

Barbara Bernath-Frei

Duft- Meditation

Das sinnliche
Erlebnis für Körper,
Geist und Seele

Mit Aquarellen von Brigitte Smith

Stadelmann Verlag

Inhalt

Einführung 9

Aromatherapie – Düfte als Schlüssel zur Seele 11

Düfte und ihr Einfluss auf das Hormon-, Immun- und Zentralnervensystem 12 • Die ätherischen Öle 14 • Die Qualität ätherischer Öle 14
Die synthetischen Duftstoffe im Vergleich zu den ätherischen Ölen 15
Die Toxizität ätherischer Öle 16

Entspannung – Die Basis von Gesundheit und Wohlbefinden 17

Das Potenzial regelmäßiger Entspannung 18 • Die Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie 18 • Visualisation – die Wirkung der Vorstellungskraft 19 • Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! 20

Lebensfreude und Vitalität durch die Kombination von Duft und Meditation 21

Düfte von A-Z – Praktische Anleitungen 23

Basilikum, der Muntermacher 24 • Benzoe, der Einhüllende 28 • Geranie, die Geduldige 32 • Grapefruit, die Optimistische 36 • Iris, die Schöpferische 40 • Jasmin, der Verführerische 44 • Kamille, die Heilende 48
Lavendel, der Klärende 52 • Mimose, die Frühlingshafte 56 • Myrrhe, die Öffnende 60 • Myrte, die Reine 64 • Narde, die Verbindende 68
Palmarosa, die Gelassene 72 • Petitgrain, der Tatkräftige 76 • Rose, die Liebende 80 • Rosmarin, der Kämpfer 84 • Sandelholz, das Spirituelle 88
Thymian, der Mutige 92 • Vanille, die Kuscheilige 96 • Vetiver, das

Entspannende 100 • Ylang-Ylang, das Exotische 104 • Zeder, die Zen-
trierende 108 • Zimt, der Stärkende 112 • Zirbelkiefer, die Unerschüt-
terliche 116 • Zitrone, die Konzentrierte 120

Anhang 124

Ätherische Öle – Kriterien für eine gute Qualität 124 • Haltbarkeit der
ätherischen Öle 124 • Körper- und Massageöle 125 • Badezusätze 126
Verschiedene Möglichkeiten der Raumbeduftung 126 • Glossar 128
Literatur 129 • Dank 130 • Zur Autorin 130 • Index 131

Grapefruit

die Optimistische

Die Welt ist voller Sonnenschein!



Grapefruit • Citrus paradisi

Sie sieht aus wie eine kleine Sonne: die Grapefruit. Ursprünglich in Asien beheimatet, wird die Grapefruit heute vor allem in Israel, Nord- und Südamerika angebaut. Wie alle Zitrusfrüchte birgt die Grapefruit einen großen Vorrat an Lichtenergie und ist ein richtiger Sonnenspeicher. Das ätherische Öl wird aus der Schale gewonnen und duftet erfrischend, heiter und vergnügt. Der Duft erinnert an den Süden, an sonnige, heiße Tage voller Lebensfreude und Lachen sowie an die Leichtigkeit des Seins. Wie es ihr Name sagt, vermittelt sie paradiesische Energien.

Eigenschaften

Euphorisierend und erfrischend, die Kreativität anregend. Bei Niedergeschlagenheit, depressiver Verstimmung und nervöser Erschöpfung vermittelt Grapefruit Freude und Gelassenheit.

Anwendung

Geben Sie drei Tropfen ätherisches Grapefruitöl ins Wasser der Duftlampe. Wenn Sie einen Tropfen Rosenöl, evtl. 10-prozentiges, dazugeben, erhält der frische Duft eine zusätzliche weiche Note, und die aufhellende Wirkung verstärkt sich. Das ätherische Öl der Grapefruitschale eignet sich aber auch hervorragend als Massageöl (zehn Tropfen Grapefruitöl auf 50 ml Basisöl; siehe dazu Seite 125).

Meditation

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, so dass Sie Arme und Beine ausbreiten und sich richtig gut entspannen können. Hören Sie Ihrem Atem zu, der ruhig und regelmäßig Ihre Lungen füllt und leert.

Stellen Sie sich einen weiten, weißen Strand am Meer vor. Sie spazieren morgens den Strand entlang, bücken sich hin und wieder, um eine besonders schöne Muschelschale aufzuheben und von allen Seiten zu betrachten. Die Luft ist erfüllt vom salzigen Geruch des Meeres, vom Duft der Bäume und Pflanzen, vom angeschwemmten Tang und vom Geschrei der

Meeresvögel. Wellen rollen an den Strand, und wo ein Stein liegt, bildet sich frische, weiße Gischt, deren feine Tröpfchen sich in der Luft verteilen und im Sonnenlicht glitzern. Sie fühlen sich voller Kraft, Lebenslust und Tatendrang, laufen ins Wasser und schwimmen mit schnellen, kräftigen Zügen ins offene Meer hinaus, tauchen unter, schöpfen frische Luft und schwimmen wieder zurück. Ihre Haut ist kühl und nass, doch die Luft ist schon recht warm. Sie finden einen sonnengewärmten Stein, auf dem Sie sich bequem hinlegen und entspannen können. Ihr Atem beruhigt sich langsam, Bauch und Brust heben sich weniger schnell, und Sie fühlen sich herrlich erfrischt.

Stellen Sie sich nun vor, wie jeder einzelne Sonnenstrahl Ihr Sonnengeflecht streichelt und die kleine Sonne, die Sie dort in sich tragen, zum Leben erweckt. Nun stehen die große Sonne am Himmel und die kleine Sonne in Ihrem Körper in einem regen Austausch über die hin- und herwandernden Strahlen. Sie fühlen eine zufriedene Heiterkeit in sich aufsteigen, die Sie von Kopf bis Fuß sowie in die Finger- und Zehenspitzen erfüllt. Jeder Sonnenstrahl, der Ihren Bauch streichelt, singt: *Die Welt ist voller Sonnenschein, komm mit und genieß das Leben!* Mit jedem Atemzug nehmen Sie diese frohe Botschaft in sich auf und lassen sie durch den ganzen Körper wandern, bis das hinterste Eckchen von Licht durchflutet ist. Bevor Sie in den Alltag zurückkehren, legen Sie beide Hände über Ihr Sonnengeflecht, spüren den Austausch zwischen Bauch und Händen und versprechen sich selbst, dass Sie heute ganz besonders liebevoll Sorge für sich tragen werden.

Anmerkung zur Meditation

Das Sonnengeflecht oder der Solarplexus liegt ungefähr eine Handbreit oberhalb des Nabels. An dieser empfindlichen Stelle befinden sich besonders viele Nerven und »Antennen« oder Sensoren, die sehr empfänglich für emotionale und energetische Schwingen sind. Mit der Zeit können Sie sich angewöhnen, das Sonnengeflecht bewusst zu öffnen, wenn Sie etwas Erfreuliches in sich aufnehmen wollen, und es ebenso bewusst mental zu schützen, wenn Sie Negatives nicht annehmen wollen. Oft schützt man diese empfindliche Stelle unwillkürlich, indem man die Arme verschränkt und so eine Art Barriere bildet.