



## TEMA 6 FORMULANDO EMOCIONALMENTE

- A quién va dirigido
- Intención de tu fórmula
- Estructura de la fórmula
- Enfoque de la fórmula
- Diluciones en el ámbito emocional
- Vehiculizantes más polivalentes



ESCUELA DE  
AROMATERAPIA  
Ana Requejo

Cuando nos planteamos formular con aromaterapia, hemos de tener en cuenta varios pasos antes de ir directamente a mezclar nuestra fórmula

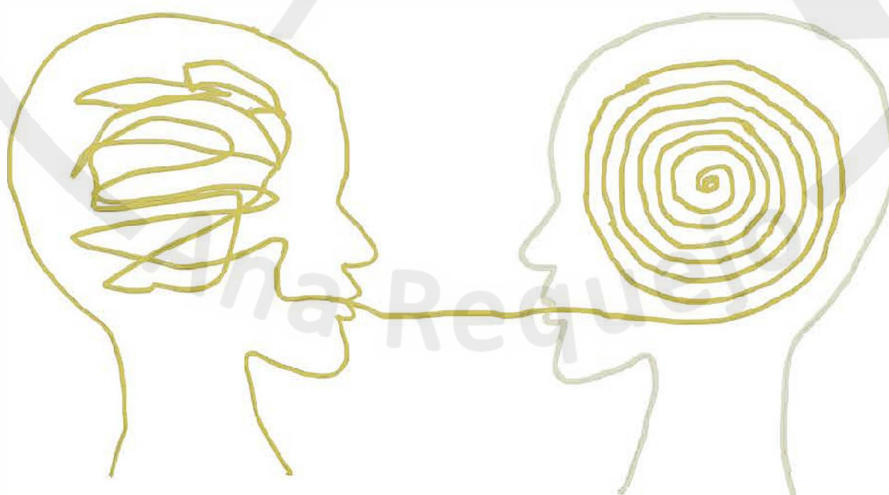
1. **A quien va dirigida.** Lo que nos permite acertar mejor con el FORMATO de uso.
2. **Cuál será la intención de la fórmula.** Composición de la misma
3. **Cuál es el objetivo de la fórmula.** Emocional, mental o espiritual.



## A QUIEN VA DIRIGIDA

1. No es lo mismo preparar una fórmula para alguien que pasa el mayor tiempo en su casa que en la calle.
2. Si estamos tratando con un adulto responsable o un niño. Por tanto, ¿podemos fiarnos de que sepa usar la fórmula correctamente o es preferible que se la demos ya preparada y prescrita en un documento por escrito. ¿Necesita control por parte de otra persona o nuestra supervisión cada X tiempo?
3. Si el adulto tiene problemas cognitivos serios o no, por lo que pueda o no ser consciente de lo que hace y cuándo lo hace: Alzheimer, Parkinson, TDH. ...
4. Si hay alguna otra problemática orgánica que impide el uso de la difusión, o de la aplicación tópica: problemas en la piel, en el sist. Respiratorio..

(Para más información **Curso Aromaterapia Holística y Fundamentos de la Aromaterapia**)



## INTENCION DE LA FORMULA

- Tratar el dolor **físico**:
  - Aceites esenciales + Vehiculizante (aceite vegetal)
  - Tratamiento por escrito
  - Técnica para la aplicación: masaje, acupresión, shiatsu, meditación, yoga ...
  
- Tratar el dolor **emocional**
  - Aceites esenciales + Vehiculizante
  - Aceites esenciales + herramienta de difusión
  - Tratamiento por escrito.
  
- Tratamiento **holístico**: Físico + Emocional



## ESTRUCTURA DE LA FORMULA

Contando con los aceites esenciales escogidos, hemos de decidir cual de ellos será el que predomine según:

- a. **Corazón de la fórmula** - Enfocada a **El propósito** escogido
- b. **Potenciador de la fórmula** - Dará más relevancia al corazón de la fórmula y a la acción terapéutica perseguida.
- c. **Ayudante de la fórmula** - Un aceite esencial que **ARMONIZARÁ** los aceites esenciales tanto en su aroma o en su acción terapéutica.

Si bien es cierto que existe otro concepto para estructurar una fórmula, su aplicación está más enfocada en crear perfumes que en trabajar emocionalmente un aceite esencial. Estamos hablando de las notas altas, medias y bajas de perfumería.

Para más información pag. 50, 51 y 52 del Libro Aceites Esenciales en Sinergia - Ana Requejo.



## ENFOQUE DE LA FORMULA

Cuando nos planteamos una fórmula podemos escoger entre varios enfoques para crearla; todo dependerá del camino terapéutico que desees seguir en tus tratamientos:

- **Morfología** de la planta: siguiendo la teoría de las Signaturas: raíces, hojas, flores, semillas, maderas, resinas, ... Un enfoque que puede funcionar tanto para trabajar siguiendo el concepto de Sistemas afectados como en el ámbito emocional.

Para más información **Curso El Lenguaje de tus Pulmones** - Ana Requejo.

- **Paleta aromática.** Teniendo en cuenta el grupo al que pertenece cada aceite esencial: aroma boscoso, floral, cítrico, especiado...y también según las notas de salida de los aceites esenciales: alta, media y baja. Otro concepto que suele formar parte del enfoque emocional/espiritual

Para más información pag. 50, 51 y 52 del Libro Aceites Esenciales en Sinergia - Ana Requejo.

- **Sistemas orgánicos** afectados.
- **Familia química:** terpenos, monoterpenos, sesquiterpenos, esteroides, aldehídos, fenoles, cetonas, etc. ... Muy apto para realizar una fórmula a nivel físico y también emocional/mental.
- **Energético.** Teniendo en cuenta el chakra que queremos tratar.
- **MTC:** Por Organos o elementos.
- **Emocional:** miedo, tristeza, ira, ....

En estos tres últimos puntos, **energético, MTC y emocional,** hemos de considerar la posibilidad de **combinar varios enfoques** distintos, pero no intentarlo en una misma fórmula.

Lo más factible sería crear una **fórmula vía tópica** con una intención y enfoque y otra **fórmula vía olfativa** para trabajar otro enfoque distinto.



## DILUCIONES EN EL AMBITO EMOCIONAL

Dependiendo de la fórmula y la edad del receptor que queramos realizar, la dilución variará.

No planteado en este curso, tendríamos:

- Masaje para el dolor.
- Cosmética facial.
- Cosmética corporal.
- Geles.
- Lociones.
- Exfoliantes.
- Baño
- Sprays.
- Perfumes

Y a nivel emocional

%	Gotas	Edad	Propósito
0	0	Bebés	Por debajo de los 8-9 meses. Mejor hidrolatos típico o flores de Bach interno.
0,25	1	Bebés	mayores de 8-9 hasta los 12 meses sin problemas añadidos al emocional.
1 %	3 a 5	Niños	entre los 12 meses y los 5 años. También hidrolatos vía interna.
1-1,5 %	3 a 8	Adultos	Emocional, energético y espiritual.
2 - 5%	9 - 20	Adultos	Sistema nervioso, confort emocional en general, estrés. Masajes holísticos.

## VEHICULIZANTES MÁS POLIVALENTES

ACEITE VEGETAL	Nombre botánico	Características más valoradas a nivel emocional
Almendras dulces	<i>Prunus amygdalis</i>	Buen emoliente y suavizante de la piel Apto todo tipo de pieles.
Nuez de albaricoque	<i>Prunus armeniaca</i>	Muy apto para todo tipo de masaje, sin aroma prácticamente. Apto todo tipo de pieles.
Jojoba	<i>Simmondsia chinensis</i>	Equilibrador de pieles. Muy apto para los cabellos si deseamos aplicación en la cabeza (ayurveda)
Manteca de Karite	<i>Butyrospermum parkii</i>	Muy apto para aplicación en reflexología podal y en acupresión. Hidratante y emoliente.
Coco	<i>Cocos nucifera</i>	Muy emoliente. Considerado "frio" en ayurveda -Pitta- Muy apto para pieles secas pero no con acné.

El uso de los aceites vegetales solo será apto, en los tratamientos emocionales, para la aplicación de las distintas manipulaciones corporales en Haptología. Se han de combinar siempre con la difusión, durante el masaje, de la sinergia escogida.

## BOTIQUIN IMPRESCINDIBLE PARA AMBITO EMOCIONAL

A.E	Nombre botanico	Chakra asociado	Organo	Clave
Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i> qt. <i>Linalol</i>	Plexo solar	Estómago	Claridad emprendimiento
Arbol del te	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Plexo solar	Estómago	Flexibilidad
Bergamota	<i>Citrus x bergamia</i>	Plexo solar	Hígado, pulmón, bazo	Optimismo
Eucalipto glóbulo	<i>Eucalyptus globulus</i>	Garganta	Pulmón y vejiga	Lucidez y raciocinio
Lavanda	<i>Lavandula angustifolia</i>	Corona	Corazón	Protección,
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
Menta piperita	<i>Mentha piperita</i>	3er ojo	Bazo, estómago, pulmón	Impulso racional
Naranja dulce	<i>Citrus sinensis</i>	Sacro	Pulmón	Socializar
Mejorana	<i>Origanum mejorana</i>	Corazón	Hígado, bazo, estómago	Renacimiento
Mirra	<i>Commiphora myrrha</i>	Raiz	Pulmón, bazo, riñón	Transcender
Pino silvestre	<i>Pinus silvestris</i>	Corazón	Pulmón	Restañar heridas
Romero qt. 1,8	<i>Rosmarinus officinalis</i> qt.	3er ojo	Pulmón	Reconstruir
Siempreviva	<i>Helychrisum italicum</i>	3er ojo, Raiz	<b>Hígado</b> , corazón	Conforto balsámico
Veitver	<i>Vetiveria zizanioides</i>	Raiz	Intestino	Confiar
Ylang-ylang	<i>Cananga odorata</i>	Sacro	Hígado, corazón, riñón	Querencia, estabilidad

## RESUMEN DE LAS ZONAS CORPORALES ESTUDIADAS

### TRISTEZA

- **Cervicales.** El sostén de nuestra cabeza -quien piensa y registra nuestra tristeza a nivel químico- 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.
- **Pecho.** Lleva dentro de sí el ritmo de nuestra respiración y de nuestro latir del corazón y por tanto la **actitud** que tomamos ante la vida y sus reveses. Cuando sufrimos de tristeza, miedo, incluso ira, anatómicamente se modifica. En el caso de la tristeza, se repliega, hunde e inhibe, mermando las fuerzas.
- **Lumbares.** Relacionada con la energía de los **riñones** y también con la respuesta de nuestro abdomen -sistema digestivo; intestino) es la que aporta la FUERZA VITAL y también la que nos vuelve más resistentes ante los vaivenes emocionales.

### 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



## 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 yin 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 a lo 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.

Ana Requejo

### **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.