



MODULO AROMATERAPIA SUTIL

Aromaterapia emocional

ESCUELA DE
AROMATERAPIA

Ana Requejo



TEMA 3

GESTION EMOCIONAL

MIEDO

- ¿Qué es el Miedo?
- Reacciones somáticas emocionales.
- Beneficios emocionales del Miedo.
- Tipos de tristeza.
- Sustancias durante el Miedo: de más y de menos
- Organos relacionado con el Miedo.
- Sentimientos y estados de animo del Miedo.
- Anatomía emocional del Miedo.
- Aceites esenciales para el Miedo.
- Técnicas en sinergia.



La emoción de la supervivencia y el desarrollo del Ser Humano. En los primeros albores de la historia el miedo era muy simple: miedo a ser devorado, miedo a morir de hambre.

Actualmente, el avance de la humanidad ha supuesto también un “avance” en los miedos y podemos llegar a enumerar entre 15 y 20 tipos de miedo distintos: al compromiso, al fracaso, al éxito (Complejo de Jonás), a la soledad, a la muerte, a los exteriores, al futuro (incertidumbre), a ser descubierto por realizar algo malo o ilegal, fobias en general....Pero si lo resumimos nuestro miedo se basa, actualmente, más en **perder nuestra identidad** y también nuestro **estatus social**.

Según el **estímulo** recibido en cambio los dividimos en:

- Miedo real.
- Miedo irreal o irracional.

Según la **adaptación** a dicho miedo:

- Miedo normal. De corta duración. Sirve como alerta.
- Miedo patológico. Puede cronificarse, alterar la conducta y afectar a terceras personas.

Según el **nivel de afectación**:

- Físico. A sufrir.
- Social: al ridículo, al juicio, al abuso.
- Endógeno.

RESPUESTAS SOMÁTICAS ante el Miedo

- Sist. Digestivo: Se segregan menos enzimas desde el páncreas lo que provoca las **náuseas**.
- Ritmo cardiaco acelerado: Taquicardia, zumbido en los oídos, hormigueo en brazos, manos y piernas.
- Presión sanguínea aumentada.
- Sistema Muscular contraído. Contracturas y rigidez.
- Ritmo respiratorio acelerado con sensación de opresión en el pecho.
- Sistema inmune en declive. Mayor exposición a infecciones.
- Pupilas dilatadas para permitir una mayor percepción visual.

Una vez pase el motivo de nuestro Miedo repentino, todo vuelve a su ritmo con otros efectos desagradables añadidos.

- Lacrimal saturado: llorar.
- Corazón más lento y presión más baja con mareos y a veces, desmayos.
- Ahogo ante un ritmo más lento de la respiración.
- Intestino y vejiga se vacían con descontrol.
- Tensión muscular perdida sin adaptación previa: rigidez posterior o temblequeo incontrolado.

BENEFICIOS EMOCIONALES del Miedo

Nos ayuda a Sobrevivir, desarrollar y evolucionar dentro de la especie.

- Nos motiva.
- Nos impulsa.
- Nos reafirma.
- Nos obliga a auto-protegernos.

SUSTANCIAS EN NUESTRO ORGANISMO durante el Miedo

En el miedo participan muchos y diferentes neurotransmisores asociados con las diferentes respuestas que ofrece nuestro cerebro, entre ellos, la ANSIEDAD que provoca.

- **GABA** (ácido gamma-aminobutírico) Un neurotransmisor sintetizado en los ganglios basales, el cerebelo y parte de nuestro neocórtex, que inhibe la ansiedad y cuya **deficiencia** es muy **negativa** para ese estado. Su mayor presencia en el Neocórtex, ayuda a racionalizar el Miedo con el consiguiente equilibrio de nuestras respuestas amigdalinas que son automáticas y no razonadas.
- **SEROTONINA**. Se sintetiza tanto en el cerebro (células nerviosas y médula espinal) como en los intestinos y el plasma sanguíneo a partir del triptófano, interviniendo en muchos procesos fisiológicos y psicológicos. Actuará como un **freno a la Ansiedad regulando el ritmo cardíaco**, la temperatura, el sueño y el apetito entre otros.
- **OPIOIDES ENDÓGENOS**. Generadas por el Sistema Nervioso Central, las encefalinas, endorfinas y dinorfinas que actúan sobre las adicciones, el dolor, el estrés y la ansiedad.

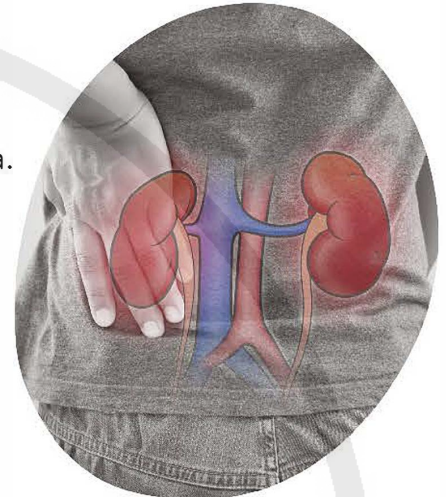
- **CORTISOL.** Durante el miedo, la segregación cortisol por nuestras glándulas suprarrenales, puede deteriorar la grabación de los recuerdos/memorias.
- **OXITOCINA.** Una de las hormonas más potentes segregadas por el hipotálamo y que revierte completamente el primario estadio de la "lucha o huida" que genera el miedo.

ORGANOS A LOS QUE AFECTA el Miedo

Riñón - Agua

- **Consolida y almacena** el Qi que da inicio y mantiene la vida.
- Germen del deseo de **crear y sobrevivir.**

Estamos hablando de la herencia física y cultural con la que nacemos . Eslabón directo con nuestro antepasados.



Su debilidad afecta y muestra sintomatología como:

- Dolor en la nuca, con mareos o vértigos.
- Dolor en la zona lumbar. Falta de flexibilidad.
- Calor corporal.
- Retención de líquidos.
- Dolores articulares (rodillas).
- Pérdida de libido.
- Desordenes hormonales.

SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ANIMO del Miedo

| Emoción | Sentimiento | Estado de animo |
|--------------|-------------|-------------------------|
| Miedo | Humillado | Ridiculizado |
| | Rechazado | Despreciado - Marginado |
| | Sumiso | Inutil, insignificante |
| | Inseguro | Inferior |
| | Ansioso | Preocupado - Agobiado |
| | Asustado | Espantado - Aterrado |

Estrategias para combatir el Miedo.

1. Enumerar por escrito lo que provoca ansiedad.
2. Escribir los pensamientos negativos que acudan a la mente.
3. Identificar esos pensamientos negativos como una "adivinación futura" sin base.
4. Escribir una frase que desactive el pensamiento negativo

ESTADOS DE ANIMO generales DEL MIEDO SUSTANCIAS A SEGREGAR PARA CONTROLARLA

| Estado de animo | Sustancias necesarias para controlarla |
|--------------------------------------|--|
| Ridiculizado, despreciado, marginado | Oxitocina |
| Insignificante, inutil, inferior | Dopamina |
| Agobiado, preocupado. | GABA, Serotonina |
| Aterrado, espantado | Oxitocina |

Ana Requejo

ANATOMIA EMOCIONAL del Miedo

CEREBRO LIMBICO

GANGLIOS BASALES

Conjunto de **estructurales neuronales subcorticales** que forman un circuito de núcleos interconectados entre sí cuya **función** es la **iniciación e integración del movimiento**. Reciben información de la corteza cerebral pasando previamente por el tálamo y el tronco del encéfalo, la procesan y proyectan de nuevo a la corteza, al tronco y a la médula espinal para contribuir así a la coordinación del movimiento.

- Suavizan y cambian la conducta motriz.
- Integran los sentimientos y pensamientos con el movimiento.
- Ayudan a modular la motivación.

Cuando están **hiperactivos**, el sujeto se siente abrumado y agobiado, dando lugar a la ansiedad e incluso la parálisis. También pueden aumentar el tono muscular o temblores que acaecen con el miedo. Por tanto su hiperactividad supone:

- Dolores musculares -sobretudo en la base del cuello y en la frente-.
- Migrañas.

ESTRIADO VENTRAL

Forma parte de los ganglios basales y se compone del Nucleo Accumbens y el nervio olfatorio.

Su función es la transmitir la información sobre la motivación del sujeto y convertirla en una acción motora.

CORTEZA O GIRO CINGULADO

- Conexión entre el cerebro límbico (parte sintiente) y el neocortex (parte pensante)
- Responsable del **nivel de ansiedad y miedo** del individuo.
- Cuando responde anormalmente, suele haber una activación de círculo vicioso que mantiene al sujeto en permanente **obsesión** sobre un pensamiento, normalmente negativo. De este modo es más difícil conectar con el Neocortex para analizar la situación.

AMIGDALA

- Almacena las 4 emociones primitivas: alegría, agresividad, tristeza y **miedo**.
- **Responde antes de que seamos conscientes** de la amenaza.
- Crea emociones de **rabia y agresividad** como respuesta inmediata de autoprotección y en el caso del miedo, estas emociones "secuestran" permanentemente la amígdala.

TALAMO

- Recibe información del hipotálamo; interviene en la regulación emocional y la segregación hormonal. Repetidor de señales de las vías sensoriales -excepto el olfato.
- **Interviene en la consciencia: centrar la atención** en informaciones amenazantes.

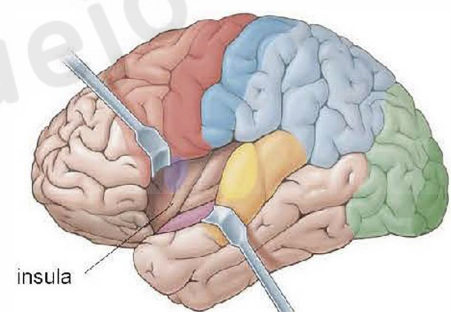
NEOCÓRTEX

- Razona en un **círculo vicioso de pensamientos negativos** que mantiene al sujeto pensando continuamente lo mismo y por tanto permaneciendo en estado de parálisis. Al estar centrado en ese círculo vicioso de negatividad no es capaz de controlar la hiperactividad de la amígdala y su respuesta ante la ira, la agresividad, etc.

INSULA ANTERIOR

5º lóbulo cerebral, estructura de la corteza cerebral situada en el punto en que confluyen los lóbulos temporal, parietal y frontal. Corteza prefrontal dorsolateral.

- La **consciencia del sentido del gusto** se da aquí, en el extremo inferior de la ínsula y en la corteza parietal.
- **regulación de las vísceras y órganos**. Con importantes variaciones en la presión arterial y la frecuencia cardíacas, en las sensaciones provenientes del sistema digestivo, y del sistema respiratorio.
- Integración vestibular. Nos indica cada situación anatómicas de cada parte de nuestro cuerpo.
- Asociación entre percepción y emoción.
- Implicación en adicciones.
- **Empatía** y reconocimiento de la emoción. Que en este caso se ve totalmente alterada, pues el **miedo la inhibe** y desaparece esa empatía e implicación emocional con el prójimo.

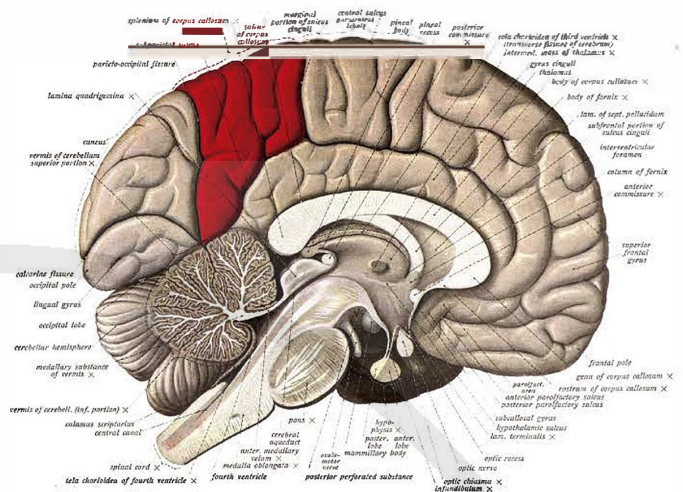


PRECÚNEO DORSAL

Situado en el lóbulo parietal superior.

Es uno de los principales **centros de integración de procesos funcionales y estructurales** en el cerebro humano. Presenta muchas conexiones con las áreas frontales (lóbulo prefrontal: funciones ejecutivas)

- **Memoria episódica.** Se involucra en diversos procesos tales como la atención, recuperación de la memoria episódica, la memoria de trabajo y la percepción consciente.
- Procesamiento visio-espacial.
- **Entendimiento de uno mismo.** Análisis de opiniones ajenas y juicios que requiere comprensión para actuar con empatía y perdón.
- Integración de aspectos internos con los externos. Consciencia.

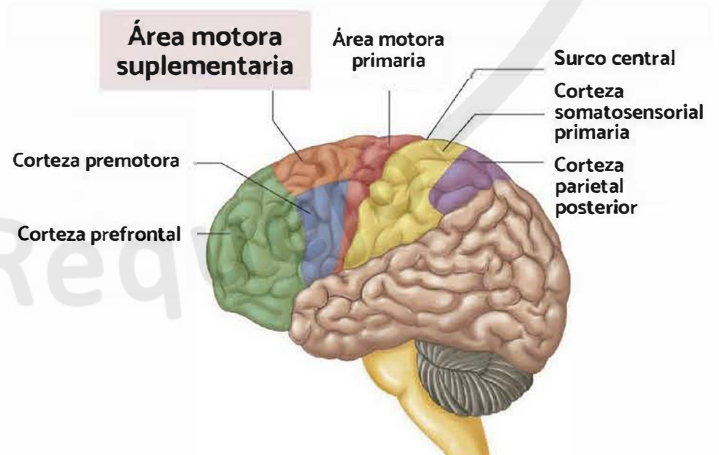


CORTEZA SOMATOSENSORIAL

Situada en el lóbulo parietal se encarga de **apercibir, procesar y manejar** toda la información proveniente del sentido **sensorial** de la dermis, los músculos y las articulaciones: dolor, temperatura, presión, así como la capacidad para percibir el tamaño, la textura y la forma de los objetos.

CORTEZA SUPLEMENTARIA MOTORA

Situada en la cara medial del lóbulo frontal es la encargada de la **planificación y coordinación de movimientos complejos.**



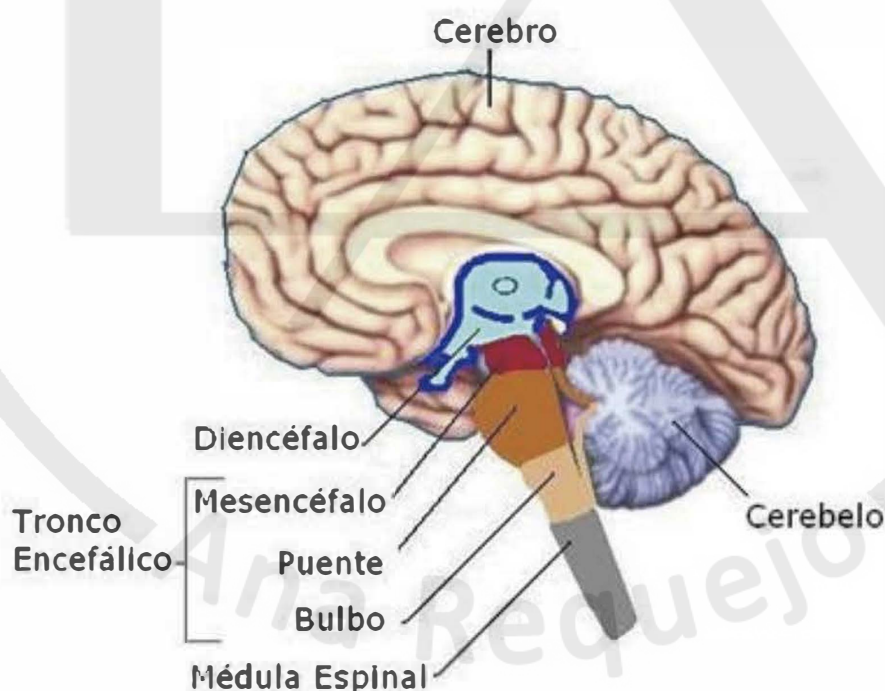
CEREBRO REPTILIANO

CORTEZA DORSAL TRONCO ENCEFÁLICO

- Es el encargado de la **regulación y mantenimiento del ritmo cardíaco y el control automático de la respiración** que en **caso del miedo se aceleran**.
- También se encarga **de comunicar los nervios craneales y la médula espinal con el cerebro**, siendo así la vía de comunicación entre el encéfalo y el resto del cuerpo tanto en las vías nerviosas aferentes (transforman la información que recogen los sentidos y las transforman en impulsos nerviosos) como en las eferentes (propagar los impulsos eléctricos que activan (o desactivan) ciertas glándulas y grupos musculares).

Con el miedo es la primera y más rápida parte de nuestro cerebro en reaccionar, incluso antes de que lo haga la amígdala, provocando las contracciones musculares y activando la segregación de adrenalina.

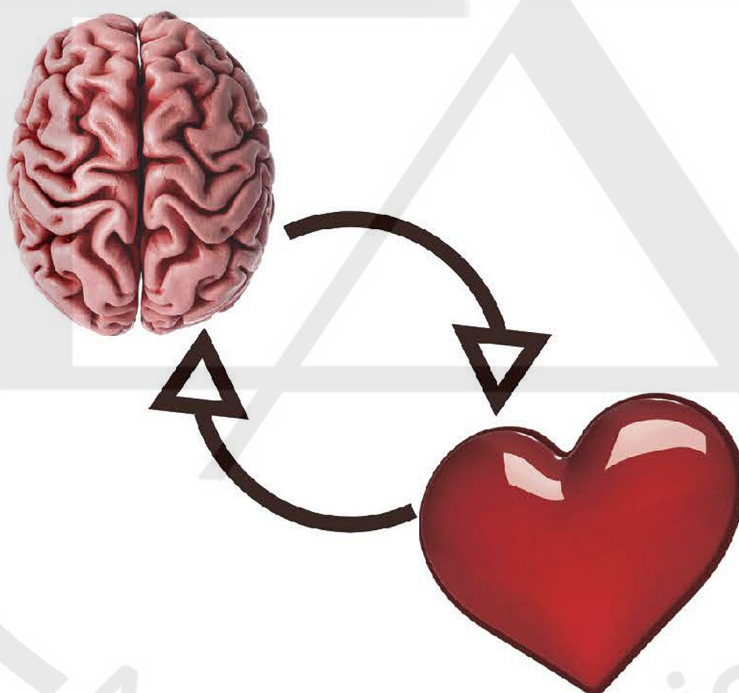
- Regula los ritmos circadianos (vigilia-sueño) que durante el miedo se ve afectada y totalmente desregulados.



ACEITES ESENCIALES PARA combatir el MIEDO

El miedo nos empuja a la protección, la protección nos lleva al aislamiento y el aislamiento a la desconfianza hacia el prójimo. Para recuperar un estado de calma, confianza, apoyo y empatía hemos de **recuperar el control de nuestro raciocinio**, controlar el poder emergente de nuestro cerebro límbico y reptiliano que puede responder a mayor velocidad ante la amenaza. Es conveniente darle el mando a nuestra **neocortex** y también al **cerebro** presente **en nuestro corazón**.

Neuroquímicamente ayudará el **rebajar la cantidad de cortisol** generado, así como de **testosterona**, para disminuir la agresividad que suele aparecer ante el pánico. Por tanto unos **buenos niveles de** la hormona de la felicidad, la **dopamina** nos dará un punto de vista **más optimista**, nos abrirá la posibilidad de **empatizar** con el prójimo y afrontar el futuro de un modo más **positivo**. Buscar los **encuentros sociales** empujados por la **oxitocina** y una pizca de **serotonina**, para **sentirnos mucho mejor**.



Ana Requejo

| A.E | Nombre botanico | Chakra asociado | Organo | Clave |
|-------------------|--------------------------------------|----------------------|---|----------------------------|
| Abeto negro | <i>Picea mariana</i> | Corazón | Riñón | Motivación, fortaleza |
| Angélica | <i>Angelica archangelica</i> L. | Raiz | Bazo, pulmón | Eliminación y acción |
| Bergamota | <i>Citrus x bergamia</i> | Plexo solar | Hígado, pulmón, bazo | Optimismo |
| Ciprés | <i>Cupressus sempervirens</i> | Corona | Bazo, hígado | Adaptación, conexión |
| Cedro de atlas | <i>Cedrus atlantica</i> | Corona | Riñón , pulmón | Modificar y avanzar |
| Elemi | <i>Canarium luzonicum</i> | Garganta | Pulmón | Confiar y expresar |
| Enebro bayas | <i>Juniperus communis</i> | Corona | Bazo, estómago, vejiga | Disipar, limpiar |
| Fragonia | <i>Agonis fragans</i> | Tercer ojo | Pulmón, hígado | Apaciguar, Resiliencia |
| Jazmín absoluto | <i>Jasminum grandiflorum</i> L. | Sacro | Corazón | Entendimiento, inspiración |
| Lavanda | <i>Lavandula angustifolia</i> | Corona | Corazón | Protección, determinación |
| Laurel | <i>Laurus nobilis</i> L. | Garganta | Pulmón | Autoconfianza |
| Manzanilla romana | <i>Chamaemelum nobile</i> L. | Plexo solar | Hígado | Fluir y dejar ir |
| Naranja amarga | <i>Citrus x aurantium</i> L. | Sacro | Corazón, hígado, pulmón | Superación pánico |
| Naranja dulce | <i>Citrus sinensis</i> | Sacro | Pulmón | Socializar |
| Neroli | <i>Citrus x aurantium var. amara</i> | Sacro | Corazón Pulmón | Confort de corazón |
| Pachuli | <i>Pogostemon cablin</i> | Raiz | Corazón, Riñón | Reconexión interna |
| Salvia romana | <i>Salvia esclarea</i> | 3er ojo/ Garganta | Pulmón, Bazo, Corazón, Riñón | Entender, liberar |
| Sandalo | <i>Santalum album/spicatum</i> | Todos | Corazón, Riñón , pulmón | Conexión interior |
| Ylang-ylang | <i>Cananga odorata</i> | Sacro | Hígado, corazón, Riñón | Estabilidad y Querencia |

Aceite esencial de Abeto Negro (*Picea mariana*) - **Corazón**

MOTIVACIÓN/FORTALEZA - RIÑÓN

- Seguridad absoluta del poder que tienes.
- Perseverancia ante los sinsabores de la vida.
- **Valor** ante los **miedos colectivos**.
- La sabiduría que reside en el cerebro alojado en nuestro corazón te vuelve arrojado, y decidido, mostrando a los demás el camino de su propio valor.

.....

.....

.....

Aceite esencial de Angélica (*Angelica archangelica*) - **Raíz** al que piensa que siempre tiene razón

ELIMINACION / ACCION - BAZO/PULMON

Un aceite esencial difícil de trabajar por lo potente de su reacción al inhalarlo. Es un activador de la detox de cualquier energía negativa que nos circunda.

- Subiendo tu vibración, ayuda a **enfrentar el conflicto** que te rodea.
- Diluye el **miedo** más atrozante e **inmovilizante** (terror y miedo visceral).

.....

.....

.....

No sé como amar al que se niega a crecer

Esencia Bergamota (*Citrus x bergamia*) - **Plexo solar**

OPTIMISMO (Reflexión) - PULMON

- Perspectiva y **mirada interior**.
- Ver en nuestro interior aquello que nos impide ver el cuadro completo de la situación real que atravesamos y que nos da miedo.
- Luz al final del túnel.

.....

.....

.....

A.E. Ciprés (*Cupressus sempervirens*) - **Corona**

ADAPTACION Y CONEXIÓN - BAZO/HIGADO

No lo consideramos en sí un aceite esencial que elimine los miedos, pero si una ayuda para conectar el cerebro de nuestro corazón (intuición) con nuestro cerebro y así cohesionar ambos y ser capaces de:

- **Adaptarnos mejor** a la situación de miedo que vivamos.
- Permanecer más "enteros" y firmes ante el desafío que supone.
- Conectar con nuestra sabiduría ancestral.

Es uno de los aceites esenciales, al igual que el Coriandro que nos asiste en encontrar un sitio más confortable ante la situación de desamparo y vulnerabilidad que atravesamos.

.....

.....

.....

A.E. Cedro de atlas (*Cedrus atlantica*) - **Corona**

MODIFICAR Y AVANZAR - RIÑÓN/PULMON

- Despeja los **obstáculos** que el miedo te obliga a ver.
- Modifica tu **actitud derrotista** ante el pesimismo que invade con el miedo.
- Conectas con tu yo superior, más conectado con tu corazón que con tu mente, abriéndote a las emociones positivas.

Otro aceite esencial que si bien no actúa realmente sobre el Miedo, si sobre los estados de ánimo que el miedo genera: insignificante, inútil.

.....

.....

.....

No sé como amar lo que experimento cuando estoy solo

A.E. Elemí (*Canarium luzonicum*) - **Garganta**

CONFIAR Y EXPRESAR - PULMON

- Te ayuda a despejar ese **miedo a ir solo** por tu camino porque te sientes vulnerable. Te sientes permanente acompañado y por tanto confías en que el camino que has escogido es el adecuado.
- Libera tus emociones en el chakra garganta, permitiendo una expresión paulatina de lo que te atemoriza sin temer a lo que los demás digan de ello.

.....

.....

.....

No sé como amar a los que me han rechazado

A.E. Enebro bayas (*Juniperus communis*) - **Corona**

DISIPAR - BAZO - ESTÓMAGO - VEJIGA

- Trabaja el **miedo al rechazo**, otorgando a quien se siente marginado por su falta de voluntad, un punto de resolutividad y confianza en su propio instinto.
- Disipa la niebla mental y la **negatividad** que aparece cuando **nos sentimos** poca cosa y **marginados** por la sociedad.

.....

.....

.....

No sé como amar los cambios que experimento

A.E. Fragonia (*Agonis fragans*) - **3er ojo**

APACIGUAR - AGUANTAR EN RESILIENCIA - PULMON

- Ante la **ira que surge por el miedo** que se tiene, **apacigua** el corazón, relaja la respiración, calma la ansiedad de un modo suave y alegre, una alegría tenue que llega paso a paso, ayudando a deshacer el nudo del Miedo.
- Permite soportar el momento insoportable con la capacidad humana de transformar lo malo en menos malo y lo complicado, en más accesible.

.....

.....

.....

Abs. Jazmín (*Jasminum grandiflorum* L.) - **Sacro**

COMPRENDER - INSPIRACIÓN - CORAZÓN

- **Renueva** nuestro sentido de la propia **integridad y valor** como seres humanos en caso de **sufrir un miedo** cualquiera que nos **provoque inseguridad** y sentimiento de **desprotección** total.
- **Trabaja** también la **humillación** que se siente al **verse apartado** de los demás al no ser capaz de dominar esa falta de seguridad que te presenta como un ser pequeño a ojos de los demás. Nos aporta conexión interna.

.....

.....

.....

A.E. Lavanda (*Lavandula angustifolia*) - **Corona**

PROTECCION - DETERMINACION - CORAZON

De nuevo estamos ante un aceite esencial que no **trabaja** el miedo en sí, sino **la actitud ante el miedo**. Como lo afrontamos.

Si el jazmín te ayuda a encontrar tu propio valor como individuo, a dominarte ante la sensación de soledad vulnerable, la lavanda te hace sentir protegido por algo más que tú mismo.

- **Tranquilidad** ante el miedo que provoca ansiedad.
- Empuje y **determinación** para **soportar** los vaivenes emocionales -ansiedad, preocupación y agobio- derivados del miedo.
- Encuentras la capacidad que hay en ti para manejarte con soltura y resolutamente ante los sinsabores más desagradables de ese miedo.

.....

.....

.....

No sé como amar las luchas que afronto ni la desesperación que siento al no sentirme realizado

A.E. Laurel (*Laurus nobilis* L.) - **Garganta**

AUTO CONFIANZA - PULMON

- Bajo la falta de confianza en nuestro poder perdemos asertividad. El a.e. de laurel nos proporciona una "cátedra" personal desde la cual expresarnos.
- **Recuperamos** el **ritmo razonado** y contundente **de nuestra expresión** y por tanto **desaparece** nuestra **actitud sumisa** y nuestro **sentimiento** de **inutilidad** que deriva del Miedo a expresarnos y asentar nuestra opinión ante los demás.

A.E. Manzanilla Romana (*Chamaemelum nobile* L.) - **Plexo Solar**

No sé como amar a la resistencia que siento

FLUIR - HIGADO

- Controla la ansiedad ayudando a segregar endorfinas y regulando el flujo de adrenalina.
- Ayuda a dejar **fluir el Chi, relajando** los **nervios** provocados por la tensión del miedo.
- Muy útil en caso de **insomnio** deliberado por padecer **terrores nocturnos**.

No sé como amar todo lo que me falta para ser mejor

A.E Naranja amarga (*Citrus x aurantium* L) - **Sacro**

CONSCIENCIA - CORAZON, HIGADO, PULMON

- Nos **rescata** de nuestras peores reacciones **ante el pánico, las fobias, el miedo puro**, aquel miedo que nos hace entrar en **estado de shock**.
- Trae a la consciencia el motivo de nuestro miedo que puede estar asociado a las memorias que nuestro corazón atesora de momentos muy pasados y olvidados.
- Al despertar nuestra consciencia y al respirar más profundamente (por su contenido en linalol que relaja los anillos aórticos y el acetato de linalol que resulta ser anti-hipertensivo) hay una regulación de nuestro ritmo cardiaco que afecta a nuestra mente y que atenúa el poder de nuestra amígdala, poniendo en contacto cortex prefrontal con la amígdala y razonando mejor nuestro estado de shock.
- Se **diluye** nuestro sentimiento de **fragilidad** ante los hechos.

.....
.....
.....

Esencia de Naranja dulce (*Citrus sinensis*) - **Sacro** No sé como amar al que siempre se siente indigno

SOCIALIZAR - PULMON

- Nos empuja a buscar el contacto con los demás y a **perder el Miedo a estar solos** por ser rechazados.
 - Abrimos al exterior y abandonar el papel de víctima o ignorado por la sociedad.
-
.....
.....

A.E Neroli (*Citrus x aurantium var. amara*) - **Sacro**

No sé como amar el miedo que experimento

CONFORT / ALIGERAR - CORAZÓN, PULMON

- Actúa muy parecido al naranjo amargo, pero de un modo **más contundente** y cuando es miedo además de traer consigo el shock viene acompañado de **mucho agobio** y de cambios de ánimo muy acusados que deriven en frustración e ira.
 - Nos permite reconocer, con mayor amplitud de miras el entorno y las circunstancias que rodean a la situación de pánico.
 - A diferencia del naranjo amargo, puede tratar un trauma a todos los niveles -físico, emocional y mental)
-
.....
.....

A.E Patchuli (*Pogostemon cablin*) - **Raíz** RECONEXION - CORAZÓN, RIÑON

No sé como amar el miedo que experimento

- Su potencia va más allá de lo tangible, siendo capaz de **modificar**, transmutar las **vicisitudes** de la vida en circunstancias **más manejables**.
 - Afrontamos los cambios complicados con mayor conocimiento sobre los hechos que acontecen y **dejamos de lado al miedo a no saber cómo gestionarlos**.
-
.....
.....

A.E Salvia romana (*Salvia esclarea*) - **3er ojo, Garganta** No sé como amar el miedo que experimento

ENTENDER/LIBERAR - PULMON, BAZO, CORAZÓN, RIÑÓN

- Miedo a lo intangible.
- Miedo a lo que pudiera ser -imaginado.
- Libera la mente de posibles problemas que engendran tu miedo

.....

.....

.....

A.E Sándalo blanco o australiano (*Santalum album/spicatum*) - **Todos**

CONEXIÓN INTERIOR - PULMON, BAZO, CORAZÓN, RIÑÓN

- **Conexión interior** y conexión con el elemento TIERRA. *No sé como amar lo que puede ser que nunca esté dispuesto a amar*
- Pertenencia a un todo.
- Si nos sentimos completos, **entenderemos mejor** el por qué tememos.

Es el aceite esencial que debe formar parte de la regulación de cada emoción pues nos ayuda a completar nuestro Ser con el resto de la Colectividad en comunión con la madre Gaia.

.....

.....

.....

A.E Ylang-ylang (*Cananga odorata*) - **Sacro** No sé como amar las cosas que odio de mí mismo

ESTABILIDAD/QUERENCIA - HIGADO, CORAZON, RIÑÓN

- Aumenta el nivel de euforia y optimismo **relajando la tensión** y los estados **negativos** que provoca la ansiedad por el Miedo vivido.
- **Estabiliza el corazón** y rebaja los excesos de todas las emociones y comportamientos negativos: autodestrucción, enfado, odio...
- Nutre al corazón con Luz y Armonía.

.....

.....

.....

TECNICAS EN SINERGIA CON LOS A.E PARA TRATAR EL MIEDO

MASAJE

ZONAS CORPORALES que acusan más el miedo:

- **Lumbares - Fricciones y amasamientos**
 - Energía del riñón.
 - Capacidad de movimiento y flexibilidad para adaptarte a los cambios.
 - Resistencia ante las responsabilidades diarias.
 - Lucha contra reglas sociales establecidas.
- **Sacro y glúteos - Fricciones, amasamientos y presiones**
 - Relación con el elemento agua y las energías telúricas de Gaia.
 - Perfecto soporte y equilibrio ante el Miedo.
 - Supervivencia.
- **Parte posterior de los Muslos - Fricciones, amasamientos y percusiones**
 - Movimiento de huida o lucha ante el miedo.
 - Competitividad.
 - Miedo al fracaso
- **Pantorrillas - Fricciones y amasamientos**
 - Agarrotamiento ante la imposibilidad de huir
- **Plexo solar - Suave presión y deslizamientos**
 - Vulnerabilidad

Ana Requejo

DIGITOPRESIÓN

Estimular estos puntos no ha de ser un acto de agresión, sino de presión justa antes de llegar al punto de dolor.

Manteniendo la **presión durante al menos 2 a 3 minutos** acompañado de una respiración tranquila y regular.

Veamos los puntos imprescindibles para tratar la tristeza:

Meridiano RIÑÓN

- R2** - Coraje, seguridad y serenidad - Centro parte interna arco pie
- R4** - Calma, confianza - Borde talón de Aquiles a la altura maleolo interno

Meridiano VASO CONCEPCION

- VC6** - Energía, vitalidad y fortaleza - 3 dedos por debajo del ombligo

Meridiano RIÑÓN

- R27** - "*Palacio de la quietud*" - Borde inferior clavícula junto al manubrio

Meridiano CORAZON

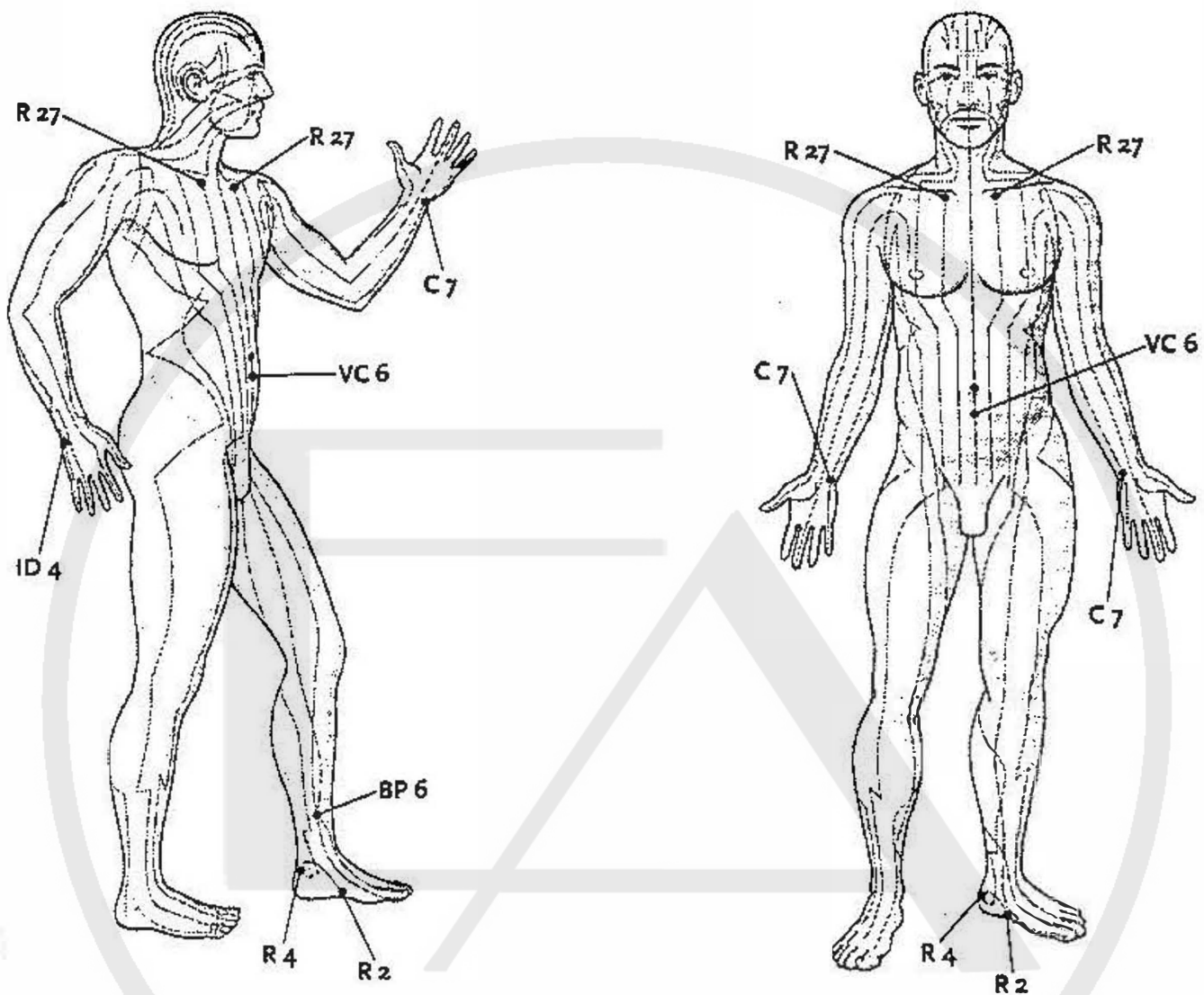
- C7** - "*Fuerza espiritual*" - Pliegue flexura interna de la muñeca. Línea del dedo meñique.

Meridiano INTESTINO DELGADO

- ID4** - Seguridad y audacia - Delante flexora externa muñeca. Línea dedo meñique, base del quinto metacarpiano.

Meridiano BAZO-PANCREAS

- BP6** - Confianza, fuerza interna - a 4 dedos por encima maleolo interno. Reborde interno de la tibia



Tu sinergia

Agorafobia

Aceites esenciales

| A.E | GOTAS | MOTIVO |
|--------------|-------|---------------------------------------|
| Abeto Negro | 6 | Miedo colectivo (en riñones) |
| Elemi | 3 | Miedo personal - vulnerabilidad |
| Enebro bayas | 5 | Miedo colectivo y a no ser suficiente |

Transfondo de la Sinergia

Limpiando primariamente las energías estancadas con el a.e de **Enebro** (posible

tratamiento complementario con Hidrolato de Enebro -ver Curso Hidrolatos en sinergia)

Esto llevará un tiempo y necesitamos el apoyo de nuestro centro emocional de la

expresión para verbalizarlo y así no sentimos tan vulnerables y pequeños por el miedo

a lo que los demás puedan pensar o decir sobre nuestra fobia mal entendida con el

a.e. de **Elemi**.

El apoyo en nuestra zona de resistencia y lucha contra las reglas sociales establecidas

, que son las lumbares, nos permitirá sacar fuerzas de flaqueza y perseverar con la

ayuda del a.e de **abeto negro**, mostrando el valor que necesitamos ante la vida y las

y las Masas.

Aviso de copyright

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo están protegidos por derechos de autor. Todos los derechos están reservados. Los usuarios tienen prohibido desde copiar, distribuir, transmitir, compartir, exhibir, publicar, vender, licenciar o modificar cualquier contenido de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo para cualquier propósito a menos que se haya obtenido permiso por escrito Ana Requejo. Cualquier uso no autorizado de los materiales de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo constituirá una infracción de los derechos de autor.

Descargo de responsabilidad

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo son solo para uso informativo y educativo. No están destinados a ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional, ni tampoco destinados a transmitir pautas legales. Si eres fabricante, debes tomar nota de los requisitos legales vigentes que puedan aplicarse en su región. Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional o demore en buscarlo debido a la información contenida en este curso.