

Como hacer un jardín Zen en 10 pasos

<http://www.decorahoy.com/2008/10/25/como-hacer-un-jardin-zen-en-10-pasos/>



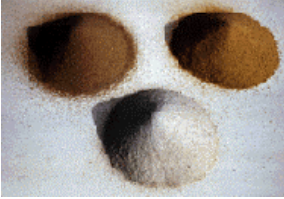
Historia

Los primeros indicios de Jardines Japoneses surgieron en el período Nara (710-794 d.c.) dentro del Palacio Imperial. El nacimiento del "Jardín Zen" esta basado en la necesidad de crear un espacio que fuese utilizado como una ayuda para la meditación. Durante este período, las parcelas de tierra fueron pequeñas y sus estanques diseñados a una escala menor. Es por ello, que para inducir la sensación de grandes ambientes en espacios pequeños se requirió representar el paisaje natural mediante la combinación monocromática de todos sus elementos. Como resultado nació el jardín Zen tipo "escenario," el cual fue más sofisticado con la incorporación de intrincadas líneas costeras en las orillas de sus estanques y mediante el uso de rocas en varias formas. Luego, durante el período Muromachi (1392-1573) el zen se popularizó entre los Samurai como una disciplina necesaria para realizar la acción correcta en momentos difíciles. El jardín tipo "paisaje seco" (kare-sansui), realizado con rocas y arena en estrechos espacios ubicados frente a los cuartos de meditación comenzó a aparecer en los Templos. Sin el uso de agua, la arena y las rocas simularon su presencia en forma de ríos o ambientes oceánicos. En el jardín japonés se expresa espiritualidad, en el sentido de que en él no hay riqueza material, sino la pureza de cosas simples y austeras. Los elementos son sólo objetos naturales y que mediante su perfecta colocación hacen que el jardín se convierta en una obra para la contemplación.

Como trabaja el Jardín Zen

- Fuerza de voluntad - Para todo lo que necesitamos hacer, requerimos esta fuerza de donde emanar las ideas, los objetivos, las metas.
- Misericordia - En todos nuestros actos y pensamientos.
- Creación - Llevar a cabo las cosas sin dejarlas a medias, no quedarse en el hubiera, sino tener la satisfacción de hacer el intento.
- Belleza - Seguir el ejemplo de la naturaleza y las cualidades del equilibrio percibir la belleza interna tanto como la externa
- Tolerancia - Ser benevolente en los juicios, utilizar la paciencia y el respeto hacia todo lo existente.
- Perdón - No guardar rencores, comprender que cada quien tiene su etapa de evolución, nadie es perfecto.
- Formación - Normar nuestro criterio, aprendiendo de todo lo que se nos presenta, estar atentos y abiertos para recibir los mensajes.
- Conocimiento- Actuar con humildad, nunca se sabe suficiente, el verdadero maestro comprende que la sabiduría no lo es todo.

Los elementos para un jardín zen



- © Arena: Neutraliza los malos pensamientos, las actitudes y emociones negativas, creando un ambiente de tranquilidad y serenidad. Un espacio de arena perfectamente alisado representa la inmensidad del mar. Los surcos pueden simbolizar los diferentes caminos que emprendemos en la vida.



- © Piedras: Representan los obstáculos o las experiencias de la vida. Las que son irregulares y asimétricas contienen una mayor carga de energía. En la filosofía Zen nada pasa por casualidad y todo tiene una causa y un efecto. En un plano físico, representan las montañas.



- © Cristales de cuarzo: Pueden recibir, almacenar y transmitir energías positivas y generan armonía. Su transparencia está relacionada con valores como la sencillez, la humildad y la modestia.



- © Conchas o caracoles: Nos ponen en contacto con el mar y nos recuerdan su presencia. Representan la tranquilidad y la paz que se percibe ante la presencia de un mar en calma y el rumor constante de sus aguas.



- © Velas: Ayudan en muchos procesos de meditación creando ambientes que propician el relajamiento. Sirven para iluminar el jardín con una luz sedante y natural. Dentro del jardín pueden colocarse pequeñas velas redondas y aromáticas. Si son alargadas es más conveniente situarlas fuera de él.

Interpretaciones

- La grava representa el océano y las rocas representan las islas de Japón.
- Las rocas representan a la tigresa con sus cachorros, nadando hacia un dragón.
- Las rocas forman parte del Kanji 心, cuyo significado es "corazon", "espíritu" o "mente".

Características

- Épocas básicas: Empezaron durante las épocas KAMAKURA y MUROMACHI. (Durante estas épocas, llega la segunda oleada de influencia china al Japón). También ingresa al Japón el Budismo Zen y la pintura paisajística.
- Prototipo básico: Son jardines conformados especialmente por paisajes secos de arena y roca, simbolizando la "montaña y agua"
- Arquitectura: Estilo "SHOIN" (Es una forma austera de arquitectura)
- Objetivos primordiales: Sirven para la contemplación, Los lugares de observación están prescritos por adelantado, Se pueden considerar todavía naturales, aunque se trate de una naturaleza austera y abstracta y imitan la esencia interna de la naturaleza y no sus manifestaciones externas.

Velas de colores y aromáticas

- Amarillo: dinero, fortuna y negocio.



- Azul: energía y cambio interior.



- Beige: poder y fuerza interior.



- Blanco: paz, reposo espiritual y belleza.



- Café: trabajo, bienestar y prosperidad.



- Dorado: suerte y prosperidad.



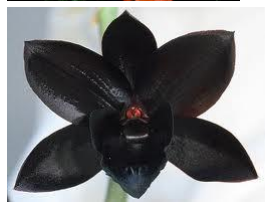
- Gris: sabiduría, paz y armonía.



- Lila: amistad, energía positiva.



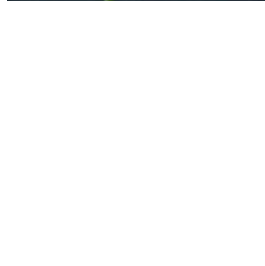
- Naranja: movimientos y cambio interior.



- Negro: seguridad.



- Púrpura: salud, sanación y valor.



- Rojo: pasión, amor y protección.



- Rosa: seguridad y suerte en el amor.



- Verde: vitalidad, fortuna y energía.



Inciensos y música

Con aroma a flores, maderas o resinas naturales, los inciensos se han usado desde hace muchos siglos. Entre los primeros registros que se hacen están los del viejo y en el Nuevo Testamento. Acerca del nombre del incienso, los hebreos le llamaban lebonah, los griegos, los libaneses, los árabes luban y los romanos olibanum; en todos los idiomas significa lo mismo, esto es: 'blanco'. Sin embargo en la actualidad se le llama incienso a lo que enciende, se quema, ilumina. Prender una varita del aroma predilecto puede ayudar a crear una atmósfera de tranquilidad. Los maestros de yoga y masajistas lo usan para que en la meditación o en la relajación, el alumno conecte más rápido con su sique. La única recomendación es que éstos se usen con moderación y en espacios con ventilación. Reposar mientras se inhala el aroma de las velas o el incienso puede ser complementado con música.

Aromaterapia: es una rama particular de la herbolaria, que utiliza aceites vegetales concentrados llamados aceites esenciales para mejorar la salud física y emocional. El término aromaterapia fue utilizado por primera vez por el químico francés René-Maurice Gattefossé en 1935, es una terapia de la medicina alternativa y desde un punto de vista científico no se considera parte de la medicina convencional. Los aceites esenciales de diferentes plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años. Chinos, hindúes, egipcios, griegos y romanos usaron los aceites esenciales en cosméticos, perfumes y medicinas. En Mesoamérica eran utilizados los aromas de las flores y algunas plantas en infusiones para baños corporales.

Hipócrates, el padre de la medicina, utilizaba sahumerios fragantes para desembarazar a Atenas de la peste y los soldados romanos se mantenían fuertes bañándose en aceite aromático y siendo masajeados regularmente. Se cree que la aromaterapia paso a Occidente en los tiempos de las Cruzadas. Los registros históricos muestran que los aceites esenciales se utilizaron durante la peste del siglo XIV. En los siglos XVI y XVII la aromaterapia era popular entre los grandes herbolarios europeos, pero hasta los siglos XVIII y XIX los científicos no fueron capaces de identificar muchos de los compuestos específicos de la química vegetal. La investigación permitió a los científicos extraer los compuestos activos de las plantas medicinales. Irónicamente, esto condujo al desarrollo de medicamentos farmacéuticos y al rechazo de la medicina vegetal. Para 1920 la dedicación de [René-Maurice Gattefossé](#), químico francés, descubrió las propiedades medicinales del aceite esencial de lavanda cuando lo aplicó a una quemadura sobre su mano después de sufrir un accidente en su laboratorio, e inicio una modesta revitalización de los aceites vegetales. En 1928 Gattefossé, acuñó el término "aromaterapia" para resumir el efecto curativo de los aceites esenciales. Más tarde el Dr. Jean Valnet, cirujano de la armada francesa, utilizó con éxito los aceites esenciales para tratar a los soldados heridos en combate y a los pacientes de un hospital psiquiátrico. En 1964 Valnet publicó *Aromathérapie*, que aún muchos consideran la biblia de la aromaterapia. Para los años 1950 Margarita Maury, terapeuta de la belleza y bioquímica austriaca, introdujo la idea de utilizar los aceites esenciales en el masaje y establecieron las primeras clínicas de aromaterapia en Bretaña (Francia) y en Suiza. Posteriormente algunos [fisioterapeutas](#), enfermeras, [cosmetólogos](#), [masajistas](#), doctores y otros profesionales de la salud empezaron a utilizar los aceites esenciales como alternativa en vez de antibióticos. La aromaterapia ha evolucionado para convertirse en una de las terapias complementarias modernas más valiosas.

Técnicas de la aromaterapia

La aromaterapia utilizada en masaje. El principal método de aplicación de los aceites esenciales es a través de una dilución en agua caliente, para que así el vapor del agua mezclado con las esencias se absorban por medio del aparato respiratorio. Otra de las maneras de aplicación es a través de la piel, utilizando una mezcla de aceites esenciales con aceites vehiculares de acuerdo a la necesidad, ya que la piel se convierte en un vehículo y a la vez un protector para introducir los compuestos y propiedades que las plantas poseen sin tener que correr riesgos de efectos secundarios nocivos.

Estos aceites penetran a través de los pequeños vasos capilares y son transportados a todo el organismo mediante el torrente sanguíneo. El tiempo promedio son 90 minutos y en algunos casos toma tan sólo 30 minutos. Se aplican directamente al área a tratar. También pueden combinarse entre sí y producir sinergias que hagan un efecto más potente y benéfico. Es importante señalar que los aceites esenciales no pueden aplicarse directamente sobre la piel ya que son altamente concentrados por lo que será necesario diluirlos en otros aceites o en agua. También pueden combinarse entre sí y producir sinergias que hagan un efecto más potente y benéfico y es allí precisamente donde entra la ciencia, creatividad y el arte de la aromaterapia al producir diferentes mezclas. Sus principales usos van desde el hogar, estéticas, spas, terapias físicas, rendimiento deportivo, padecimientos de la niñez o vejez, atención a pacientes especiales, cuidado de mascotas, entre otros.

Aromas

- Conjunto de olores que pueden detectarse a través del olfato. Con el tiempo, los aromas evolucionan y se transforman en bouquet más complejo.
- Perfume, olor muy agradable
- es aquel que se utiliza para hacer referencia a los olores o esencias que pueden ser detectadas tanto por hombres como por animales a través del sentido olfativo. Cuando hablamos de aroma, hacemos referencia principalmente a olores agradables al olfato que pueden provenir de diferentes elementos o productos, tanto naturales como artificiales.

Los tipos de aromas

- Aromas primarios: Los aromas primarios o aromas varietales ya están presentes en la uva y se revelan durante la fermentación. Dan a cada cepaje una característica olfativa. Por ejemplo, el Sauvignon tiene un aroma primario que recuerda el boj en los vinos de Burdeos, el Cabernet Sauvignon recuerda el brote de cassis o la tira de orozuz. El Merlot evoca la fresa. En general, los aromas primarios son reminiscencias de elementos florales, frutales o vegetales.
- Aromas secundarios: Asimismo, llamados aromas de fermentación. Los producen las levaduras durante el proceso de fermentación. Estos olores evocan el plátano, el barniz de uñas, los caramelos de fruta (después de la fermentación alcohólica), pero también la vela, la cera, el trigo, la brioche, o incluso la mantequilla fresca o la crema fresca (después de la fermentación maloláctica).
- Aromas terciarios: Designan el bouquet, complejo oloroso que desarrolla un vino durante su envejecimiento en botella en medio reductor (sin oxígeno). Los aromas terciarios más conocidos son la trufa, el cuero, la moca, el coco, los aromas de repostería (pastel, miel, pasta de almendra) y sobre todo las notas animales (piel, cuero, almizcle).

Aromaterapia en tu Baño

Las personas en todo el mundo están descubriendo la aromaterapia como parte de sus actividades diarias. Las compañías de cosméticos están creando cada día nuevos productos usando combinaciones de aromas. Hay que tener en cuenta que debido al alto precio de aceites esenciales muchos productos que proclaman usar la aromaterapia en realidad están usando imitaciones químicas. Para que la aromaterapia sea efectiva se necesita usar los aceites esenciales naturales. Hay muchos productos disponibles que usan aceites esenciales. Y en este artículo nos vamos a referir a esos productos. Cada artículo que usamos en el baño debe de ser especial, el jabón, el estropajo, el champú, acondicionador y crema de cuerpo. La aromaterapia ayuda a que el baño se convierta en una experiencia placentera. Al mismo tiempo que nos estamos bañando estamos también inhalando los aromas que nos ayudan a combatir el estrés y a alimentar nuestra piel.

Los Jabones

Los jabones pueden ser sólidos o líquidos. Si usamos jabones sólidos estos deben de ser o sin olor o aroma-terapéuticos. Los olores de los jabones son artificiales e irritan la piel, no hay razón alguna para usarlos. Entre mas olor tienen mas químicos han sido usados, por lo que estos jabones no son recomendables para el uso cotidiano. Los jabones a base de glicerina o lanolina son recomendables. Hay muchos jabones a base de vegetales. No todos los jabones vegetales son gentiles con la piel. Los jabones que usan aceites esenciales usualmente son líquidos o gelatinosos. Los aromas mas usados son lavanda para relajarnos o menta, hierba buena y eucalipto para envigorizarnos. También los aromas cítricos están tomando auge.

Los Aceites y Jabones para la Bañera








Pocas actividades son tan relajantes como sumergirnos en un baño de agua tibia y poder oler aromas que nos transportan a un estado de paz mental. Tu puedes hacer tus propias mezclas de aromas para usar en la bañera. Dependiendo del resultado que quieras obtener puedes mezclar diferentes aromas. También puedes comprar productos diseñados para esta función. Pero si los haces tu misma serán especiales para ti y además es muy divertido. Cuando aprendas puedes crear tus propios aceites para regalarle a tus amigas o si eres una profesional de la belleza puedes proporcionarle un servicio mas personalizado a tus clientes. Los aceites son mejor absorbidos en la bañera porque el agua tibia ayuda a que sean mas efectivos. Usualmente se usan no mas de 8 gotas de aceite para una baño. La próxima vez que tomes un baño usa aceites esenciales, será una experiencia que te gustara repetir.







Champúes y Acondicionadores








- Los nuevos champúes están usando también productos naturales. La marca Aveda fue la pionera de esta tendencia, creando champúes a base de hierbas y flores.
- Estos champúes y acondicionadores dan buenos resultados en el pelo y los aromas son muy agradables. Te recomendamos que pruebes los acondicionadores a base de menta. Son para todo tipo de pelo, no son recomendables para uso diario en pelo fino. La sensación en la cabeza cuando te laves el pelo es rica.






Aceites esenciales

Aceites	Propiedades	Imagen	Algunos Usos
Albahaca	Es un aroma penetrante, usado en el tratamiento a infecciones respiratorias, asma, bronquitis, acné, úlceras y problemas intestinales. Este aceite posee cualidades antivirales, antisépticas, antiespasmódico y antibacteriales.		Vaporizado y mezclado con otros aceites para masajes y baños. Este aceite no se puede ingerir.
<u>Árbol de té</u>	Ha sido uno de los aceites más estudiados en la historia. Entre sus propiedades podemos citar: fungicida, antiséptico, tónico cardíaco, sudorífico.		Es uno de los aceites más usados. Se utiliza en cosméticos y medicamentos. Es usado en compresas e infusiones.
Bergamota	Es un aceite refrescante y ayuda a calmar los nervios. Ayuda a mejorar el stress, la depresión y la fatiga. Ayuda a curar las infecciones respiratorias y problemas pulmonares es un desodorante natural y ayuda a armonizar el ambiente. También se usa en la cura del acné y con pieles grasosas.		Este aceite se usa en todo, cosméticos, para baños, aceite de masajes, evaporadores y perfumes.
Cedro	Fue uno de los primeros aceites que se usaron. Los Egipcios lo usaban en cosméticos y momificaciones. Los indios de Norte América consideraban este árbol sagrado. Sorprendentemente este aceite ayuda al cuero cabelludo seco y al grasoso a alcanzar balance. Tiene propiedades antisépticas, astringentes, diuréticas, expectorantes y repelente de insectos.		Se usa en cosméticos, evaporadores, y tratamientos para la piel como dermatitis y eczema.
Ciprés	El ciprés se mantiene siempre verde. Por su perenne color se le ha considerado indestructible, por lo que los Egipcios lo consideraban un símbolo de la inmortalidad. El ciprés es antiséptico, antirreumático, antiespasmódico, astringente, antisudorífico, diurético,		Se usa en baños, duchas, masajes, cosméticos inhalaciones, compresas, evaporadores entre otros.

	restaurador neuronal.		
Canela	Dicen que la canela atrae abundancia. Ayuda a la digestión, la respiración y la circulación. Es un antiséptico fuerte y posee cualidades antiespasmódicas. Usada en cantidades grande puede causar irritación en la piel.		Se usa en aceite para tratar las infecciones. Los vapores mejoran la melancolía. El aceite frotado ayuda a regular los periodos menstruales.
Clavo	Es un estimulante natural, antiséptico, anestésico, ayuda en la digestión y en protege la ropa contra el moho.		En compresas se usa para el dolor de muelas. El vapor balancea el medio ambiente y ayuda a la paz mental.
Eucalipto	Es un poderoso antiséptico y ayuda en infecciones respiratorias, tuberculosis y asma. Es un antiséptico, antiespasmódico, cicatrizante, desodorante, expectorante, estimulante, diurético y depurativo.		Se usa en masajes, frotado en la piel, en compresas y en vapor.
Geranio	Antiespasmódico y ayuda a regular las hormonas. Ayuda a curar el dolor de las varices y a curar hongos de la piel. Ayuda a sanar heridas. Es un tónico, astringente, analgésico, antiséptico, antidepresivo, diurético, y estimulante.		Se usa en cosméticos, baños, inhalaciones, compresas, baños de asiento y para masajes.
Hinojo	El hinojo es muy efectivo para tratar los sistemas glandulares y digestivos. Tiene muchas propiedades es un antiséptico, antiespasmódico, carminativo, expectorante, digestivo, diurético, laxante y estimulante.		Se usa en masajes, compresas, tratamientos para la celulitis, enjuague bucal e infusiones.
Incienso (Olíbano)	El incienso tiene propiedades antisépticas, astringentes, cicatrizantes, diuréticas y sedativas. Entre sus beneficios se encuentran el ayudar en casos de infecciones respiratorias. Ayuda en la meditación porque facilita la respiración profunda. Fue usado en Egipto para y Grecia para el cuidado de la piel.		Se usa en evaporadores de aceite para ayudar el aparato respiratorio. también es usado en cosméticos. Se cree que es un purificador por lo que se usa para meditación en incienso o evaporador.
Jazmín	El aceite de jazmín es uno de los aceites mas caros y difíciles de obtener. El jazmín se considera el rey de las flores (la rosa es la reina). Este aceite es cálido y seductivo. El jazmín tiene muchas propiedades, es un antiespasmódico, estimulante, antidepresivo, antiséptico, y afrodisíaco. El jazmín en su forma mas pura cuando se		Es usado en cosmético para estrías. En evaporadores y en perfumes.

	evapora crea un ambiente de relajamiento y excita los sentidos. No se usa durante el embarazo.		
Jengibre	El jengibre era muy usado en el pasado. Los Chinos lo han usado en la medicina por miles de años. Es bueno para los pulmones y los intestinos. Es un aceite caminativo, analgésico, estimulante, antiséptico, aperitivo, digestivo, febrífugo.		Este aceite se usa en masajes, compresas, baños, cosméticos naturales y medicinas. Es un aceite muy caliente por lo que es bueno frotado (diluído con otro aceite). El jengibre también se usa en te en climas fríos.
Lavanda	Es probablemente el aceite mas usado. La lavanda tiene muchas propiedades, es un calmante natural para el sistema nervioso. También actúa como analgésico, y es un antibiótico efectivo. La lavanda tiene efectos antiespasmódicos, antisépticos, cicatrizantes, diurético, repelente de insectos, anti-migrañas, emenagogo, hipotenso, parasítico, sudorífico, expectorante y antirreumático.		La lavanda se usa casi en todo: cosméticos, medicinas, baños, inhalaciones, evaporadores, incienso, masajes, compresas, baños de asiento y mas.
Limón	El limón es muy conocido y un remedio para muchos males. Es un antiséptico, astringente, calmante, antirreumático, ayuda al sistema nervioso, depurativo diurético, anti-anemico, expectorante, ayuda a combatir la acidez gastrointestinal, antiescorbútico, y tónico.		Este es otro aceite que mezcla bien y tiene usos muy variados. Se usa en baños, masajes, cosméticos, medicinas, evaporadores, compresas, incienso y otros.
Manzanilla	Es calmante, relajante, restaurativo, anti-inflamatorio, antiséptico y antiespasmódico. Se usa para tratar migraña, problemas intestinales y neuralgias. Es un analgésico, antialérgico, anticonvulsivo, antidepresivo, antialérgico, antiespasmódico, diurético, cicatrizante, digestivo y sedante.		Se usa en masajes, vaporizada, compresas, para baños y cosméticos. También se usa en té.
Mejorana	Este es un aceite sedante muy usado. Tiene propiedades analgésicas, antiespasmódicas, antisépticas, es un antiafrodisiaco, digestivo, expectorante, es hipotensor, sedante y tónico.		Es usado en baños, evaporadores, masajes, medicinas, compresas, y algunos cosméticos.
Melisa (Toronjil)	Tiene efectos sedantes comprobados. Melisa no es uno de los aceite mas comunes. Es un aceite antiespasmódico, digestivo y tónico.		Es usado en medicinas naturales, baños y algunos cosméticos. Normalmente se usa mezclado con otros aceites.

Menta	Es uno de aceites mas vendidos en el mundo. Es un aceite que domina las mezclas. Entre sus propiedades podemos mencionar que la mente es: un analgésico, carminativo, antiséptico, antiespasmódico, hepático, estimulante y estomático.		La menta es muy usada en medicinas y cosméticos. Su aroma purificador es usado para inhalaciones, compresas, ingerido, evaporadores aplicado diluido para dolores de cabeza y para masajes.
Naranja	La naranja es un antidepresivo, sedante, antiespasmódico, digestivo, y ayuda en la digestión. Los Aromaterapeutas creen que este aroma ayuda a mejorar la comunicación y es muy efectivo en contra de la celulitis porque ayuda a activar la circulación.		Se utiliza en cosméticos y medicinas, baños, masajes inhalaciones, evaporadores y compresas.
Neroli	Este aceite cítrico (proviene de la naranja agria) es antidepresivo, antiséptico, antiespasmódico y afrodisíaco. Es un aceite calmante que ayuda a balancear el sistema nervioso y a controlar la ansiedad. Ayuda a disminuir cicatrices, mejora las estrías y las varices pequeñas.		Se usa en cosméticos, esencias, evaporadores, baños, masajes, compresas y como perfume.
Pachulí	Es un afrodisíaco y calmante. Tiene propiedades antidepresivas y astringentes. Ayuda a curar heridas y a la formación de nuevos tejidos.		Se usa en perfumes, baños, masajes y evaporadores.
Petit Grain	Es otro aceite cítrico con suave aroma floral. Tiene propiedades calmantes. Comparte muchas de las propiedades del Neroli, pero no es tan popular. Proviene de las hojas y ramas de la naranja.		Se usa en cosméticos, evaporadores, baños y masajes. Usualmente se usa mezclado.
Pomelo Toronja	Es un buen animador, ayuda a levantar el animo. Estimula el apetito, la mente y el sistema circular. También es desinfectante, antiséptico y diurético. Su aroma cítrico es fácil de reconocer.		Se usa en cosméticos y baños para los pies (no recomendable para baño general).
Romero	Es un aceite intenso, estimulante. Tiene propiedades analgésicas, antisépticas, antidiarreicos, antirreumáticas, antiespasmódicas, astringentes, es un estimulante circulatorio, sudorífico, cicatrizante, hepático y tónico. En dosis altas puede ser tóxico.		Se usa en cosméticos, baños, masajes, inhalaciones, evaporador, compresas y en algunos medicamentos.

Rosa	Es la reina de las flores. La flor favorita de muchos. tiene propiedades antidepresivas, antisépticas, antiespasmódicas, astringentes, cicatrizantes, estimulantes, ayuda a la circulación, es un hepático, laxante, purificador, y sedante. Es un aceite de alto precio.		Este aceite preciado se usa en inhalaciones, cosméticos, perfumes, masajes compresas, baños de asiento y compresas. Es un aceite muy caro por lo que no se usa en evaporadores
Salvia Clara (salvia silvestre)	La salvia es uno de los aceites con mas usos para productos de belleza. Es un antiséptico que ayuda a la piel a combatir hongos y la caspa. Ayuda a reducir la inflamación de la piel y a balancear la menstruación y reducir síntomas premenstruales. No se recomienda durante embarazos ni en combinación con alcohol. Esta Salvia no debe confundirse con la salvia. Tiene propiedades: antiséptico, antiinflamatorio, antisudorífero y calmante.		Se usa en evaporadores, cosméticos y medicinas, baños, y masajes. Se dice que produce estados de euforia cuando es usado en inhalaciones.
Salvia	Fue ampliamente usada durante el medievo. Tiene cualidades antisépticas, antiespasmódicas, astringentes, es un tónico sedante, y antidepresivo. En cantidades altas es toxico.		Se usa en masajes, evaporadores, baños e inhalaciones.
Sándalo	Es un aroma versátil que mezcla muy bien con otros aceites. Es un antidepresivo, antiséptico, antiespasmódico, astringente, afrodisíaco, cicatrizante, expectorante, tonificante y sedante.		Se usa en inhalaciones, baños, compresas, cosméticos, baños de asiento y medicinas.
Ylang Ylang	Ylang Ylang significa "flor de flores" en Malay. Es un aceite muy usado sobretodo en cosméticos. Es un armonizador, antidepresivo, antiséptico, eufórico, sedante, afrodisíaco, hipotensivo y tonificante .		Es ampliamente usado en cosméticos, baños, masajes, evaporadores y compresas.

Los Aceites Esenciales

- Olor: El aceite debe oler igual que la planta que lo produce. Cuando se inhala tiene que producir la misma sensación que produce la planta al olerla. Si no huele igual no proviene de esa planta lo que significa que es adulterado, proviene de una destilación secundaria o peor aun de una mezcla de químicos.
- Precio: El jazmín no vale lo mismo que la manzanilla. Los precios de los aceites esenciales naturales no pueden ser iguales. Si todos los aceites tienen el mismo precio desconfía de la calidad.
- Empaquetado: Los aceites necesitan estar protegidos de la luz por lo que la botella debe ser oscura y de vidrio. Si la botella es clara eso significa que la empresa productora no esta entregando buena calidad. Lo mismo aplica a las botellas plásticas, los aceites son caros el ahorrar unos centavos en plásticos no hace ninguna diferencia.
- Consistencia: Los aceites son claros y no se sienten pesados. Los aceites esenciales se evaporan.
- Lugar Donde los Compras: En las tiendas de productos procesados o tiendas que se especializan en bajos precios es muy difícil encontrar aceites de buena calidad. Prefiere tiendas naturales. Pero no confíes que solo porque la tienda es natural los aceites son de buena calidad.

La Meditación y los aceites

- Purificar y preparar el lugar para meditar.
- Ayudar a aquietar la mente de pensamientos cotidianos.
- Profundizar y serenar la respiración.
- Conseguir claridad mental.
- Balancear los chakras.
- Llevar la energía a tierra.
- Armonizar la energía de un grupo

Baños Aromáticos, una delicia

Los aceites esenciales usados en el baño proporcionan grandes beneficios e inmensos placeres. Los aceites actúan con el agua tibia despidiendo sus maravillosas propiedades sanadoras y embellecedoras. La magia de los aceites actúa relajando alma y cuerpo. Si a esto le añades una vela y música suave tienes los beneficios del Spa directamente en tu casa. Si estas familiarizada con la aromaterapia y los aceites esenciales y sus propiedades tu puedes crear tus propias mezclas. Como sabes cada aceite tiene propiedades únicas y al mezclar unos con otros estas propiedades se intensifican o se crean otras. Al crear tus propias mezclas estarás descubriendo tus propias formulas. Más adelante te explicaremos algunas de las mezclas más usadas. Si realmente quieres tener un tratamiento completo te recomendamos que antes de empezar el baño te exfolies la piel en seco con un cepillo de cerdas naturales o un paste natural. Sencillamente pasa el cepillo por todo tu cuerpo (con excepción de los senos y la cara). El cepillo tiene que tener cerdas suaves que no te rasguñen la piel. La idea es estimular la circulación y eliminar las células muertas. De esta manera los aceites pueden trabajar mas efectivamente. Empieza por las plantas de los pies, continua con los dedos y la parte delantera de los pies, sigue hacia arriba. Pon atención especial a partes del cuerpo que estén secas o duras (evita los lunares prominentes). Tu piel se sentirá energizada y radiante después de este tratamiento. Después estarás lista para sumergirte en un sueño aromático.

Baños aromaticos

Mezcla poderosa: Usa un máximo de 10 gotas (en total) de aceite en la combinación que te guste (Limón, menta, pino y rosa, Rosa, neroli y lavanda, Lavanda, rosa y pachulí, Limón, romero y pomelo, Bergamota, lavanda, mejorama, neroli y naranja o Lavanda, ylang-ylang y pachulí. **No usar:** Más de 10 gotas puede irritar la piel. **Agregados/añadidos:** Si deseas puedes añadir un poco de aceite básico (sin aroma) para suavizar el agua. Una vez que termines el baño para preservar la acción de los aceites puedes evitar el uso de jabón. Simplemente sal de la bañera y sécate. Un baño de inmersión usando aceites esenciales puede desde curar dolores musculares hasta alejar la melancolía. Cuando sientas que necesitas un buen baño, llena la tina con agua a tu gusto y usa los aceites que prefieras. Después de un arduo día de trabajo, el día después de hacer ejercicio (para eliminar los dolores), cuando tu piel se sienta seca, o simplemente cuando lo desees, delítate en la bañera con los principios de la aromaterapia.

Té, no te lo tomes. Báñate con el

Vas a necesitar:

- 1/4 tasa de hojas de menta o hierba buena
- 1/4 tasa de manzanilla
- 1/4 tasa de té verde
- 1/4 tasa de harina de avena (sin azúcar)
- 6 gotas de aceite esencial de lavanda
- 6 gotas de aceite esencial de Neroli
- Opcional un pedazo de tela muy delgada de algodón. córtala en circulo de aproximadamente 15 pulgadas de diámetro. La tela de hacer quesos es la mejor.
- También hay algunas mantas de cocina que pueden usarse.
- Una vela aromática
- Un par de toallas limpias
- Una loofah o esponja natural

Pasos a seguir:

- Combina las hierbas. Si tienes la tela pon las hierbas en el centro, levanta los extremos y ata el centro formando un manojo (que no quede muy apretado). Pon 1 litro de agua a hervir, cuando este hirviendo ponlas hierbas sueltas o la mezcla en la tela.
- Prepara la bañera. Pon agua tibia y añade los aceites, el té de las hierbas (y la bolsa de tela con hierbas si la tienes) y la avena.
- Sumérgete en la bañera y disfruta de los vapores de las hierbas y aceites. El agua no debe de ser muy caliente para que ayude a balancear la piel.
- Opcional: enciende tu vela aromática y pon tu música favorita.
- 10 o 20 minutos

Baños de leche

Vas a necesitar

- 1/2 tasa de leche en polvo
- 1/4 tasa de fécula de maíz (maicena)
- 1/4 tasa de miel de abeja
- 5 a 9 gotas de aceite de rosas (u otro aceite que te guste)
- 3 cucharadas de agua natural o destilada
- Una vela aromática
- Un par de toallas limpias
- Una loofah o esponja natural

Pasos a seguir

- Combina la leche, la fécula de maíz, la miel y el aceite de rosa en la licuadora o el procesador de alimentos.
- Añade el agua poco a poco, hasta que la mezcla se vuelva una crema suave. Esta mezcla puede prepararse con anticipación y guardarse en la refrigeradora.
- Pon la mezcla en la bañera y abre el grifo. Enciende tu vela aromática. Sumérgete y disfruta.
- 10 o 20 minutos

Los requisitos para la creación de un jardín zen

- Arena fina.
- Rocas.
- Fuentes de agua Vegetales.

Los pasos para la creación de un jardín zen

- El primer paso es decidir el lugar y el tamaño de tu jardín Zen, considerando el espacio disponible y el tiempo que tendrás para dedicarle a esta pequeña maravilla de la naturaleza. Puedes disponer de una parte de tu jardín o comenzar por uno en miniatura que puedas colocar, por ejemplo encima de tu escritorio. No olvides que el jardín Zen es por encima de todo, un lugar de paz, por eso, si tienes niños o animales considera bien su ubicación. Los pasos a seguir serán los mismos aunque a escalas diferentes.
- La mayoría de los elementos necesarios para crear un jardín Zen pueden ser adquiridos en tiendas de jardinería, bricolage y ferreterías. Lo que vas a precisar para comenzar: madera o un recipiente grande, clavos, tornillos o cola para madera, herramientas adecuadas, materia de protección contra hierbas dañinas, arena, grava, rocas, piedras y otros elementos decorativos, iluminación y paciencia.
- Utilizando tamaños de madera adecuados, construye un molde para contener la arena y los otros elementos que compondrán tu jardín Zen. Utiliza las placas de madera para construir una caja lo suficientemente profunda para contener cerca de 10 cm de arena. Después de construido el molde, que puede ser cuadrado, rectangular u ortogonal, puedes pintarlo o barnizar la madera para obtener un acabado más perfecto. Si la idea es tener un jardín Zen en miniatura, puedes construir tu propio molde en madera o escoger entre una variedad de recipientes adecuados. Si prefieres un recipiente en mimbre por ejemplo, será necesario forrarlo en plástico para impedir que la arena se escape.
- Los jardines Zen seducen, principalmente, por su limpieza y líneas simples, por eso, si lo ubicas en el exterior, precisas protegerlo de las hierbas dañinas, que puedes conseguir en comercios especializados.
- Llena el recipiente con arena hasta el borde y utiliza un rastrillo para distribuirla uniformemente. Si quieres puedes agregarle grava para dar mayor consistencia y equilibrio a la arena. Cada uno de los elementos tienen su propio simbolismo, siendo que la arena y la grava representan el agua, que a su vez simboliza la paz y la tranquilidad de la mente y el espíritu.
- Las rocas son piezas clave en un jardín Zen y simbolizan las montañas como un elemento predominante de la naturaleza. Estas se suman a las piedras decorativas de colores, con tamaños y texturas variadas, pequeños troncos, con o sin musgo y un elemento verde, como una planta o un bonsai. También puedes colocar estatuas, faroles, puentes o elementos con agua. El mismo rastrillo es a menudo una pieza más de la decoración. En última instancia, lo que se pretende es crear un escenario visualmente agradable, por lo tanto, atrévete a experimentar con los diferentes elementos cuidando siempre de no llenar demás el espacio. Un jardín minimalista va a acentuar la fluidez de las líneas y los objetos.
- Las rocas y las piedras quedan mejor si las sumerges parcialmente en la arena. No las coloques en el centro del recipiente, sino a los lados. Se dice que para tener suerte, debes utilizar un número impar, posicionándolas asimétricamente. Los budistas creen que cada piedra tiene una "cara feliz", o sea, examínalas de cada ángulo para determinar su "mejor lado". Tradicionalmente, los arreglos Zen son compuestos por cinco grupos de tres piedras cada uno. Experimenta para ver como te gusta más y no olvides que la idea es mantener el jardín lo más simple posible.

- Las luces y sombras le dan un aire muy peculiar y hasta misterioso a los jardines Zen. Puedes agregarle unas luces eléctricas, para disfrutarlo también de noche. Las lámparas coloridas son una buena opción, o velas para dar un efecto visual espectacular debajo de las estrellas!
- Con el recurso del rastrillo “peina” la arena, formando diversos patrones: un diseño largo y curvo representa aguas agitadas, mientras que las líneas rectas simbolizan aguas calmas.
- Ahora a disfrutar de tu jardín Zen! Piérdete en su belleza mientras te relajas o meditas. El mismo trabajo de mantenimiento y el experimentar con sus posibles variantes es ya un poderoso anti-estresante y debe ser divertido. Busca y conoce otros jardines para inspirarte y obtener nuevas ideas. Agrega o retira elementos, altera los diseños en la arena, adapta tu jardín al estado de tu espíritu.

Los pasos para la creación de un jardín zen



- Diseña en papel la idea que quieres expresar, de esta manera podrás recolectar todos los elementos que quieres incluir y contar con ellos en el momento del armado.



- Quita toda la hierba que exista sobre la superficie que destines a la construcción del jardín Zen.



- Coloca alguna fuente de agua. Puedes instalar algún estanque, fuentes o recrear cursos de agua que incluyan pequeñas cascadas. Es importante que el agua se encuentre en movimiento para generar un espacio sonoro que ayude a la meditación.



- Cubre toda la superficie con una abundante capa de arena de por lo menos 5cm de espesor. Cuanto más fina sea la arena utilizada, mayor será el efecto relajante.

Aportes del jardín zen

La Calma

El vuelo de nuestra mente

La Conexión con nuestra alma

El encuentro con nuestro ser más secreto