



## TEMA 4 GESTION EMOCIONAL IRA

- ¿Qué es la Ira?
- Reacciones somáticas emocionales.
- Beneficios emocionales de la Ira.
- Tipos de Ira.
- Sustancias durante la Ira
- Organos relacionado con la Ira.
- Sentimientos y estados de animo de la Ira.
- Anatomía emocional de la Ira.
- Aceites esenciales para la ira.
- Técnicas en sinergia.



Una de las emociones más intensas y complejas que surge, ante todo, cuando un **obstáculo** se planta ante nosotros impidiendo alcanzar nuestra meta final.

Esta conducta agresiva se suele dar como consecuencia de la interacción de diversos factores entre sí. Por un lado la reacción a ciertos **estímulos ambientales**, y por otra lado, sumamos una **deficiencia de los mecanismos inhibitorios de control**, que como consecuencia manifiestan conductas violentas. En este sentido, ciertas estructuras límbicas como las áreas ventromediales del hipotálamo, la corteza órbita-frontal y los lóbulos frontales y temporales se consideran como reguladoras de la conducta agresiva que aquí fallan en su tarea.

**Presente en situaciones de conflicto** (injusticias que interpreta nuestro cerebro), **ya sean con otros o con nosotros mismos**, puede oscilar desde una leve irritación hasta el más profundo de los odios. Provoca en nosotros variadas respuestas que podemos resumir en tres:

1. **Respuesta corporal.** Nuestro cuerpo se **moviliza** para **defender o atacar**. Aquí actuaría mayormente nuestro Cerebro Límbico.
2. **Respuesta cognitiva.** Nuestra **mente reacciona** y nuestros **pensamientos se modifican**. Una respuesta que precisa de la comunicación entre el Cerebro Límbico y el Neocortex (Corazón).
3. **Respuesta conductual.** La que se da cuando ese **obstáculo** que hemos mencionado al principio, se planta ante nosotros. La actitud, en la mayoría de los casos -a no ser que haya otros problemas de fondo- es la de **destruir** dicho obstáculo. Otra salida, mucho más edificante es la de **buscar la solución** al problema. Límbico o Neocortex

## RESPUESTAS SOMÁTICAS ante la IRA

Se dan respuesta muy acusadas tanto en el Sist. Nervioso como en el Endocrino. También se ve alterada la actividad cerebral, sobre todo en los lóbulos frontales y temporales.

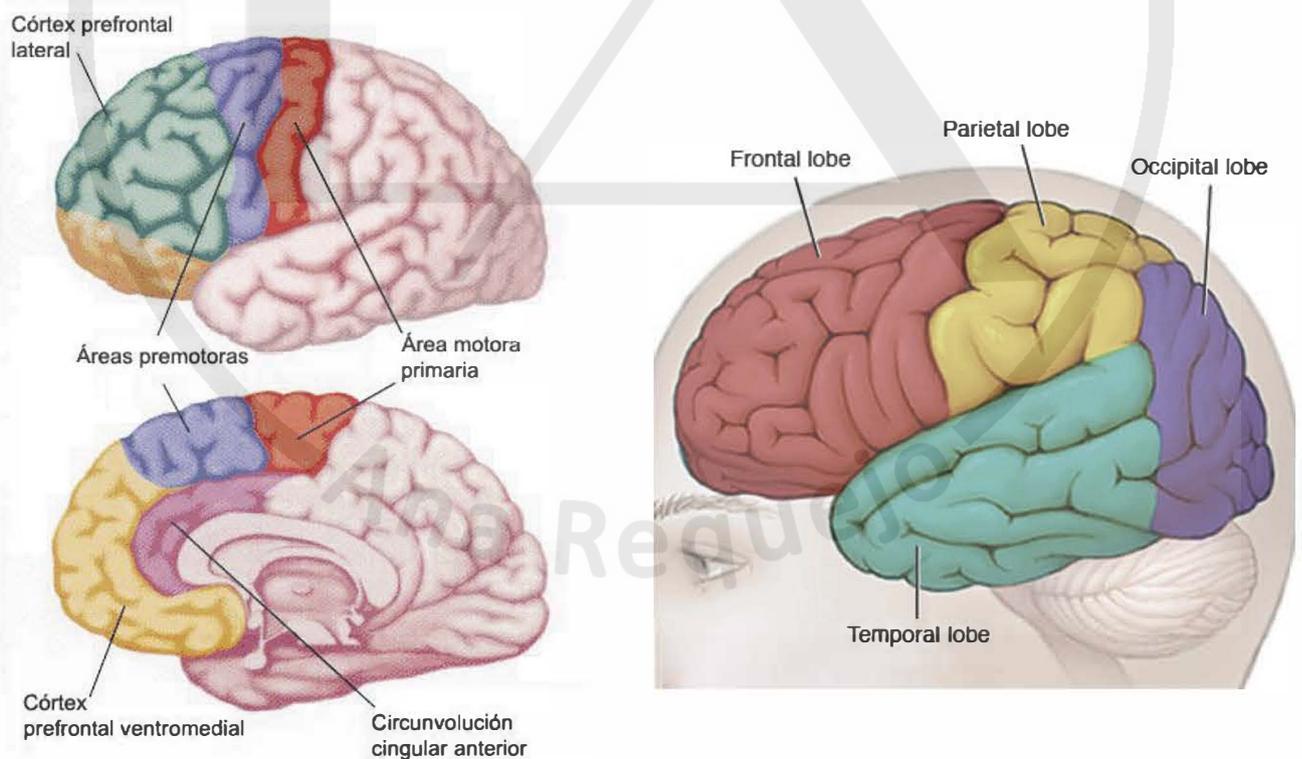
- Sist. Cardiovascular:
  - Aumento de la presión sistólica (presión de la sangre en la arteria cuando se contrae el corazón).

- Aumento de la resistencia vascular periférica. Se **reduce el flujo arterial** y consecuentemente se **incrementar el volumen de sangre** que queda en las arterias, por lo **que** tiende a **aumentar** la presión **arterial**.
- Sist. Respiratorio: Acelerado.
- Sist. Muscular. Contracción hombros, cervicales, brazos, puños, pantorrillas.
- Sist. Endocrino. Segregación elevada de testosterona y baja de cortisol.
- Sist. Nervioso. Respuesta asimétrica de los lóbulos frontales.

Los lóbulos frontales son los de mayor tamaño en el cerebro.

Cada uno controla unas funciones diferentes que vamos a agrupar en tres áreas funcionales:

1. **Área motora o corteza motora primaria:** Aporta el mecanismo para ejecutar los movimientos en las extremidades y los movimientos faciales.
2. **Área premotora o corteza premotora:** Influyen en la ejecución del movimiento. Selecciona los movimientos a ejecutar.
3. **Área prefrontal o corteza prefrontal:** controla los procesos cognitivos para que los movimientos, comportamientos y conductas que se vayan a realizar sean los apropiados a las circunstancias.

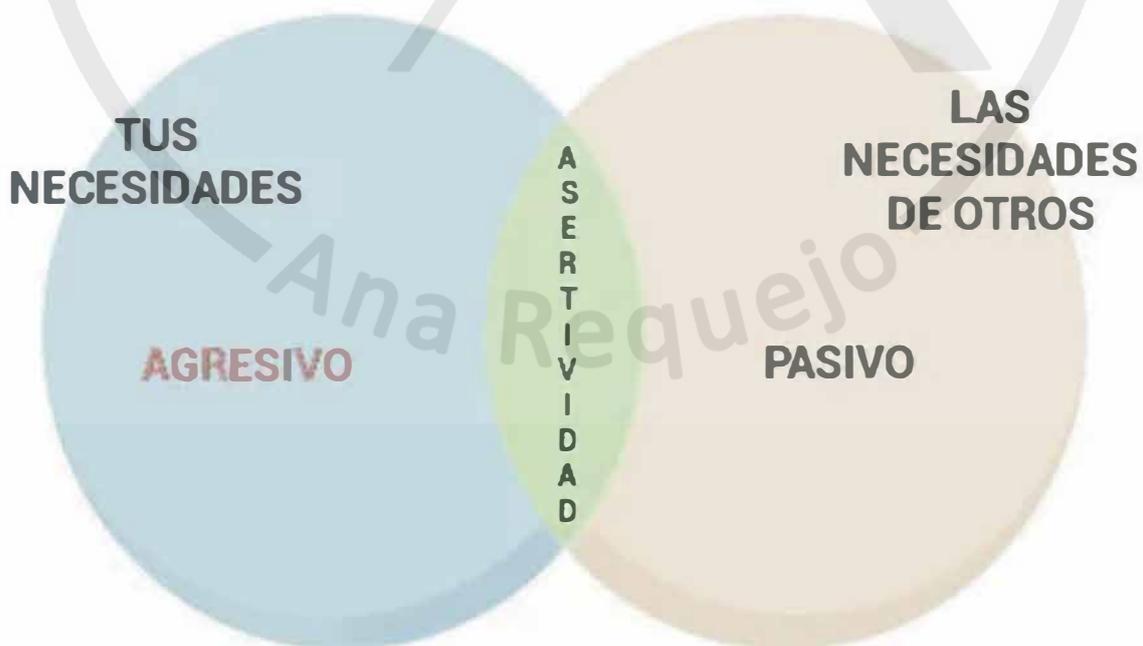


Principales **alteraciones cognitivo-conductuales** debido a lesiones en esta área:

- Dificultad para planificar estrategias y tomar decisiones adecuadas para solucionar problemas.
- Dificultad de anticipación, secuenciación y expectación.
- Disminución del pensamiento divergente (crítico y razonado).
- Disminución del habla. Pérdida de fluidez verbal y espontaneidad.
- Pérdida de espontaneidad en general.
- Poca flexibilidad conductual = mayor rigidez mental
- Dificultad de inhibir estímulos externos que distraen.
- Pérdida de memoria de trabajo.
- Conducta social descontrolada según el contexto.
- Modificaciones de la conducta sexual: inhibición o indiferencia.
- Falta de asociación entre acontecimientos personal y experiencias vividas. Desconexión con la realidad.

### **BENEFICIOS EMOCIONALES de la IRA**

- Nos impulsa a **Actuar y defender** nuestros derechos, buscando planes alternativos para gestionar las diversas situaciones y obstáculos a los cuales nos enfrentamos,
- Nos obliga a ser más **asertivos**, siempre y cuando midamos las respuestas.
- Bien expresada, ayuda a **eliminar los sentimientos negativos**.
- Nos **ayuda a escoger mejor nuestro entorno**.



## TIPOS DE IRA

### 1. AGRESIVA / DESTRUCTIVO

Personas con necesidad de **control** sobre todas las situaciones que le rodean, pero no del autocontrol -su mayor debilidad-

Suele ser personas con **falta de seguridad en si mismas** y expresa erróneamente su vulnerabilidad a través de la violencia tanto física como verbal.



La reacción del prójimo hacia ellos es la de alejarse lo máximo posible, al hacerlo, el agresivo siente que pierde aún más el control y entonces incrementa su violencia y afán de control.

### 2. RABIOSA / FRUSTADO

Aquellas personas cuyos **deseos no** son **satisfechos** y reaccionan con una **pataleta, enfado o berrinche** injustificado (niñería).

Utilizan su actitud para reclamar una atención inmediata y dictatorial.

En los adultos que se dejan arrastrar por este estado

ánimico se cronifica una **actitud excesivamente crítica y despreciativa hacia el prójimo** -no

hay pensamiento razonado y si lo razonan, siempre

encuentran argumentos para perpetuar dicha actitud-.



### 3. MOLESTA

El enfado surgido de este tipo de persona proviene del **día a día**, cuando algo o alguien se presenta ante uno como un **fastidio** que cuesta superar, pero no llegando a hacernos perder el control.

Se dirigen todo el rato con movimientos explosivos, desarmonicos e intempestivos.



## SUSTANCIAS EN NUESTRO ORGANISMO durante la IRA

- **NORADRENALINA. Prepara nuestro cuerpo para la acción.** Junto a la adrenalina, afectan al metabolismo de glucosa, el cual se incrementa aportando altos niveles de energía. Además, también incrementa la **tensión arterial** y aumenta el aporte sanguíneo hacia los músculos. Un efecto que si se mantiene en el tiempo, puede dar lugar a problemas de salud como las complicaciones cardíacas. Y a **nivel muscular tensión** y posteriormente rigidez -en último caso puede incluso provocar roturas fibrilares de la musculatura.
- **DOPAMINA.** Si su liberación sucede de forma abrupta, la conducta está relacionada con procesos negativos como ira, enojo o furia. Incrementa la actividad límbica, al tiempo que disminuye la función de la parte más inteligente de nuestro cerebro.
- **SEROTONINA.** Los niveles fluctuantes de serotonina en el cerebro, causados a menudo cuando alguien no ha comido o está estresado, afectan las regiones cerebrales que permiten al ser humano regular la ira.
- **TESTOSTERONA. Hormona esteroidea** porque proviene del colesterol. Concretamente, la testosterona forma parte del grupo de hormonas llamadas *andrógenos* y es la principal hormona sexual masculina. Interviene en el desarrollo sexual pero también en la apetencia sexual. En el caso de la ira, promueve la **ambición de ganar** en una discusión y la **acción más agresiva** ya que **reduce la comunicación neuronal** favoreciendo la **activación de la amígdala**.
- **CORTISOL.** En una **segunda etapa de la ira**, se incrementan los niveles en sangre de cortisol. Hormona relacionada con el estrés y la ansiedad que incrementa la función del hipocampo y del sistema límbico, favoreciendo así la sensación de peligro y aumenta las posibilidades de conductas asociadas con la ira, el enojo y el llanto;

## ORGANOS A LOS QUE AFECTA la IRA

### Hígado - Madera

- **Acumula y distribuye la Sangre y el Qi** a todo el organismo.
- Poder de **acción**.
- Su función equilibrada en asociación con la vesícula permite claridad de pensamiento, decisión y acción.

Su debilidad afecta y muestra sintomatología como:

- Migrañas.
- Dolor en articulaciones y tendones.
- Calores repentinos.
- Temperamento voluble.

### Vesícula - Madera

- Poder de **decisión**.
- Juicio correcto y puro.

## SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ANIMO de la IRA

Emoción	Sentimiento	Estado de animo
<b>IRA</b>	Amenazado	Agredido, celoso
	Herido	Devastado, ultrajado, resentido
	Agresividad	Hostil, violento
	Frustrado	Irritado
	Furioso	Locura, descontrolado

Estrategias para combatir el IRA.

1. Elegir conscientemente serenarnos, aunque difícil.
2. Retirarse de la escena o alejarse de la persona que ha desencadenado nuestra ira.
3. Tomarse respiros entre actividad y actividad, para uno mismo. El estrés, facilitará la aparición de ira.
4. Realizar actividades agradables para focalizar nuestra atención en esa actividad y lo que nos despierta.
5. Meditación o ejercicios de respiración, esto ayudará a estabilizar nuestro ritmo cardiaco.

# ANATOMIA EMOCIONAL de la IRA

## CEREBRO LIMBICO

### CORTEZA O GIRO CINGULADO

- Conexión entre el cerebro límbico (parte sintiente) y el neocortex (parte pensante)
- Puede llegar a desconectarse y no participar del proceso, no trasladando toda la información al Neocortex.

### AMIGDALA

- Almacena las 4 emociones primitivas: alegría, **ira**, tristeza y miedo.
- **Responde antes la menor provocación** ya que su afán de control es más poderoso que la acción disminuida del Neocortex. Además la información llega a esta zona de nuestro cerebro a razón de 40.000 millones de bits por segundo. Mientras que en el Neocortex, la velocidad baja a tan solo 2000 bits por segundo.
- Crea emociones de rabia y agresividad como respuesta inmediata ante la frustración por no conseguir lo deseado o por no recibir la atención precisa.

### NEOCORTEX

Al igual que el Giro cingulado, **deja de realizar su función** que sería la de **razonar**. Su velocidad de asimilación aún es más baja de lo normal - 2000 bits/sg.-

- **Lóbulo frontal**. Actividad cerebral asimétrica. Según dos modelos
  - **valencia emocional:**
    - región frontal **izquierda** del cerebro está implicada en la experiencia de **emociones positivas**.
    - **derecha** está más relacionada con las **emociones negativas**.
  - **dirección motivacional:**
    - región frontal **izquierda** está implicada en la experiencia de emociones relacionadas con el **acercamiento**.
    - **derecha** se asocia con las emociones que provocan la **retirada**.

Parece ser que **se activa más la región frontal izquierda** que además nos acerca más al motivo de nuestra ira.

## ACEITES ESENCIALES PARA combatir la IRA

Neuroquímicamente ayudará el **rebajar la cantidad** de **testosterona**, para disminuir la agresividad que suele aparecer ante la ira. Por tanto unos **buenos niveles de** la hormona de la felicidad, la dopamina nos dará un punto de vista **más optimista**. Hemos de conseguir que la información pase la frontera de los ganglios basales y la amígdala y se active tanto nuestro neocórtex y concretamente nuestro lóbulo derecho como también haya una conexión con nuestro corazón, para abrirnos al amor y la comunión pacífica con nosotros mismos y aquellos que nos rodean.

A.E	Nombre botánico	Chakra asociado	Órgano	Clave
Canela corteza	<i>Cinnamomum verum</i> J.	Raíz	Riñón, Bazo y pulmón	Calidez y afecto
Eucalipto glóbulo	<i>Eucalyptus globulus</i>	Garganta	Pulmón y vejiga	Lucidez y raciocinio
Eucalipto citriodora	<i>Corymbia citriodora</i>	Plexo solar	<b>Hígado</b>	Enfriar y encontrar
Hierbabuena	<i>Mentha spicata</i>	3er ojo	<b>Hígado</b>	Estabilidad
Jara	<i>Cistus ladaniferus</i>	Sacro	Pulmón, I.D, corazón	Sanar
Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>	Sacro	Corazón, <b>hígado</b>	Luz emocional
Manzanilla romana	<i>Chamaemelum nobile</i> L.	Plexo solar	<b>Hígado</b> , corazón	Fluir conectado
Manzanilla alemana	<i>Matricaria recutita</i>	3er ojo, garganta	<b>Hígado</b> , corazón	Avance y empoderamiento
Menta piperita	<i>Mentha piperita</i>	3er ojo	Bazo, estómago, pulmón	Impulso racional
Milenrama	<i>Achillea millefolium</i>	Raíz	<b>Hígado</b> , estómago, bazo	Renovación interior y adaptación
Mirra	<i>Commiphora myrrha</i>	Raíz	Pulmón, bazo, riñón	Transcender
Pimienta Negra	<i>Piper nigrum</i>	Raíz	Riñón, bazo, estómago	Autosuficiencia emocional
Siempre viva	<i>Helychrisum italicum</i>	3er ojo, Raíz	<b>Hígado</b> , corazón	Conforto balsámico
Ylang-ylang	<i>Cananga odorata</i>	Sacro	Hígado, corazón, riñón	Querencia, estabilidad

**A.E. Canela corteza** (*Cinnamomum verum* J.) - **Raiz**

CALIDEZ Y AFECTO - BAZO/RIÑÓN/PULMON

- Ante la discordia es un toque de cálido acercamiento a la otra parte.
- Te ayuda a encontrar el rumbo ante una **traición** que dispara tu ira.
- Transforma la **actitud distante o introvertida** que se suele dar en personas tanto iracundas como tímidas.

Es un aceite esencial que se ha de usar con precaución por su alto contenido en aldehídos (63-75%) que lo hace altamente democástico, por lo cual es conveniente nos superar un dilución de un 0,05% y para evitar males mayores, diluirlo con otro aceite esencial, lo cual rebajaría su porcentaje de aldehídos. Lo mismo se aplicaría en caso de usarlo en difusión; nunca solo, siempre acompañado de otro aceite esencial.

.....

.....

.....

**A.E. Eucalipto globulo** (*Eucalyptus globulus*) - **Garganta**

LUCIDEZ y RACIOCINIO - PULMON/VEJIGA

- Ante los sentimientos conflictivos que hacen perder la perspectiva, ayuda a recuperar el **sentido común**. El cortex prefrontal coge la batuta y entonces eres capaz de estructurar la situación que te frustra y te enfada y salir adelante.
- Es un aceite de superación ante las circunstancias de la vida. Sean las que sean.

.....

.....

.....

**A.E. Eucalipto azul** (*Corymbia citriodora*) - **Plexo solar**

ENFRIAR y ENCONTRAR - BAZO/ ESTÓMAGO/VEJIGA

- Atempera reacciones explosivas.
- Ayuda a **encontrar el origen** de la emoción.
- Impulsa pensamientos lógicos y estructurados.

.....

.....

.....

A.E. Hierbabuena (*Mentha spicata*) - **3er ojo**

ESTABILIDAD - HÍGADO

- Proporciona **estabilidad** y renovación emocional en momentos de **irritabilidad**.
  - Aporta confort emocional en caso de pensamientos pesimistas.
  - Refresca el Sist. Límbico.
- .....
- .....
- .....

A.E. Jara (*Cistus ladaniferus*) - **Sacro**

SANAR - PULMON/INTESTINO DELGADO/CORAZON

- La ira puede transformarnos en diversos individuos: frustrado, distante, agresivo, loco, ultrajado... pero también **devastado** por un herida sufrida en nuestro centro energético del deseo, la creatividad y la vida, el sacro.
  - Adecuado para quienes siendo, extremadamente sensibles a influencias externas e internas, necesitan reclamar su propia verdad y asentar sus convicciones personales.
  - Cierra la herida provocada por el motivo que desencadenó nuestra ira y nos hizo tanto daño.
- .....
- .....
- .....

Esencia Mandarina (*Citrus reticulata*) - **Sacro**

LUZ EMOCIONAL - CORAZON/HIGADO

- Así como en la tristeza nos libera de la culpa que sentimos por estar así, en momentos de irritabilidad, **elimina la tensión** que puede provocar una mayor inestabilidad que resulte en estallido.
  - Nos transforma en **seres más accesibles** a los demás.
  - Muestra la Luz detrás de los pensamientos oscuros y enfermizos.
- .....
- .....
- .....

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

FLUIR CONECTADO - HIGADO/CORAZON

- Fluir con los sinsabores de la vida adoptando un punto de vista más flexible que no nos lleve al enfado porque las cosas no nos salen bien (pataletas infantiles).
- Muy útil para **personas insatisfechas** que no son capaces de conectar con el ritmo cálido y suave del transcurrir pausado de la vida, aprovechando lo que esa vida nos ofrece.

.....

.....

.....

**A.E. Manzanilla Alemana** (*Matricaria recutita*) - **3er ojo y garganta**

AVANCE Y EMPODERAMIENTO - HIGADO/CORAZON

- El miedo, la ira se ve motivada por la falta total de **flexibilidad** personal. Monta en cólera cuando se le lleva la contraria.
- Ayuda a **evolucionar y crecer** dejando atrás las propias limitaciones personales que lo vuelven rígido y emocionalmente inestable cuando se enfada.

.....

.....

.....

**A.E. Menta piperita** (*Mentha piperita*) - **3er ojo**

IMPULSO RACIONAL / BAZO/ ESTOMAGO/PULMON

- Reduce la actividad de la amígdala e incrementa el trabajo en el cortex prefrontal izdo.
- **Enfría** los **impulsos** y aclara la neblina mental ayudando a progresar en tus acciones sin perder el dominio de tus emociones más viscerales.

.....

.....

.....

### A.E. Milenrama (*Achillea millefolium*) - Raíz

RENOVACION INTERIOR Y ADAPTACION / HIGADO/ ESTOMAGO/BAZO

- Armoniza lo que se siente con lo que se piensa -límbico y neocortex- procesando todo con una transición pausada.
- Es un aceite que permite ir hacia adentro y moverse hacia adelante renovando la visión de nuestro presente-futuro.

Si bien no es un aceite que trabaja directamente la ira, si **modifica los patrones emocionales** que tenemos establecidos, mostrándonos más equilibrados.

.....

.....

.....

### A.E. Mirra (*Commiphora myrrha*) - Raíz

TRANSCENDER / PULMON/BAZO/RIÑÓN

- Superar la ira cuando te **sientes herido, repudiado, rechazado...** y te mueves entre dos orillas sin encontrar la estabilidad emocional porque te sientes **vulnerable**.
- Diluye los **pensamientos obsesivos** que acompañan a las emociones estancadas.

.....

.....

.....

### A.E. Pimienta Negra (*Piper nigrum*) - Raíz

AUTOSUFICIENCIA EMOCIONAL /RIÑÓN/ BAZO/ESTÓMAGO

- Cuando no nos fiamos de nuestro instinto y de nuestro propios recursos internos, **no** nos sentimos **seguros** y **perdemos** la **perspectiva**. Algunas personas reaccionan entonces, ante las dificultades, **enfadándose por no ser "capaces"**.
- Nos ayuda a aceptarnos tal y como somos, con nuestras limitaciones "de raíz" y a superar los miedos y la ira por la falta de perfección.

.....

.....

.....

**A.E. Siempreviva** (*Helychrisum italicum*) - **3er ojo, Raíz**

CONFORT BALSÁMICO /HIGADO/CORAZON

- Heridos, traicionados, abusados, el resentimiento enquistado es muy doloroso y aflora un sentimiento de frustración, negatividad que se transforma en un estado anímico crónico de irritabilidad y negatividad.
- Es el aceite esencial que “suaviza, reconforta y sana” los corazones profundamente heridos.

.....

.....

.....

**A.E. Ylang-ylang** (*Cananga odorata*) - **Sacro**

ESTABILIDAD, QUERENCIA /HIGADO/CORAZON/RIÑÓN

- Rebaja la irritabilidad, la negatividad ante la frustración de no lograr nuestros objetivos.
- Armoniza el corazón para transformar lo negativo en algo digno de ser aprovechado y diluye el enfado ante los sinsabores u obstáculos habituales de la vida.

Ya visto en el apartado de los miedos vemos que su aroma narcótico y profundo trabaja muy directamente con el corazón, al igual que el aceite esencial de Rosa.

.....

.....

.....

Ana Requejo

# TECNICAS EN SINERGIA CON LOS A.E PARA TRATAR LA IRA

## MASAJE

**ZONAS CORPORALES** que acusan más la IRA:

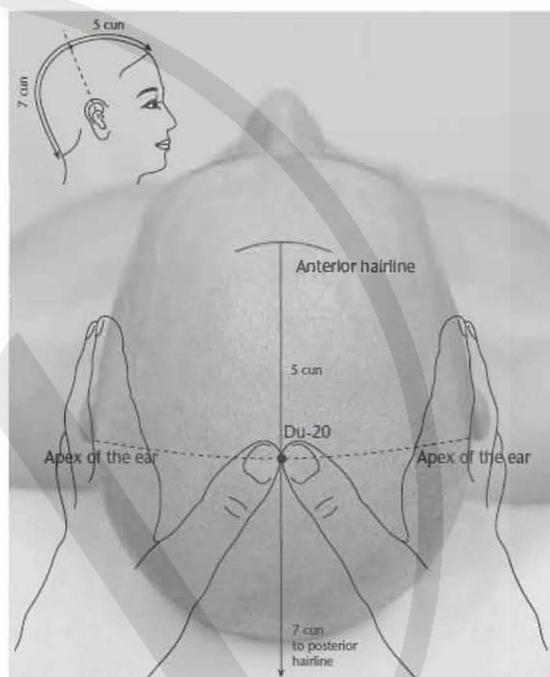
- **Cabeza.** - (Punto Baihui) - **Roces, fricciones y acupresiones.**

La razón y el pensamiento nos conecta con el mundo a través del lenguaje y de la expresión facial.

Si perdemos la cabeza, perdemos el raciocinio, si montamos en cólera, perdemos la expresión lógica y razonada de nuestros sentimientos.

En Medicina China, se identifica como Du Mai 20 (百会). Punto donde la **energía más positiva** del cuerpo converge de forma natural.

Corresponde al chakra coronal del Ayurveda (Medicina Hindú) y en él convergen tanto los canales yang como los ying del cuerpo (a través del ramo interno del canal de hígado)



Efectivo en casos de estrés, **nerviosismo**, depresión acompañada de intensa ansiedad y angustia, dolores de cabeza, hipertensión e insomnio.

Frotar con la palma de la mano derecha sobre el punto Baihui, aplicando ligera presión; 27 rotaciones en sentido horario, dos veces al día o cuando se presente alguno de los casos mencionados.

- **Cervicales - Amasamientos**

El sostén de nuestra cabeza es el que suele sufrir mayor TENSION Y CARGA emocional. Es además la zona que nos permite **mirar en todas direcciones y flexibilizar** nuestros **puntos de vista** tan necesario en un momento de frustración o enfado para salir de ese bucle.

- **Espalda - Roces, fricciones y amasamientos**

Reflejo de toda nuestra personalidad, alberga nuestra columna vertebral y nuestro camino "nervioso" conectado a todos los órganos. Su buena salud nos aporta seguridad y fortaleza para resistir. Dar un masaje en la espalda supone recorrer un camino con las manos largo de toda la columna vertebral y "tocar" así cada una de las terminaciones nerviosas que se conectan con nuestros órganos y con nuestro cerebro.

- **Brazos - Fricciones, amasamientos, estiramientos y movilizaciones**

Son aquellos que nos permiten llevar las riendas de nuestras vidas y la necesidad de control que una persona tiene y pierde se suele demostrar con mucha acción en esta zona.

- **Muñecas - Fricciones, amasamientos, estiramientos y movilizaciones**

Al igual que sucede con la rodillas, que pierden movilidad cuando hay una total falta de flexibilidad en nuestras vidas, las muñecas son otras articulaciones que o nos dan control total o todo lo contrario debido a la rigidez de los patrones adquiridos y las posturas irreflexivas que adoptamos ante un ataque de ira.

- **Lumbares - (L3) - Fricciones y amasamientos**

- Energía del riñón.
- Capacidad de movimiento y flexibilidad de ideas, abandonando los patrones adquiridos en caso de ira enquistada desde la infancia (8 a 12 años).
- Lucha contra reglas sociales establecidas y los propios impulsos que nos activan el enfado.
- Incidir en la zona de la vertebra L3, relacionada con los órganos sexuales, las rodillas útero y vejiga. Relación con la función hormonal de estrógenos y testosterona.

- **Rodillas - Movilizaciones**

- Agarrotamiento por patrones adquiridos de autoridad y también por falta de flexibilidad ante las situaciones.



a lo

## 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 PULMON

- **P1** - Plenitud interior, expansión energética - Debajo clavícula, primer espacio intercostal.

### Meridiano HIGADO

- **H3** - Sosiego y relajación psicofísica - Dorso del pie. Depresión entre primer y segundo metatarsiano.

### Meridiano VESICULA BILIAR

- **VB20** - Equilibrio fuego interno - Debajo hueso occipital detrás de la oreja.
- **VB34** - Audacia y tranquilidad - Debajo depresión de la cabeza del peroné.

### Meridiano TRIPLE CALENTADOR

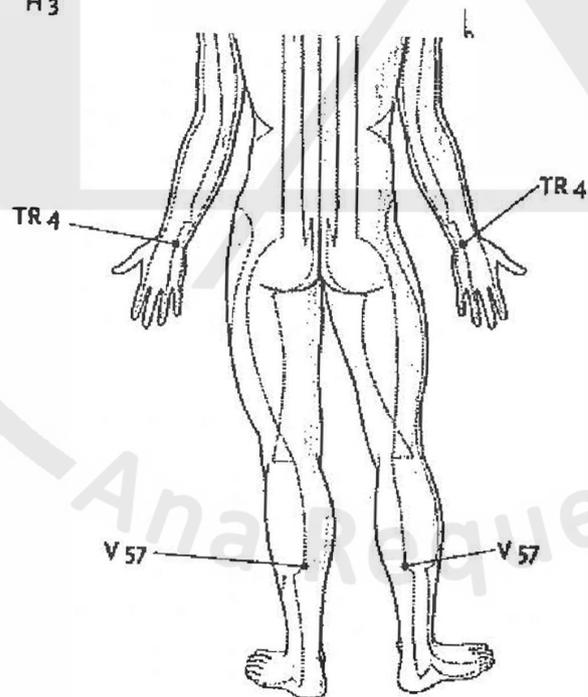
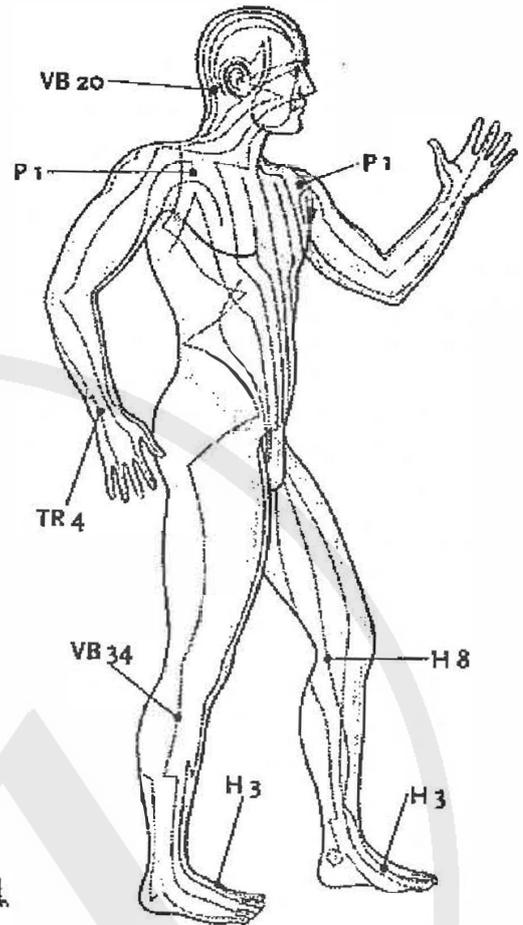
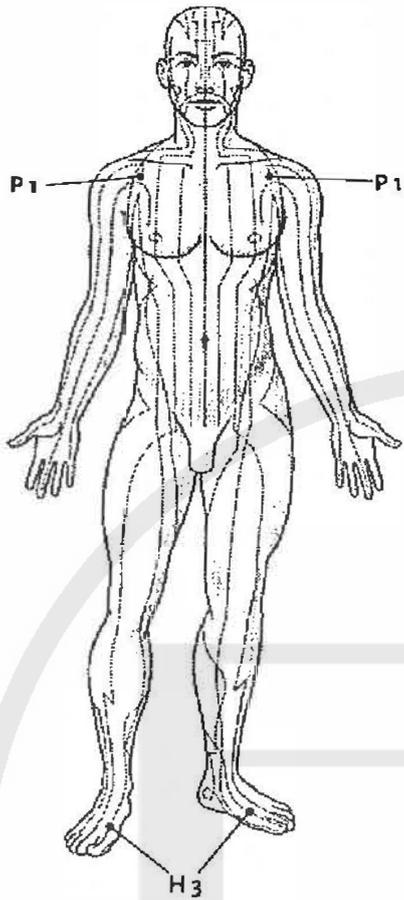
- **TR4** - Tranquilidad - Articulación muñeca, pliegue situación en el dorso de la misma.

### Meridiano HIGADO

- **H8** - Quietud - Flexura lado interno rodilla.

### Meridiano VEJIGA

- **V57** - Desahogo vital - Centro del surco entre los dos gemelos.



# Tu sinergia

Aceites esenciales

A.E	GOTAS	MOTIVO
Canela	2	Traición
Mandarina	8	Luz y acercamiento - Frustración

## Transfondo de la Sinergia

No nos dejamos arrastrar por el deseo de agredir a quien nos ha traicionado

Pues la tensión provocada por la ira, se rebaja con la mandarina y la ira/fuego

Disminuye encontrando un nuevo modo de expresarla, mucho más constructivo.

Y encontrando un punto intermedio, más humano y cálido para acercarnos al

Motivo de nuestra ira gracias a la Canela

### **Aviso de copyright**

El material educativo y el contenido de la formación del 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 del 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 destinado 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 demora en buscarlo debido a la información contenida en este curso.