

A photograph of a lavender field at sunset. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and purples, with wispy clouds. The lavender plants are in the foreground and middle ground, with some in sharp focus and others blurred. The overall mood is peaceful and serene.

Aceites esenciales en la práctica de Yoga



@bellaquietud

Índice

- ¿Qué son los aceites esenciales?
- Usos más comunes.
- ¿Cómo sería una clase de Yoga introduciendo los aceites esenciales?
- Aceites esenciales para los 7 chakras.
- Rutina de mañana.
- Rutina de noche.



@bellaquietud

¿Qué son los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son compuestos aromáticos que nos regala la naturaleza. Se encuentran en semillas, cortezas, tallos, raíces, flores y otras partes de las plantas. Su fragancia puede ser potente o delicada.

Pueden mejorar el estado de ánimo, calmar los sentidos y suscitar intensas respuestas emocionales. El uso de los aceites esenciales va mucho más allá del atractivo de su aroma.

Son compuestos dinámicos y proveen apoyo dirigido a la salud física, mental y emocional.

@bellaquietud

Usos más comunes

Aromático

- En un difusor de aceites esenciales.
- Aplicando una gota en tus manos e inhalando.
- Usándolo como fragancia personal.

Tópico

- Mezcla unas gotas de aceite portador con tu AE favorito para aplicarlo sobre tu piel.
- Utiliza un roll-on para su fácil aplicación.
- Aplícalos en zonas de pulso y cercanas al sistema nervioso para una mayor eficiencia (muñecas, plantas de los pies, carotidas, nuca, largo de la columna...).

Interno

- Agrégalo a un vaso de agua.
- Tómallo en una cápsula vegetal.
- Pon una gota debajo de tu lengua.

A close-up, top-down view of a hand holding a clear glass bottle of essential oil. The bottle is tilted, and a single drop of golden-yellow oil is falling from its narrow opening. The background is a soft, out-of-focus grey, and the lighting is warm and focused on the bottle and the falling drop.

Aceites esenciales en la
práctica de Yoga

¿Cómo utilizar los aceites esenciales en una clase de Yoga?



01 Vuelve a tu centro: el inicio de la práctica.

- Difusor: menta-naranja (mañana) o lavanda-incienso (tarde o noche).
- Energía: Roll-on con cítricos y menta. Mezcla Motivate largo de la columna.
- Enfoque: incienso y menta (inhalación). Mezcla Intune.
- Calma y estabilidad: lavanda y las mezclas Balance, Adaptiv o Peace.

02 Pranayama: dedica algunos momentos a llenarte de prana.

- Inhalación de las mezclas: Air y Align. Menta o eucalipto para el sistema respiratorio.
- Masajea en centro de tu pecho con bergamota o Align.

¿Cómo utilizar los aceites esenciales en una clase de Yoga?

03 Relajación y meditación:

- Una gota de incienso, sándalo, lavanda o las mezclas Serenity o Anchor en el tercer ojo. Aplica también un poco en tus manos y masajea tus hombros y cuello, así perpetúas el olor. Si eres profesor y puedes tocar a tus alumnos, puedes hacerles este ritual tan agradable.





Truco para no manchar la esterilla:



Coloca los aceites esenciales en el puente del dedo pulgar, entrecejo, muñecas, tobillos.



Limpieza de la esterilla:



Utilizar un pulverizador con agua destilada y unas gotas de árbol del té. Importante: no utilizar mucho aceite esencial para no estropear la estrilla.

AJNA

ACEITES PARA EL BALANCE:

Ciprés, Frankincienso, Enebro, Mejorana, Patchoulli, Raíz de Angélica, Salvia Esclarea, Sándalo, Vetiver.

SAHASRARA

ACEITES PARA EL BALANCE:

Cedro, Frankincienso, Flor de Azahar, Jazmín, Lavanda, Loto Azul, Mirra, Rose de Mai, Palmarrosa, Sándalo, Vetiver.

AHAHATA

ACEITES PARA EL BALANCE:

Bergamota, Ciprés, Enamorarte, Geranio, Jazmín, Lavanda, Limón, Mandarina, Melissa, Flor de Azahar, Naranja, Rose de Mai, Sándalo, Ylang Ylang.

VISHUDDAH

ACEITES PARA EL BALANCE:

Albahaca, Bergamota, Manzanilla (Azul o Romana), Ciprés, Menta Piperita, Yerbabuena.

SVADHISTHANA

ACEITES PARA EL BALANCE:

Bergamota, Cardamomo, Salvia Esclarea, Flor de Azahar Naranja Dulce, Patchoulli, Rose de Mai, Sándalo

MANPURA

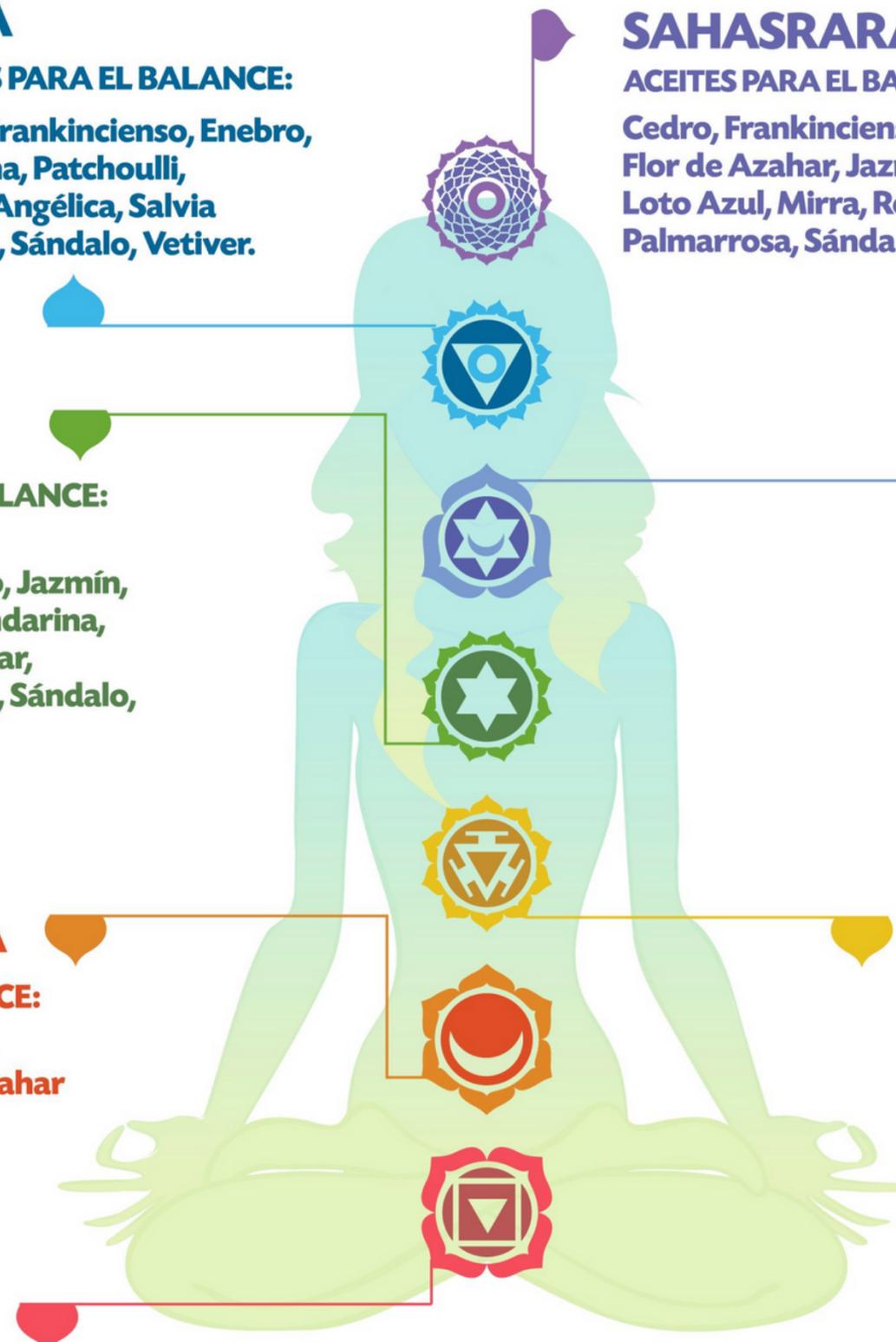
ACEITES PARA EL BALANCE:

Pimienta Negra, Cedro, Hojas de Canela, Clavo, Cilantro, Ciprés, Geranio, Jengibre, Toronja, Té Limón, Mandarina, Menta Piperita, Petitgrain, Romero, Sándalo, Vetiver, Ylang Ylang.

MULADHARA

ACEITES PARA EL BALANCE:

Cedro, Frankincienso, Mirra Patchoulli Vetiver



VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:

www.attar.com.mx

SÍGUENOS EN:

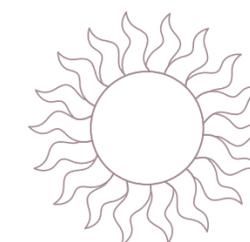
[AttarAceitesEsenciales](#)

[@Attarest](#)

**Imagen de internet



Rutina de mañana



- Procura tener un despertador tradicional, en lugar del móvil. Así evitas la tentación de mirar las notificaciones.
- Eleva tus rodillas al pecho, abrazalas y sonríe.
- Realiza una suave torsión para descongestionar la espalda.
- Coloca tus manos en el pecho y da las gracias por un nuevo día (o lo que te inspire más).
- Levántate de la cama y ten a mano un roll-on con aceites de menta, naranja y limón. Te ayudarán a despertar y sentirte alegre y reconfortado/a.



Rutina de noche



- Coloca en tu difusor aceite de lavanda, naranja dulce y cedro una hora antes de acostarte para un sueño dulce, profundo y reparador.
- Evita ver televisión, móvil y otros dispositivos cuando vayas a dormir.
- Prepárate un vaso de leche caliente con especias al gusto (canela, jengibre, cúrcuma, etc).
- En tu mesita de noche, ten preparado algún aceite portador (almendras, coco...), el aceite de lavanda y el de incienso. Coloca unas gotas en la palma de tu mano y date un masaje en los pies, con mimo y conciencia.

Regalo de la tierra



"Las plantas siempre han servido al ser humano, lo han alimentado, cobijado y cuidado. Las propiedades medicinales de las plantas proceden de la sabiduría de la Tierra combinada con la del Universo"

(Dr. Malte Hozzel)