

A misty forest landscape with tall evergreen trees and a dense canopy of green foliage. The scene is hazy, with soft light filtering through the trees, creating a serene and atmospheric setting. The text 'DIARIO AROMÁTICO' is centered in the upper half of the image.

DIARIO AROMÁTICO

PRÁCTICAS OLFATIVAS CÓMO REALIZAR UN DIARIO AROMÁTICO

La siguiente práctica, les ayudará a sensibilizar su sentido del olfato. Es importante que lo hagan con cada uno de los aceites esenciales, que estudiaremos durante este curso.

Oler los diferentes “aromas” presentes y que va emergiendo en los aceites esenciales, nos permite crear poemas al describirlos.

Las sutilezas dentro de los aromas, las emociones que experimentamos, las sensaciones físicas, recuerdos...podemos empezar a plasmarlos en nuestro diario aromático.

Es importante que tomen su tiempo, que sea una meditación olfativa la que realicen para cada aceite esencial, interactúen con cada aroma, siéntanlo.

No es una carrera. Pueden escoger de 1 a 2 aceites a la semana.

Atención plena.

Materiales que necesitan:

- Aceite esencial
- Granos de café o café molido
- Tiras olfativas
- Cuaderno
- Lápiz

Trabajar en un lugar tranquilo, libre de distracciones olfativas y de ruidos. Pueden poner música, es como tener un espacio especial para Uds. y los aceites esenciales.

Colocar una gota del aceite esencial en la tira olfativa, oler y sentir el aceite esencial y lo que produce en Uds., tanto física como emocionalmente.

Determinar:

- Tipo de olor.
- Fuerza del aceite esencial
- Que efecto tiene sobre ti el aroma, como te hace sentir
- Estado de ánimo en el que se encuentran en el momento de hacer el ejercicio.
- Qué les recuerda el olor, lugares, personas, situaciones.
- Anotar el nombre en latín para irlos practicando

****La fatiga olfativa es cuando entramos en un ambiente que tiene cierto olor, permanecemos allí un rato y nuestra habilidad para detectar ese aroma se desvanece en el fondo.***

- ▶ Escribir todo eso en su diario aromático especial.
- ▶ Posteriormente, descansar y esperar de 10 a 15 minutos. Volver a oler y describir cómo sienten el olor, si perciben su evaporación, como se sienten a nivel físico y emocional con esta segunda olfacción.
- ▶ En caso de presentar fatiga olfativa, pueden oler granos de café, salir un poco del área de trabajo y regresar.
 - ▶▶ Empiecen a diferenciar con aceites de baja calidad o con sintéticos para que puedan ir determinando las diferencias.
- ▶ Este tipo de trabajo, les permitirá ir desarrollando y afinando su capacidad olfativa.