dull_andrea.htm