

PŘEDMLUVA

Právě jsem dopsala poslední řádky této knihy. Sedím u pracovního stolu, koukám na zelenou zeď pracovny a přemýšlím, jak se asi píše předmluva ke knize. Co bych tam měla napsat a co by tam být nemělo. Nevím. Dál tupě zírám do té zelené.

V tom se mi ze stěny barvy mého srdce začnou nořit obrazy, obrazy mého dětství, obrazy stromů, mechu a kapradí. Zavírám oči a cítím vůni lesa, vlhkost hlíny, aroma pryskyřice, která vyvěrá z kmenů smrků. Cítím ten všeobjímající klid.

Vidím sama sebe, jak běhám po lese, sedím na kořenech stromů, které sem tam vykukují ze země, čichám k zemi – ně, k trávě, ke klackům, a naprosto zapomínám na svět mimo les.

Na ten svět, kde spím se svou sestrou a mamkou na jedné posteli, na ten svět, kde je v pokoji temno a jen malá lampička prosvětluje kousek našeho společného pokoje. Na ten svět, kde mé tělo pravidelně ochromují silné a zatím nevysvětlitelné bolesti hlavy a třes. Na ten svět, kde často cítím, že do něj tak úplně nepatřím.



Pamatuji si, že ani mé chování a emoční prožívání nebylo stejné jako u ostatních dětí. Byla jsem velmi impulzivní, neklidná, nepozorná. Mnohokrát jsem dříve jednala, než myslela. A vzhledem k tomu všemu jsem měla tedy problémy doma, ne vždy se to zvládlo s lehkostí a klidem, spíš naopak. Byla jsem ta zlobivá. Ve škole vzhledem k neustálému třesu v těle, a hlavně rukách jsem byla dle slov paní ředitelky ta, co píše, jak mentálně narušená a se svými vrstevníky jsem si toho taky úplně neměla moc, co říct. Ale zase jsem se aspoň „nechytla žádné party“. No byla jsem prostě jiná. Z těchto konfliktů pro mě pramenilo hodně zklamání, neměla jsem se ráda a bludný kruh se uzavíral tím, že jsem se uzavřela sama do sebe. Diagnostika Lehké mozkové disfunkce (dnes se spíš používají pojmy ADHD a ADD) a epilepsie nebyla pro mě v té době žádnou výhrou, spíš jen potvrzení o tom, že jsem fakt divná.

Nicméně postupem času, jak člověk dospívá, víc se zajímá o to, co vlastně tyto poruchy znamenají, začne se v tom více štourat a tím pádem chápat i to, co prožívá a co se s ním děje. A hledá cestu, jak si pomoci k tomu, aby se cítil lépe. A já se vždy cítila dobře právě v přírodě, její vůně mi přinášela do mé hyperaktivní mysli a těla klid a já si mohla vždy aspoň na chvilku od všech těch myšlenek a neustálého vnitřního puzení odpočinout.

No, ale jak to udělat, abych tam mohla být pořád? Povinnosti, práce, starosti, člověk se vždy do lesa nedostal. Málo času, hodně plánů. Však to znáte.

A pak, jednoho dne, skrze můj zájem o tvorbu parfémů, jsem se dočetla o jejich složení, jak vznikají a že v sobě některé z nich obsahují přírodní éterické oleje. A to byla ta chvíle, kdy vešla do mých temných dnů AROMATERAPIE a přinesla světlo.

Moje počátky s touto voňavou parťáčkou byly o hledání informací veřejně dostupných, co jsem si kde načetla – ať už na webu nebo na různých letáčcích od firem (dnes už vím, že ne vždy dobrých) nebo občas v nějakém časopisu.

Nejdůležitější byl pro mě rok 2014. To jsem absolvovala svůj první kurz odborné aromaterapie. Celý víkend jsem získávala informace z rukou člověka, který měl aromaterapii vystudovanou. To bylo něco, tolik AHA momentů, kdy mi došlo, že téměř vše, co jsem doteď načetla a zjistila, je vlastně tak trochu mimo. Že tolik věcí, i když v dobré víře, jsem vlastně dělala špatně.

A tak to začalo, má cesta odborným světem aromaterapie. Už jsem se nezabývala tím, co se kde jen tak volně píše. Hledala jsem FAKTA. A chtěla jsem je slyšet z úst odborníka. Vše, co jsem se naučila jsem v té době apliko-

vala nejprve na sebe. A pomalu a jistě zjišťovala, že je to skutečně první technika, která mi opravdu pomáhá. Že se s ní cítím lépe, že se o ní můžu opřít a ve dnech, kdy mám pocit, že je můj mozek naprosto rozdrancovaný, tak mi aromaterapie pomáhá ho složit zpět.

Později jsem ji aplikovala v rámci svého zaměstnání při práci s lidmi s mentálním a kombinovaným postižením a při své vedlejší pracovní činnosti při práci především s ženami. Důležitým bodem na mé voňavé cestě bylo úspěšné ukončení studia INSTITUTU AROMATERAPIE, díky kterému jsem získala titul Odborný aromaterapeut s mezinárodní certifikací IFPA. A otevřely se mi dveře do úplně jiného světa.

Během této voňavé cesty, na které jsem zažila velké množství emočních pádů a znovu vstání jsem se na jednom z kurzů dozvěděla, co znamená pojem ženská cykličnost. A začala jsem kromě éterických olejů zkoumat taky sama sebe, jako ženu.

Hlubokým bádáním nad sebou samou a svými prožitky ve světě ženství jsem zjistila, jak moc se sebou bojuji a jak moc si tím věčným bojem škodím. Že se tím vším někdy dostávám do stavů frustrace, neustálé nervozity, a to někdy způsobí to, že mé emoční projevy jsou už dost přes čáru.

A jak šel čas, začalo mi docházet, že je to jako s mou neurologickou diagnózou, že když svou cykličnost přijmu a pochopím, tak mi pak aromaterapie může být skvělou oporou a podporou, abych z toho našeho ženského bytí dokázala vyždímat, co nejvíce pozitivního.

Za posledních pár let jsem díky aromaterapii a autentic-kém prožívání své cykličnosti sama prošla velkou transformací. A z věčně nespokojené ženy, která se chtěla vyrovnat světu, který je tak často nastaven na režim na fungování spíše v mužské energii, jsem se stala šťastnou ženou ve světě vlastního ženství. A věřte, je to báječný pocit. Ten pocit, že jsem v pořádku taková, jaká jsem.

A proto jsem se rozhodla napsat tuto knihu, tohoto vonavého průvodce, tyto řádky, které by měly dát naději všem ženám, které se stejně tak jako já kdysi, necítí dobře v tom, kým skutečně jsou.

Ze srdce doufám, že právě TOBĚ, řádky, které budeš v následujících kapitolách číst, přinesou do života světlo a pomohou ti zažít ten pocit, že je naprosto v pořádku být tím, kým jsi – ženou, která je dokonalá ve své proměnlivosti.

S hlubokou úctou
Niki, jedna obyčejná žena



ČICH
A
AROMATERAPIE



ČICH A AROMATERAPIE

Aromaterapie vznikla složením dvou slov aroma (vůně) a terapie (léčení, léčba, terapeutická péče). No a vůně detekujeme primárně prostřednictvím svého nosu, je tedy čich právě tím smyslem, který je v působení aromaterapie ten nejpodstatnější. Čich je jedním z prvních smyslů, který se u nás vyvíjí a v životě člověka má jistě nezastupitelnou roli.

Schopnost cítit nám může v mnoha případech zachránit život – například při požáru náš nos, ještě dříve než naše oči, často detekuje právě zápach kouře. Únik plynu, který by mohl ohrozit naše zdraví, tak jde v první řadě hlavně cítit. Nevím, jak vás, ale mě rozhodně můj čich už párkrát zachránil od konzumace nějaké dobrůtky, kterou mé oči vyhodnotily jako velmi slibně vypadající, ale dobře by mému tělu asi neudělala, kdybych jí bývala snědla, aniž bych přičichla.

Důležitou roli určitě hraje čich i v navazování nových vztahů a komunikaci s lidmi, při výběru partnera bezpochybně a intuitivně jdeme po tom, co nám voní. Určitě to znáte taky, že pokud vám člověk úplně nevoní, tak komunikace s ním je o poznání náročnější.

Velmi podstatný význam má čich i v oblasti našich emocí a paměti, vůně si naprosto přirozeně spojujeme s našimi vzpomínkami a emocemi, které jsme v těchto událostech prožívali. Já třeba když cítím vůni kakaa, tak si vždy vzpomenu na svou babičku a na to, jak mi ho vařila k snídani, když jsem k ní jezdila na prázdniny. A tato vzpomínka ve mně vždy vyvolá pocit bezpečí a toho, že svět je v pořádku. Protože u babičky bylo prostě vždycky dobře. Máte taky takovou vůni, která vás vždy někam odnese?

Co vám v životě voní?

Co nemůžete ani cítit?

A na co máte čuch?

Tři jednoduché otázky, na které, když si odpovíme, tak o nás velmi dobře vypoví, kým jsme. Přísloví, která vždy byla metaforicky propojena právě s naším čichem a nosem. Náhoda? Nemyslím si.

Dovolte mi malé vědecké okénko

Vývoj čichových receptorů je fascinující proces, který začíná již v raném stádiu vývoje plodu v těle maminky.

Úplné základy čichového systému se začínají tvořit již v prvním trimestru a někdy kolem 10. týdne těhotenství se objevují první nosní dírky a začínají se vyvíjet čichové receptory.

Během druhého trimestru, přibližně kolem 20. týdne, se čichové receptory plně vyvíjejí a plod začíná být schopen vnímat vůně. V této době je plod schopen rozlišit vůni maminky. Plodová voda obsahuje aromatické látky, které se do ní dostávají prostřednictvím stravy, a plod po zbytek těhotenství tyto vůně plně vnímá.

Po narození hraje pak čich klíčovou roli při vytváření vazby mezi matkou a dítětem. Miminko rozpoznává matku podle její vůně, což mu pomáhá cítit se v bezpečí. Vývoj čichu pak pokračuje po zbytek celého našeho života.

A jak to tedy funguje, proč dát šanci aromaterapii?

Při vdechování molekul éterických olejů naše čichové receptory v nose detekují jejich jednotlivé složky a na základě toho posílají signály do limbického systému v mozku.

Limbický systém je ta část mozku, která je zodpovědná za emoce, paměť a instinkty, což vysvětluje, proč vůně mohou vyvolávat silné emocionální reakce, a mohou



mít okamžitý a hluboký vliv na naše emocionální a psychické rozpoložení.

A to je hlavním důvodem proč právě aromaterapie může být ženám skvělou oporou v době emočních změn, které jsou pro ně vlivem kolísajících hladin hormonů tak typické.

Krom působení aromaterapie na naši psychiku můžeme její účinky využít i k ovlivnění našeho fyzického zdraví. Určitě nám bude skvělou oporou při úlevě od bolesti, podpoře činnosti dýchacího systému, vhodná je i pro zlepšení našeho spánku nebo jako podpora trávení.

Využití aromaterapie skrze náš čich je tedy skutečně široké a její holistické působení může podpořit naše celkové zdraví – emoční, mentální i to fyzické.

Ne nadarmo je spousta našich přísloví, ve kterých se skrývá hluboká pravda, propojeno právě s naším čichem a nosem.

4 FÁZE JEDNÉ ŽENY

Čtyři archetypy, čtyři fáze, čtyři různě dlouhá a vzájemně se prolínající období během našeho menstruačního cyklu.

To vše = jedna cyklická žena = TY.

Čtyři fáze, kterými každá z nás prochází nejsou podmíněny pouze našimi biologickými procesy jakožto různě se měnícími hladinami hormonů, ale také našimi životy, naší zkušeností a tím, co je považováno za kolektivní paměť a povědomí žen – po generace se tvořící zkušenosti a prožitky žen celého světa schované do něčeho, co je tak trochu mezi nebem a zemí a ukryté hluboko v nás samotných.

Neexistuje přesný popis toho, kde jednotlivé fáze začínají a kde končí. Pojdme být k sobě laskavé a nechejme si prostor pro uvědomění, že se fáze mohou vzájemně prolínat, jedna vycházet z druhé a tím tedy i naše prožitky, reakce, pocity se mohou různě objevovat a zase ztrácet. Je důležité si uvědomit, že u každé z nás je to malinko jiné, ale i přesto jsou tu věci, které jsou společné a často se objevující. A právě těm se zde budeme věnovat.



Pro nadcházející kapitoly jsem vycházela z myšlenek z knih Mirandy Gray, které propojují s jedním cyklem života RŮŽE během ČTYŘ ročních období.

1. FÁZE Archetyp JARNÍ RŮŽE

Půda se postupně otepluje, dny se prodlužují, kořeny růže a její výhony začínají intenzivně růst. Objevují se první listy a poupata.

Jarní růže je spojena s nárůstem energie, nového začátku a odhodlání. Je to období příchodu čiré svěžesti.

V této době se můžeme cítit i my velmi energické, komunikativní a plné chutě do života.

2. FÁZE Archetyp LETNÍ RŮŽE

Růže hojně kvetou, rozdávají svou vůni, pyl a nektar včelám a čmelákům. Jsou v plné síle a připraveni na opylení.

Letní růže tedy symbolizuje plodnost, hojnost a schopnost dávat.

Cítíme se často více přitažlivé, sebevědomé a plné lásky.



3. FÁZE Archetyp PODZIMNÍ RŮŽE

Růst růže zpomaluje, rostlina se začíná připravovat na zimu, ale ještě předtím zakouzlí ochranným kouzlem, své listy promění a nechá je spadnout na zem.

Podzimní růže vždy vycítí, že její potřeby se mění, kreativně na ně zareaguje a začne se měnit, aby ochránila sama sebe před ztrátou vody. Nyní je symbolem silné intuice a schopnosti dělat nové věci.

V tomto období je pro nás typická vysoká citlivost, vnímavost a chtíč tvořit.

4. FÁZE Archetyp ZIMNÍ RŮŽE

Růže nyní přechází do období vegetačního klidu. Nadzemní část již neroste, nevytváří. Celý život růže se nyní stáhl do kořenů, kde pomalu vyčkává na příchod jara.

V tento čas archetyp zimní růže symbolizuje moudrost, klid a schopnost ponořit se hluboko do sebe a čerpat.

Často se u nás objevuje únava, introvertní chování a potřeba samoty.

Pojďme se nyní společně podívat blíže na to, čím jsou

jednotlivé fáze charakteristické a jaké během nich nejčastěji používám éterické oleje nebo hydroláty.

Víš, tak jako není přesně dáno, kdy tvá fáze začíná a kdy končí, tak ani takto striktně, prosím, neber mé doporučení éterických olejů pro konkrétní fázi.

Měj otevřené srdce i mysl a pokud budeš cítit, že potřebuješ olej, který doporučuji pro jinou část cyklu, než ve které se právě nacházíš, dopřej si ho. Neohlížej se na to, na kterém místě v knize je, ale poslechni sebe, své srdce a svůj nos.

