

IN BALANCE MIT

Aroma Yoga



Nicole Schröter

WINDPFERD

Nicole Schröter

IN BALANCE MIT

Aroma Yoga



Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Dennoch übernehmen Autorin und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Sämtliche Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

1. Auflage 2020

© 2020 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Claudia Steinke

unter Verwendung einer Illustration von KruthDesign & Lisima

Layout: Claudia Steinke

Fotos/Illustrationen: Claudia Steinke, Marie Meyer, KruthDesign,

Lisima, amber&ink, OpiaDesigns, Click Flows

Lektorat: Textstudio Eva Wagner

Satzarbeiten: Marx Grafik & ArtWork

ISBN 978-3-86410-276-9

eISBN 978-3-86410-291-2

www.windpferd.de

Inhalt

Einleitung

Wie du mit diesem Buch arbeitest

Einführung: ätherische Öle

Was sind ätherische Öle?

Wie erkennst du gute Qualität?

Wie wirken ätherische Öle, und welche Vorteile hast du?

Deine Vorteile, wenn du ätherische Öle anwendest:

Welche Anwendungsarten für ätherische Öle in der Yogapraxis gibt es?

Aromatische Anwendung

Äußerliche Anwendung

Überblick über die Trägeröle

Sichere Anwendung in der eigenen Yogapraxis

Allergien

Reizungen

Besondere Bedürfnisse bei Personengruppen

Vorsicht bei offenem Feuer

Fotosensibilität

Erkrankungen und Wechselwirkungen mit Medikamenten

Übersicht über ätherische Öle, die Schwangere NICHT anwenden dürfen

Ätherische Öle und Emotionen

Was sind Emotionen?

Wie wirken ätherische Öle auf unsere Emotionen?

Tabelle 1: Ätherische Öle und Emotionen

Ätherische Öle, die beim Aroma-Yoga angewendet werden

Überblick über die Einzelöle im Aroma-Yoga

Basilikum – das Öl der Erneuerung

Bergamotte – das Öl der Selbstannahme

Cilantro (Korianderblätter) – das Öl zur Lösung der Kontrolle

Copaiba – das Öl der Enthüllung

Douglasie – das Öl der Generationenweisheit

Eukalyptus – das Öl des Wohlbefindens

Fenchel – das Öl der Verantwortlichkeit

Gewürznelke – das Öl der Abgrenzung

Grapefruit – das Öl der Körpererhung

Grüne Minze – das Öl der bewussten Sprache

Immortelle – das Öl gegen Schmerzen

Ingwer – das Öl der Selbstermächtigung

Jasmin – das Öl der sexuellen Reinheit und der Balance

Kardamom – das Öl der Objektivität

Koriander (aus dem Samen) – das Öl der Loyalität

Lavendel – das Öl der Kommunikation

Limette – das Öl der Lebenslust

Majoran – das Öl der Verbindung und der Beziehung

Mandarine – das Öl des Jubels und der Kreativität

Muskatellersalbei – das Öl der Klarheit und der Vision

Myrrhe – das Öl der Mutter Erde

Narde – das Öl der Dankbarkeit

Neroli (Orangenblüte) – das Öl der Partnerschaft und der gemeinsamen Ziele

Orange – das Öl der Fülle und des Reichtums

Oregano – das Öl der Demut und der Befreiung von Anhänglichkeit
Patchouli – das Öl der Körperlichkeit
Petitgrain – das Öl der Ahnen
Pfefferminze – das Öl des lebhaften Herzens
Pinker Pfeffer – das Öl der inneren Gleichheit
Römische Kamille – das Öl der spirituellen Absicht
Rose – das Öl der göttlichen Liebe
Rosengeranie – das Öl der Liebe und des Vertrauens
Rosmarin – das Öl des Wissens und des Übergangs
Sandelholz – das Öl der heiligen Hingabe
Schwarzer Pfeffer – das Öl der Demaskierung
Schwarzfichte – das Öl der Linderung
Sibirische Tanne – das Öl des Alterns und der Perspektive
Teebaum – das Öl der energetischen Abgrenzung
Thymian – das Öl des Loslassens und der Vergebung
Vetiver – das Öl der Zentrierung und der Abstammung
Wacholderbeere – das Öl der Nacht
Weihrauch – das Öl der Wahrheit
Wintergrün – das Öl der Hingabe
Ylang-Ylang – das Öl des inneren Kindes
Zedernholz – das Öl der Gemeinschaft
Zimt – das Öl der sexuellen Harmonie
Zitrone – das Öl der Konzentration
Zitronengras – das Öl der Reinigung
Zypresse – das Öl der Bewegung

Aroma-Yoga: Themenübersicht (Übungsreihen)

Allgemeine Empfehlungen für den Praxisteil

Tabelle 2: Wirkungen ätherischer Öle

Aroma-Yoga für ein starkes Herz
Aroma-Yoga für bessere Atmung
Aroma-Yoga gegen Stress
Aroma-Yoga bei Menstruationsbeschwerden
Aroma-Yoga in der Schwangerschaft
Aroma-Yoga zum Detoxen
Aroma-Yoga für besseren Schlaf
Aroma-Yoga für die Verdauung
Aroma-Yoga zur Stärkung der Abwehrkräfte
Aroma-Yoga für einen klaren Kopf
Ätherische Öle für die Chakren
Was sind Chakren?
Welches sind die sieben Hauptchakren?
Wurzelchakra (Muladhara-Chakra)
Sakralchakra (Svadishtana-Chakra)
Nabelchakra (Manipura-Chakra)
Herzchakra (Anahata-Chakra)
Halschakra (Vishuddha-Chakra)
Stirnchakra (Ajna-Chakra)
Kronenchakra (Sahasrara-Chakra)
Ätherische Öle für die Chakren

Aroma-Meditation

One-Minute-Meditation
Atembeobachtung
Sufikreise als dynamische Meditation
Herzmeditation
Dankbarkeits-Meditation
Meditation für Frauen

Meditation für Schwangere

Rezepte

Mischungen für Herzensangelegenheiten

Mischungen für die Atmung

Mischungen gegen Stress

Mischungen bei Menstruationsbeschwerden

Mischungen in der Schwangerschaft

Mischungen zum Detoxen

Mischungen für besseren Schlaf

Mischungen für die Verdauung

Mischungen zur Stärkung der Abwehrkräfte

Mischungen für einen klaren Kopf

Balance für deine Chakren – dein individuelles Chakra-Öl

Übersicht Asanas

Anhang

Empfehlungen für Zubehör

Tabelle 3: *Verdünnung ätherische Öle*

Quellen

Die Autorin

Kontaktdaten

*In Liebe für meine Eltern Karin und Norbert
Rüdiger*



Einleitung



Wie du mit diesem Buch arbeitest

Dieses Buch vermittelt dir im ersten Kapitel einen Überblick darüber, was ätherische Öle sind und wie sie angewendet werden. Um deine Yogapraxis mit den Aromen zu ergänzen, empfehle ich dir unbedingt, dieses Kapitel nicht auszulassen. Du erfährst hier ein paar wichtige Tipps, die du auch in der Praxis brauchst.

Wenn du dann in die Praxis starten möchtest, wähle ein Thema aus, das dir für dich passend erscheint. Was brauchst du gerade, damit es dir gutgeht? Womit lässt sich deine innere Balance verbessern? Die einzelnen Übungsreihen sind unterschiedlich lang. Schau dir die Übungsreihe, die du machen möchtest, erst mal in Ruhe komplett an. Am Ende findest du einen Hinweis, wie lange die Praxis ungefähr dauert. Sortier das Material, das du für die Praxis brauchst, und richte dir deinen Yogaplatz her. Welche ätherischen Öle benötigst du? Lies dir gerne vorab die Einzelbeschreibungen zu den Ölen durch. Solltest du ein Öl nicht vorrätig haben, schau in der [Tabelle 2](#) auf [Seite 98-99](#) nach, ob du es gegen ein anderes Öl tauschen möchtest.

Zu jeder Übungsreihe wird eine Mischung für den Aroma-Diffusor empfohlen. Mehr Auswahl mit passenden Rezepten findest du im Rezepteteil. Auch hier kannst du dich für eine andere Mischung entscheiden und so der Übungspraxis deine individuelle (Duft-)Note geben. Solltest du keinen Aroma-Diffusor haben, kannst du die Beduftung des Raumes auch weglassen und nur mit den Hauptölen zu der jeweiligen Übungsreihe arbeiten. Die Diffusor-Mischungen runden zwar die Praxis ab und bereiten den Raum vor, in dem du übst, aber vielleicht geht es nicht immer, oder es

fühlt sich nicht immer passend für dich an. Letztendlich hast du die Wahl, es so anzupassen, wie du magst.

Darum gibt es auch ein Kapitel mit weiteren Rezepten für jedes Thema. Hier findest du auch Rezepte für Roll-ons, die dich in deinem Alltag begleiten können. Das sind meine Lieblingsrezepte. Wenn ätherische Öle noch Neuland für dich sind, ist es einfacher, mit erprobten Rezepten zu arbeiten. Das ist ähnlich wie beim Kochen. Auch hier bedarf es einfach mal eines guten Rezepts, damit es schmeckt. Je intensiver du in die Welt der ätherischen Öle eintauchst und eigene Erfahrungen machst, wie ein Öl bei dir wirkt, umso öfter wirst du bestimmt auch eigene Rezepte kreieren. Bei den Einzelölen findest du Hinweise, welche sich gut miteinander mischen lassen, aber auch da hör auf deine innere Stimme. Mein Sohn, der nicht vorab zig Bücher über Aromatherapie und Kräuterkunde gelesen hast, macht intuitiv ganz herrliche Mischungen und merkt sich, was ihm gefällt. Jeder Mensch hat dufttechnisch andere Vorlieben. Diese bleiben auch nicht immer gleich. Je nach Stimmung, Jahreszeit, Mondzyklus, Lebensphase oder Krankheit kann sich das verändern. Sei einfach offen für ein Dufterlebnis.

Die Kapitel über die Chakren und Emotionen runden dieses Buch ab. Am Ende der Übungsreihen kannst du dich entscheiden, eine Meditation anzuschließen. Alle Meditationen können auch einzeln, ohne die körperliche Praxis, geübt werden. Ich selbst meditiere schon sehr viele Jahre und empfinde Meditation als reine Wohltat für meine mentale Gesundheit und meine Balance.

Ich habe immer aus dem Blickwinkel heraus geschrieben, dass die Informationen dir auch tatsächlich einen Mehrwert für die Yogapraxis bieten und für die Übungsreihen relevant sind. Nicht alle ätherischen Öle, die es auf dem Weltmarkt

gibt, sind in den Einzelbeschreibungen enthalten, aber doch schon recht viele.

Du wirst mit diesem Buch hoffentlich schöne Yogaerfahrungen machen, die dich berühren. Ich bin fest davon überzeugt, dass ätherische Öle in der Yogapraxis so etwas wie die Kirsche auf der Sahnetorte sind. Sicherlich kannst du die Übungsreihen auch ganz ohne Aromen üben, aber gönne dir doch die Kirsche für eine Geschmacksexplosion.

Erlaube dir selbst wahrhaftigen Genuss, erlebe Yoga neu mit dem feinsten und stärksten deiner Sinne – deinem Geruchssinn. Vertraue deiner Nase und deiner Intuition. Fühle dich frei, die Dinge so anzupassen, dass es dir gut geht und wenn du Fragen hast, dann freue ich mich über Austausch mit dir.

Aromatische Grüße,
Nicole Schröter

Einführung: ätherische Öle



Was sind ätherische Öle?

Lass uns zusammen eintauchen in die Welt der ätherischen Öle und ergründen, was genau sie sind. Man könnte kurz und knapp antworten, dass es sich bei ätherischen Ölen um eine Gruppe organisch-chemischer Substanzen handelt. Mit dieser Definition kannst du aber wahrscheinlich nicht so viel anfangen, darum betone ich hier gleich, dass ich es in diesem Buch so unwissenschaftlich wie möglich halten möchte und aus dir auch keine Chemikerin oder Botanikerin machen möchte. Das bin ich selbst nicht, und ich möchte auch nicht diesen Eindruck erwecken. Aber ich habe eine Kräuterausbildung gemacht und mich jetzt seit drei Jahren intensiv mit dem Thema ätherische Öle auseinandergesetzt. Seitdem wende ich sie täglich an. Um es etwas einfacher auszudrücken: Ätherische Öle sind aus der Natur stammende Inhaltsstoffe von Pflanzen, die mit verschiedenen Methoden gewonnen werden. Die wichtigsten Verfahren sind die Dampfdestillation und die Kaltpressung.

Die Kaltpressung wird meist zur Gewinnung ätherischer Öle aus Schalen von Zitrusfrüchten angewendet. Hier wird das Öl mechanisch mit Druck aus der Schale herausgepresst. Bei der Dampfdestillation wird Wasser unter dem Pflanzenmaterial gekocht, der Dampf steigt durch das Pflanzenmaterial auf und nimmt dabei das ätherische Öl mit. Über ein System von Rohren und Kammern wird das Wasser vom ätherischen Öl getrennt, um es sehr vereinfacht zu beschreiben. 93 Prozent aller ätherischen Öle werden mit diesem Verfahren gewonnen.

Definition:

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, leichtflüchtige Pflanzenextrakte, die aus Pflanzenteilen wie Samen, Rinde, Blätter, Blüten, Stängeln, Wurzeln oder Früchten gewonnen werden.

Wenn ich in diesem Buch von „Aromen“ spreche, meine ich damit ausschließlich natürliche ätherische Öle, die aus Pflanzen gewonnen wurden - also nicht synthetische Aromen, die aus dem Labor kommen. Diese natürlichen ätherischen Öle bestehen aus leichtflüchtigen Molekülen (eine Pflanze kann bis zu 500 unterschiedliche Stoffe enthalten), die fettlöslich sind. Das heißt, ich kann ätherische Öle in Trägerölen (welche Trägeröle es gibt, erfährst du auf [Seite 25](#)) lösen, nicht aber in Wasser.

Experiment:

Du kannst das ganz einfach zu Hause überprüfen: Wenn du einen Tropfen ätherisches Öl in ein Glas Wasser gibst, so wirst du sehen, wie es auf der Oberfläche schwimmt, sich aber nicht mit dem Wasser mischt. Darum steht auf einigen Pumpflaschen (z. B. für Raumspray mit ätherischen Ölen) auch, dass man sie vor Gebrauch schütteln soll, damit kurzzeitig eine Verbindung mit dem ätherischen Öl eingegangen werden kann, bevor es sich wieder entmischt.

Zur Gewinnung kleinster Mengen ätherischer Öle werden große Mengen an Pflanzenmaterial benötigt - je nach Pflanze unterschiedlich. Um es anschaulicher zu sagen: Für ca. 1 Gramm (ca. 25 Tropfen) Lavendelöl werden ca. 120-140 Gramm Lavendelblüten benötigt, für ein 1 Gramm Rosenöl sogar 5 kg Rosenblüten. Es wird also eine riesige Menge gebraucht, um die hochkonzentrierten ätherischen Öle zu gewinnen.

Nicht alle Pflanzen erzeugen ätherische Öle. Nur etwa 10 Prozent der Pflanzen tun das. Diese Pflanzen stammen aus aller Welt – viele aus Entwicklungsländern, weshalb ich empfehle, beim Kauf auch auf die ethischen Hintergründe der Anbieter zu achten. Ich finde es wichtig, dass wir als Kunden, Verbraucher und Yogis darauf achten, woher die ätherischen Öle kommen, die wir nutzen, und dass es in dem gesamten Prozess von der Ernte der Pflanzen bis hin zum Vertrieb mit rechten Dingen zugeht, ganz im Sinne der yogischen Philosophie mit möglichst viel *Ahimsa* (Gewaltlosigkeit) und ganz viel *Satya* (Wahrhaftigkeit).

Um dir zu verdeutlichen, warum wir Menschen uns die ätherischen Öle überhaupt zunutze machen, widmen wir uns kurz der Frage, warum Pflanzen ätherische Öle produzieren. Sie schützen sich damit, beispielsweise vor Schädlingen oder vor extremen Temperaturen; oder sie ziehen andere Tiere, wie Bienen, an, damit diese durch die Bestäubung zum Fortbestand der Pflanze beitragen.

Wir Menschen haben uns diese Eigenschaften der ätherischen Öle schon längst zunutze gemacht. Alte Aufzeichnungen belegen, dass schon die alten Ägypter ätherische Öle zu Heilzwecken nutzten. Auch wenn das Herstellungsverfahren der Dampfdestillation heute weiter fortgeschritten ist, wird bereits auf alten Schriftstücken aus Papyrus von der Verwendung von Weihrauch und anderen Duftstoffen bei der Behandlung verschiedener Erkrankungen berichtet. Ich gehe später darauf ein, wie wir heute ätherische Öle anwenden. Eines jedenfalls haben die ätherischen Öle von damals und von heute gemein: Sie galten und gelten als kostbar. Die Ägypter müssen sie sehr geschätzt haben, denn als 1922 das Grab von Tutanchamun entdeckt wurde, wurden darin als Grabbeigaben auch

duftende Öle gefunden. Aber nicht nur die Ägypter, auch andere Völker nutzten schon früh ätherische Öle für ihre Zwecke. Und wir werden sie als sinnvolle Ergänzung für unsere Yogapraxis einsetzen.

Wie erkennst du gute Qualität?

Mir ist es wichtig, dass du reine natürliche ätherische Öle von bester Qualität verwendest, um dir wirklich etwas Gutes zu tun, wenn du deine Yogapraxis und dein Leben mit ätherischen Ölen ergänzen möchtest. Wenn du nicht darauf achtest, kannst du dir mehr schaden, als dass es dir nützlich ist. Zu deinem Wohl entscheide dich für sehr gute Qualität – oder verzichte lieber auf ein Öl, wenn du nicht weißt, was drin ist. Reine ätherische Öle therapeutischer Qualität, wie sie in der Aromatherapie angewendet werden, haben nichts mit „Duftölen“ zu tun, die meist synthetisch oder halbsynthetisch hergestellt werden.

Leider sind viele ätherische Öle von minderer Qualität auf dem heutigen Markt. Je beliebter sie werden, umso mehr wird gestreckt, um Kosten zu sparen. Oder die Öle sind mit Pestiziden verunreinigt, und auch das wollen wir nicht, denn das kann sogar gesundheitsschädlich sein.

Mit den folgenden Tipps gehst du auf Nummer sicher, dass du wirklich naturreine ätherische Öle therapeutischer Qualität verwendest.



1. Achte auf die Deklaration der Etiketten

Innerhalb der EU gibt es bestimmte Vorschriften, was auf dem Etikett der Flasche stehen muss:

- Name der Ursprungspflanze (botanischer Name)
- 100 Prozent naturreines Öl (**Achtung:** nicht „naturidentisch“)
- Angabe der Pflanzenteile, die zur Gewinnung verwendet wurden
- Herkunftsland
- Gewinnungsverfahren
- Anbauart der Pflanze
- Verdünnungsverhältnis (Das kann bei sehr teuren Pflanzen, wie z. B. Rosenöl, sein – eventuell ist das ätherische Öl dann mit Pflanzenölen verdünnt)
- Mengenangabe in ml (Hier lohnt sich ein Vergleich: Wenn du eine 15-ml-Flasche kaufst und mit der 5-ml-Flasche eines anderen Anbieters vergleichst, rechne um.)
- Chargennummer
- Ablaufdatum (meist eine Angabe der Haltbarkeit nach Öffnung der Flasche)
- Gefahrstoffzeichen laut EU-Verordnung
- Herstellername
- Verwendungs- und Sicherheitshinweise (Es darf nur ein Verwendungszweck genannt werden, auch wenn es mehrere gibt)
- Die Flasche selbst sollte einen Tropfeinsatz haben und aus Braun- oder Violettglas bestehen, um vor Lichteinfall zu schützen, was die Qualität verschlechtern kann.

2. Bio, Nicht-Bio und CTPG®

Einige Anbieter ätherischer Öle sind mit Biosiegeln ausgezeichnet, wenn die Rohstoffe aus kontrolliert-biologischem Anbau (kbA) kommen. Das ist ein guter Schritt in die richtige Richtung von Qualität, z. B. um Pestizide im Produkt zu vermeiden. Besser ist es noch, wenn die Öle nach der Dampfdestillation oder Kaltpressung und der Abfüllung noch einmal durch ein unabhängiges Labor getestet werden; am besten auch bei den unterschiedlichen Schritten der Herstellung. Anbieter, die ihre Öle auf diese Weise mehrfach testen lassen, erkennst du an dem Zusatz CTPG® (= *Certified Pure Therapeutic Grade®*, auf Deutsch etwa: „für therapeutische Zwecke zertifizierte Güteklasse“). Nur 3 Prozent der ätherischen Öle auf dem Weltmarkt haben diesen reinen Grad. Das CPTG®-Verfahren stellt sicher, dass keine Füllstoffe, synthetischen Stoffe oder Verunreinigungen im ätherischen Öl vorhanden sind, die seine Wirkung schmälern würden. Um das CPTG®-Siegel zu erlangen, werden folgende Prüfungen durchgeführt:

- Organoleptische Untersuchungen
- Mikrobielle Analysen
- Gaschromatographie
- Massenspektrometrie
- Fourier-Transformations-Infrarot-Spektroskopie (FTIR)
- Chiralitätsprüfung
- Isotopenanalyse
- Untersuchung auf Schwermetalle

Im Anhang findest du sichere Bezugsquellen, bei denen du ätherische Öle kaufen kannst.

3. Achte auf den Preis

Hiermit meine ich nicht, dass du billig einkaufen solltest, sondern bewusst. Du solltest stutzig werden, wenn die ätherischen Öle zu billig angeboten werden, oder wenn bei einem Anbieter alle Öle den gleichen Preis haben. Im Beispiel, wie viele Rosenblüten man braucht, um eine kleine Menge Öl zu gewinnen, wird deutlich, dass ätherische Öle unterschiedliche Preise haben müssen, je nachdem, wie rar oder ergiebig der Rohstoff ist, aus dem sie gewonnen werden. Echte ätherische Öle sind nicht billig. Aber normalerweise verbraucht man auch nur geringe Mengen, da sie hochkonzentriert sind. Wenn du deine ätherischen Öle dann noch gut geschützt aufbewahrst (möglichst an einem dunklen Platz, die Flasche gut verschlossen), wirst du auch lange daran Freude haben.



Wie wirken ätherische Öle, und welche Vorteile hast du?

Ich erwähnte im vorherigen Kapitel *Satya*. Auch hier möchte ich wieder ganz wahrhaftig aus meinem Herzen sprechen. Die Wissenschaftler haben schon viel darüber herausgefunden, wie ätherische Öle wirken. Ich war auf vielen Kongressen, habe mir unzählige Vorträge von Wissenschaftlern angehört und Studien dazu gelesen. Noch ist nicht alles wissenschaftlich erforscht, aber vieles. Dennoch steckt die Wissenschaft wohl noch in den Kinderschuhen, und wir dürfen gespannt sein, was die Forschung über ätherische Öle weltweit noch zum Vorschein bringt. Aber schon jetzt wissen wir einiges über ihre Wirkweise.

Ätherische Öle können über verschiedene Wege in unseren Körper gelangen. Auf die Anwendungsarten komme ich später noch zu sprechen. Je nachdem, wie wir sie anwenden, ist auch die Wirkweise unterschiedlich. Jedes ätherische Öl hat eine individuelle, umfangreiche Zusammensetzung, die auf vielfältige Weise auf Körper, Geist und Seele einwirkt – so wie auch jedes Asana (Yogahaltung) eine körperliche, emotionale und seelische Wirkung hat. Hier sehe ich übrigens einen engen Bezug zueinander, weshalb ich die ergänzende Wirkkraft ätherischer Öle in Verbindung mit Yogaübungen sehr schätze. Daraus ist die Idee zu diesem Buch entstanden.

Wissenschaftlich gesprochen, gelangen die Inhaltsstoffe in den Körper und setzen sich an die Rezeptoren der Zellen in der Haut, den Schleimhäuten, den Organen. Diese Moleküle

haben die Fähigkeit, die Zellmembran zu durchdringen und so in der Zelle zu wirken.

Deine Vorteile, wenn du ätherische Öle anwendest:

- Sie fördern Entspannung,
- unterstützen das Immunsystem,
- unterstützen einen gesunden Stoffwechsel,
- fördern emotionale Gesundheit,
- unterstützen die Verdauung,
- unterstützen die Muskeln und Gelenke,
- schützen vor freien Radikalen aus der Umwelt,
- schützen vor jahreszeitlichen Einflüssen,
- verbessern das Erscheinungsbild der Haut,
- liefern Antioxidantien,
- fördern eine gesunde Durchblutung,
- wirken als Insektenschutz,
- unterstützen die Atemfunktion,
- lindern Hautirritationen
- und unterstützen Stressabbau.

Einige Wirkweisen werden noch deutlicher, wenn wir die Anwendungsarten durchleuchten. Das sollte noch mehr Licht ins Dunkle bringen. Oder wie ein Yogi sagen würde: den Schleier von *Maya* (Illusion) lüften.

Welche Anwendungsarten für ätherische Öle in der Yogapraxis gibt es?

Aromatische Anwendung



Diese Anwendungsart ist in Kombination mit der Yogapraxis eine der wesentlichsten Möglichkeiten, ätherische Öle zu benutzen, und dazu auch noch sehr einfach umzusetzen. Es reicht, einen Tropfen (immer verdünnt im Trägeröl, siehe [Seite 25](#)) zwischen den Handflächen zu verteilen, dann die Hände ca. 10 cm vor das Gesicht zu halten und den Duft beim Einatmen zu inhalieren. Das ist auch der schnellste Weg, wie die Duftmoleküle in unseren Körper gelangen. Es ist zudem die beste Art, wenn es darum geht, mit ätherischen Ölen auf unsere Stimmung und unsere Emotionen einzuwirken. Hierzu erfährst du im Kapitel „Ätherische Öle und Emotionen“ (ab [Seite 29](#)) noch mehr. Über den Riechkolben im Gehirn gelangen die Duftmoleküle weiter über das limbische System in unser Körpersystem.

Aber nicht nur für unsere Emotionen ist diese Anwendungsart zu empfehlen. Sondern auch, wenn es darum geht, auf unser Gedächtnis, unser Hormon- oder unser Atmungssystem einzuwirken, ist diese Art der Anwendung eine gute Wahl.

Es gibt noch weitere Methoden, wie man ätherische Öle „aromatisch“ anwenden kann. In Kombination mit Yoga wird es in den Yogasequenzen, wie schon beschrieben, am einfachsten sein, über die Handflächen zu inhalieren. Es gibt aber auch Rezepte für Raumsprays, um das gewünschte

Raumklima zu schaffen. Wer mag, kann sich auch einen Aroma-Diffusor (Kaltvernebler) anschaffen, um die Raumluft zu aromatisieren. Es kann auch sein, dass du passend zum jeweiligen Thema ein eigenes Parfüm herstellen möchtest, um das jeweilige Thema der Übungssequenz auch in den Alltag zu integrieren. Und falls du viel im Auto unterwegs bist, lohnt sich vielleicht auch die Anschaffung eines Aroma-Clips zum Anbringen an die Lüftung.

Äußerliche Anwendung



Diese Art der Anwendung ist eine zweite wichtige Möglichkeit, um ätherische Öle harmonisch in den Ablauf der Yogapraxis zu integrieren. Hierzu bedarf es meist ein klein wenig Vorbereitung, um die ätherischen Öle mit einem Trägeröl zu verdünnen, um sie dann auf die Haut auftragen zu können. Eine Tabelle mit Dosierungsanleitungen für das Verdünnen findest du auf [Seite 214](#). Einige wenige Öle, wie z. B. Lavendel und Weihrauch, lassen sich auch unverdünnt an einigen Hautstellen auftragen. Wenn dies der Fall ist, wird im Praxisteil des Buches darauf hingewiesen. Ansonsten gilt immer das Prinzip: Die ätherischen Öle müssen verdünnt werden.

Auch bei dieser Anwendung riechen wir natürlich die Öle, und sie haben den gleichen Effekt wie bei der aromatischen Anwendung, aber zusätzlich gelangen sie über die Haut in den Körper. Das ist dann von Vorteil, wenn wir die Wirkung punktuell an einem bestimmten Körperbereich wünschen.

Das Trägeröl hat zum einen die Funktion, das hochkonzentrierte ätherische Öl zu verdünnen; zum anderen, es in die tieferen Hautschichten zu transportieren. Durch das Verdünnen mit dem Trägeröl wird die Wirkung

außerdem intensiver. Vielleicht hast du vermutet, dass unverdünnt intensiver wirkt, das ist aber bei dieser Anwendungsart nicht der Fall. Manchmal ist weniger also doch mehr!

Die ätherischen Öle wirken mit dieser Art der Anwendung aromatisch, gelangen über die Haut in den Blutkreislauf und wirken dann systemisch. Wenn du für eine Yogasequenz nur eine kleine Menge brauchst, kannst du eine kleine Menge Trägeröl und ätherisches Öl direkt in der Handfläche mischen. Es kann sich auch lohnen, einen Roll-on herzustellen, falls du das Öl häufiger anwenden möchtest. Weitere Methoden zur äußerlichen Anwendung, die für die Yogapraxis aber nicht so wichtig sind, sind die Massage, Bäder und Kompressen. Im Rezeptteil findest du hierfür ein paar Anwendungen zur Ergänzung im Alltag.