

# Aromaterapia i jej praktyczne zastosowanie w masażu



**JĘDRZEJ WRÓBLEWSKI**

Fizjoterapeuta, specjalista masażu  
ajurwedyjskich, orientalnych  
oraz kosmetycznych

Na nasz nastrój wpływa wiele różnych czynników. Zazwyczaj nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wielkie jest znaczenie i moc zapachów.

## Z tego artykułu dowiesz się:

➤ Jakie olejki eteryczne najczęściej wykorzystuje się w masażu?

➤ Jak stworzyć terapeutyczne kompozycje olejków?

➤ Jak harmonizować czakry za pomocą olejków?

Wszystkie nuty zapachowe działają na nas, wywołując przeróżne reakcje – począwszy od kuchni, gdzie czujemy zapachy różnych potraw, które wzmagają nasz apetyt, poprzez zapach ulubionych perfum ukochanej osoby, aż po niechęć i wstręt, a nawet obrzydzenie, kiedy zapach jest przykry dla otoczenia.

Aromaterapia stała się dziedziną wiedzy z zakresu medycyny naturalnej w XX wieku. Od zarania dziejów, o czym świadczą różnego rodzaju przekazy historyczne, człowiek wiedział, że przyjemny zapach wpływa pozytywnie na samopoczucie i dobry nastrój.

## ZAPACH I... ENERGIA

Nasze ciało jest tworem praktycznie idealnym, mamy wspaniałe działające organy wewnętrzne, sprawne mięśnie, a także często niedoceniane w codziennym życiu zmysły, wśród nich zaś – węch. W gronie specjalistów zajmujących się aromaterapią krąży takie powiedzenie: „kto ma władzę nad zapachami, ten ma władzę nad sercami ludzi”. Warto również wspomnieć, że zmysł węchu to pierwszy zmysł, który kształtuje się u noworodka. To zmysł, który – stymulowany przez zapachy – może wywoływać zarówno miłe, jak i negatywne emocje i wspomnienia. Stąd wybór zapachu podczas zabiegu może mieć ogromny wpływ na

sferę emocjonalną i odprężenie podczas masażu. Z całą pewnością naszym kluczem do sukcesu będzie umiejętność doboru odpowiedniej nuty zapachowej pod naszego klienta. Za pomocą olejków możemy uspokajać, działać kojąco, a także stymulować i energetyzować organizm.

## OLEJKI ETERYCZNE W BRANŻY KOSMETYCZNEJ

W ostatnich latach zarówno kosmetyki naturalne, jak i oleje naturalne oraz olejki eteryczne odgrywają kluczową rolę w branży kosmetycznej, Spa & Wellness. Czym jest to spowodowane? Otóż rynek jest przepełniony różnymi firmami kosmetycznymi proponującymi szeroki asortyment produktów. Firmy te prześcigają się między sobą oraz „biją” o swoich klientów, zachęcając ich do kupienia właśnie tych kosmetyków, które, ich zdaniem, są najlepsze. Dlatego w dzisiejszych czasach stawiamy właśnie na kosmetyki naturalne, bowiem wszystko, co naturalne, dobrze nam się kojarzy. Wybierając ekoprodukty, myślimy o stosowaniu skutecznych kosmetyków, o których można powiedzieć, że są w pełni bezpieczne, zdrowe, a ponadto pozytywnie oddziałują na naszą skórę, poprawiając tym samym jej wygląd, koloryt i blask. Myślę, że nie zawsze trzeba sięgać po kosmetyki z najwyższej półki, bowiem



każdy z nas w domowym zaciszu czy gabinecie może zadowolić siebie, swojego klienta, pacjenta czy bliską osobę, stosując kompozycję zapachową stworzoną przy użyciu olejków eterycznych. Istnieje wiele firm internetowych, a także stacjonarnych (w tym sklepy zielarskie i apteki) proponujących szeroką gamę produktów naturalnych, dzięki którym możemy zakupić m.in. bazy do kremów do twarzy, balsamy do ciała, żele pod prysznic, mydła w płynie czy nawet woski w celu stworzenia świec własnej kompozycji zapachowej do naszych wnętrz. Wszystko to w połączeniu z olejkami eterycznymi sprawi, że możemy stworzyć sobie własne domowe SPA.

## MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY

„Masaż aromaterapeutyczny to zabieg połączony z użyciem olejków eterycznych, który łączy leczniczą moc dotyku z indywidualnymi właściwościami olejków dobranymi dla konkretnej osoby”. Olejki mogą być zastosowane na dwa sposoby – jako czynnik aromatyzujący pomieszczenie, w którym odbywa się masaż (np. poprzez uruchomienie nawilżacza powietrza lub zapalenie świeczki w specjalnym kominku na olejki bądź też zapalenie kadzidełka czy świecy z zapachem dostosowanym do upodobań osoby masowanej), oraz jako aromatyczny środek poślizgowy, który ułatwiając masowanie, jednocześnie przenika przez skórę masowaną i potęguje efekt masażu.

## PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO MASAŻU

Przeprowadź z osobą masowaną wywiad, podczas którego zbierzesz potrzebne informacje, które pozwolą na dostosowanie zarówno masażu, jak i olejku do konkretnych potrzeb klienta lub do jego schorzenia. Przede wszystkim wywiad ma pozwolić nam wyeliminować ewentualne przeciwwskazania. Oprócz niezbędnych informacji o stanie zdrowia należy także zapytać o to, czy klient nie cierpi na alergię, w tym na konkretne oleje i olejki stosowane w masażu. Warto tutaj wspomnieć o tym, jakich olejów bazowych można użyć w celu rozcieńczenia stężonych olejków eterycznych. Do takich olejów wykorzystywanych w masażu z pewnością można zaliczyć oleje:

- **arachidowy** – wytwarzany z orzeszków ziemnych, bogaty w witaminy i minerały,
- **z awokado** – silnie odżywczy, szczególnie dzięki zawartej w nim wit. E; jest on uznawany za „ciężki”, więc miesza się go z innymi olejami bazowymi,
- **jojoba** – działa kojąco na podrażnioną skórę, również zaleca się mieszać go z innymi olejami bazowymi,
- **kokosowy** – działa kojąco i odżywczo na skórę, zalecany również do pielęgnacji skóry twarzy, głowy i włosów, jeden z najczęściej wykorzystywanych w masażu,
- **migdałowy** – ma łagodny, lekki zapach, rzadko wywołuje reakcje alergiczne, tak jak olej kokosowy cieszy się dużym powodzeniem,
- **słonecznikowy** – bogaty w wit. A, B, D i E, jeden z tańszych olejów bazowych,

- **oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia** – bardzo skuteczna przy podrażnionej i suchej skórze.

Rzadziej stosowanymi, choć równie cennymi olejami bazowymi są także:

- **olej arganowy** – naturalny olej roślinny. Zawiera duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz wit. E, a także związki zapobiegające nowotworom. Ma działanie odkażające, ujędrniające i wygładzające. Doskonały dla skóry dojrzałej i starzejącej się. Ponadto chroni przed przedwczesnym pojawieniem się zmarszczek, wzmacnia paznokcie i włosy,

## Masaż aromaterapeutyczny to zabieg połączony z użyciem olejków eterycznych, który łączy leczniczą moc dotyku z indywidualnymi właściwościami olejków, dobranymi dla konkretnej osoby.

- **olej sezamowy** – zaliczany do środków „anti-aging”, zwiększa elastyczność skóry i jest bardzo aktywnym antyutleniającym. Ma właściwości rozgrzewające i odtruwające, reguluje pracę gruczołów łojowych. Ponadto poprawia krążenie i oczyszcza skórę z toksyn. Stosowany i zalecany w masażach ajurwedyjskich oraz do pielęgnacji suchych włosów i skóry głowy,
- **olej z pestek moreli** – dość kosztowny, bezzapachowy, do tego lekki i najodpowiedniejszy do aplikowania na twarz oraz inne obszary delikatnej skóry,
- **olej rycynowy** – gęsty, dość lepki olej o zbawiennych właściwościach dla suchych, uszkodzonych włosów. Należy go mieszać z lżejszymi olejami,
- **olej z kielków pszenicy** – gęsty i również lepki o pomarańczowo-brązowej barwie z intensywnym ziemnym zapachem. Bogaty w wit. E. Dedykowany dla skóry suchej i uszkodzonej. Regularnie stosowany w okresie ciąży, skutecznie pomoże zapobiec rozstępom skórnym. Ze względu na konsystencję powinien być mieszany z lżejszym olejem bazowym,
- **olej brzoskwiniowy** – wytwarzany z jąder pestek brzoskwini. Doskonale pielęgnuje skórę. Najczęściej wykorzystywane przez mnie oleje to olej kokosowy, ze słodkich migdałów, oliwa z oliwek, sezamowy oraz słonecznikowy.

## PRZYGOTOWANIE OLEJKU DO MASAŻU

Olejek eteryczny, który chcemy zastosować do masażu, miesza się z olejkami bazowymi, tworząc tym samym



kompozycję zapachową, którą przed zabiegiem powinniśmy podgrzać, tak aby jej temperatura była przyjemna dla ciała. Z pewnością będzie to potęgowało uspokajający i rozluźniający charakter masażu. Warto pamiętać o tym, żeby oleju nie podgrzać do zbyt wysokiej temperatury, ponieważ grozi to oparzeniem rąk masażyście, a co gorsze – skóry klienta. Dlatego też powinniśmy

## Olejek eteryczny, który chcemy zastosować do masażu, miesza się z olejkami bazowymi, tworząc tym samym kompozycję zapachową, którą przed zabiegiem powinniśmy podgrzać, tak aby jej temperatura była przyjemna dla ciała.

zwrócić uwagę na ten problem wcześniej i skontrolować temperaturę oleju. Polecam wstawić buteleczkę do naczynia z gorącą wodą, a całość położyć na podgrzewacz z zapaloną małą świeczką, tak aby uniknąć przykrych zdarzeń. Pamiętajmy, że po podgrzaniu oleju nasze olejki eteryczne będą wydobywały silniejszy aromat. Kolejną rzeczą, o której trzeba pamiętać, jest umiar. Prawidłowo skomponowana kompozycja nie powinna składać się z więcej niż 5–7 elementów. Ponadto powinno się przygotować mieszankę tylko na najbliższy zabieg bądź kilka zabiegów, gdyż olejki będą wyparowywać z mieszanki.

### DZIAŁANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Masaż w aromaterapii stosowany jest przede wszystkim po to, aby olejki eteryczne, których używamy do przeprowadzenia zabiegu, lepiej wnikały w głąb ciała, ale również po to, aby zwiększyć ich terapeutyczne efekty. Jak wiadomo, dobrze przeprowadzony masaż odpręża, odświeża, relaksuje, działa przeciwbólowo, a także rozluźnia napięte czy zmęczone mięśnie, pozwalając tym samym na swobodniejszy przepływ krwi i limfy. Jednak jeśli połączyć te korzyści z terapeutycznym działaniem olejków eterycznych, rezultaty mogą być jeszcze lepsze.

Poniżej przedstawiam przykładowe kompozycje zapachowe. Dodam, iż nie powinniśmy proponować klientowi więcej niż 3 nuty zapachowe, bowiem większa ich liczba utrudnia podjęcie decyzji. Jeśli klient ma problem z wyborem zapachu, najlepiej zasugerować kompozycję odpowiadającą dolegliwościom.

➤ **Kompozycja kojąca:** na 20 ml oleju bazowego dodajemy: 2 krople olejku z jagód jałowca, 3 krople olejku lawendowego, 2 krople olejku z drzewa sandałowego.

Idealnie sprawdzi się na wieczór, aby rozluźnić klienta i przygotować go do snu.

➤ **Kompozycja stymulująca:** na 20 ml oleju bazowego dodajemy: 3 krople olejku cytrynowego, 4 krople olejku pomarańczowego, 1 kroplę olejku sosnowego, 2 krople olejku rozmarynowego, 2 krople oleju z jagód jałowca. Ta kompozycja może pomóc poprawić złe krążenie i pobudzić do życia każdego, kto jest zmęczony lub rozbity.

➤ **Kompozycja relaksująca:** na 20 ml oleju bazowego dodajemy: 2 krople olejku geraniowego, 2 krople olejku lawendowego, 2 krople olejku z drzewa sandałowego, 1 kroplę Ylang Ylang. Jest to mieszanka proponowana przede wszystkim osobom zmagającym się z ogromem nagromadzonego stresu. Pomaga ukoić zszargane nerwy i poprawić samopoczucie.

➤ **Przeziębienie i katar:** na 20 ml oleju bazowego dodajemy: 4 krople olejku eukaliptusowego, 3 krople olejku lawendowego, 1 kroplę olejku mięty pieprzowej, 1 kroplę olejku rozmarynowego oraz 1 kroplę olejku goździkowego z pąków.

➤ **Zdenerwowanie:** do 20 ml oleju bazowego dodajemy: 4 krople olejku geraniowego, 3 krople olejku lawendowego, 2 krople olejku z jagód jałowca, 1 kroplę olejku tymiankowego.

➤ **Bezsenność oraz zbyt wysokie ciśnienie:** do 20 ml oleju bazowego dodajemy: 5 kropli olejku lawendowego, 3 krople olejku z jagód jałowca, 2 krople olejku pomarańczowego, 1 kroplę olejku eukaliptusowego, 1 kroplę olejku tymiankowego.

➤ **Ból głowy oraz migreny:** do 20 ml oleju bazowego dodajemy: 3 krople olejku lawendowego, 3 krople olejku grejfrutowego, 2 krople olejku geraniowego, 2 krople olejku mięty pieprzowej, 2 krople olejku goździkowego z pąków, 1 kroplę olejku eukaliptusowego.

➤ **Brak koncentracji:** do 20 ml oleju bazowego dodajemy: 5 kropli olejku rozmarynowego, 3 krople olejku lawendowego, 2 krople olejku geraniowego, 2 krople olejku pomarańczowego.

➤ **Cellulit oraz otyłość:** do 20 ml oleju bazowego dodajemy: 5 kropli olejku geraniowego, 5 kropli olejku grejfrutowego, 4 krople olejku paczulowego, 3 krople olejku rozmarynowego, 3 krople olejku cedrowego, 3 krople olejku z jagód jałowca.

➤ **Zmęczone i obolałe mięśnie:** do 20 ml oleju bazowego dodajemy: 4 krople olejku eukaliptusowego, 3 krople olejku z jagód jałowca, 3 krople olejku lawendowego, 3 krople olejku cyprysowego, 2 krople z olejku rozmarynowego.

### OLEJKI ETERYCZNE A CZAKRY

Oprócz samego działania masażu aromaterapeutycznego olejki eteryczne można wykorzystać także w celach energetycznych – poprzez zaaplikowanie ich na czakry. Słowo „czakra” pochodzi z sanskrytu i oznacza „wir”, a używane jest do opisanego centra energetycznego ciała.





Istnieje siedem czakr, ośrodków energii, a każda z nich jest związana z pewnymi częściami ciała fizycznego oraz z naszym umysłem i duchowym rozwojem. Uszkodzenie jednego z ośrodków przez uraz fizyczny bądź emocjonalny ujawni się zaburzeniem czynności w odpowiednich rejonach ciała. Celem zarówno terapii naturalnych, jak i samego masażu holistycznego jest przywrócenie równowagi energii i zharmonizowanie jej z ogólnym rytmem życia oraz pomoc w tworzeniu zdrowia i duchowego przebudzenia. Poniżej pokrótce omówię siedem czakr oraz przedstawię propozycję zapachów, które można zaaplikować na konkretne miejsce.

➤ **Czakra I podstawy, korzenia (Muladhara)** – położona jest u podstawy kręgosłupa i odpowiada za układ odpornościowy i energię życiową. Kiedy jest zablokowana, jesteśmy niezadowoleni ze swojej pracy i zarobków. Niezależnie od tego, jak ciężko pracujemy, wciąż martwimy się o nadchodzące jutro. Olejki równoważące czakrę: paczulowy, z drzewa cedrowego i sandałowego, piżmowy, lawendowy.

## Prawdziwa aromaterapia to nie tylko zapach, lecz także energia, kompleksowe działanie na układ nerwowy oraz wyjątkowe efekty kosmetyczne w zależności od tego, jakiego efektu klient spodziewa się po masażu.

➤ **Czakra II sakralna, Hara (Swadisthana)** – położona jest dwa palce poniżej pępka i odpowiada za życie seksualne. Kiedy jest zamknięta, mamy tendencję do wprowadzania ciągłych zmian. Nie potrafimy wyznaczyć sobie granic. Często podchodzimy do spraw zbyt emocjonalnie. Olejki równoważące czakrę: bergamotowy, geraniowy, różany, jaśminowy, paczulowy, Ylang Ylang, z drzewa sandałowego.

➤ **Czakra III splotu słonecznego (Manipura)** – położona jest nad pępkiem i kieruje życiem uczuciowym. Kiedy jest zablokowana, bardzo często doświadczamy uczucia bezsilności. Czujemy, że inni nie liczą się z naszym zdaniem i ulegamy ich manipulacjom. Brakuje nam motywacji do działania i boimy się odrzucenia. Olejki równoważące czakrę: rozmarynowy, z trawy cytrynowej, rumiankowy, goździkowy, cynamonowy, imbirowy, grejpfrutowy, mandarynkowy.

➤ **Czakra IV serca (Anahata)** – położona jest na środku klatki piersiowej i odpowiada za energię miłości. Kiedy jest zablokowana, boimy się zaangażowania i nie wiemy, jak tworzyć zdrowe relacje z innymi. Olejki

równoważące czakrę: bergamotowy, pomarańczowy, mandarynkowy, cyprysowy, cynamonowy, różany, sosnowy, lawendowy.

➤ **Czakra V gardła (Visuddha)** – położona jest na środku gardła i odpowiada za twórczość. Kiedy jest zablokowana, nie umiemy bronić swojego zdania i bardzo często pozostawiamy swoje opinie tylko dla siebie. Boimy się również krytyki i odrzucenia. Często mówimy to, co inni chcieliby usłyszeć, nawet nieświadomie. Olejki równoważące czakrę: bergamotowy, lawendowy, paczulowy, cyprysowy, z mięty pieprzowej i zielonej.

➤ **Czakra VI trzeciego oka, czoła (Ajna)** – położona jest pomiędzy brwiami, na środku czoła, i odpowiada za wyobraźnię. Kiedy jest zablokowana, możemy mieć problemy z samodyscypliną i dostrzeganiem celu swojego życia. Zazwyczaj nie doceniamy swoich umiejętności, przez co stawiamy sobie zaniżone cele w życiu. Olejki równoważące czakrę: lawendowy, imbirowy, cyprysowy, paczulowy, z drzewa różanego, cyprysowy, kadzidłowy.

➤ **Czakra VII korony, czubka głowy (Sahasrara)** – położona jest na czubku głowy i odpowiada za życie duchowe. Kiedy jest zablokowana, rzadko odczuwamy jedność z wszechświatem, tym, co boskie i niewytłumaczalne. Ponadto często czujemy się samotnie. Olejki równoważące czakrę: lawendowy, jaśminowy, kadzidłowy, cedrowy, różany, z drzewa sandałowego.

### ZANURZ SIĘ W ŚWIECIE ZAPACHÓW...

Podsumowując, połączenie masażu i aromaterapii przynosi świetne efekty dla ciała i ducha, ale należy zachować zdrowy rozsądek. Pamiętaj, że co za dużo, to niezdrowo – wystarczy kilka kropli olejku eterycznego, by poczuć jego działanie, stąd też nie przekraczaj zalecanych dawek. Ponieważ są to substancje, które mogą uczulać, zawsze sprawdzaj, czy nie masz na konkretny olejek alergii. Jeśli jesteś w ciąży, porozmawiaj z lekarzem o tym, czy i w jakim zakresie możesz korzystać z aromaterapii. Ostrożność trzeba też zachować w przypadku dzieci. Wybieraj olejki naturalne tylko dobrej jakości. Za małą buteleczkę zapłacisz od kilkunastu do kilkudziesięciu złotych, jednak wystarczy ci na bardzo długo, bo olejki są silnie skoncentrowane. Kupuj je tylko w sprawdzonych sklepach zielarskich bądź w aptekach, przechowuj w chłodnym miejscu i chroń przed światłem. A teraz działaj i zanurz się w świecie zapachów. ■

#### Bibliografia

- <sup>1</sup> Davis P., *Aromaterapia od A do Z*, OPUS, Łódź 1993.
- <sup>2</sup> Konopacka-Brud I., Brud W., *Aromaterapia w gabinecie kosmetycznym, ośrodku odnowy biologicznej wellness i Spa*, WSZKIPZ, Warszawa 2010.
- <sup>3</sup> Konopacka-Brud I., Brud W., *Pachnąca apteka – tajemnice aromaterapii*, Comes, Warszawa 1992.
- <sup>4</sup> Lindell L., Thomas S., *Techniki wschodu i zachodu krok po kroku*, Delta W-Z, Warszawa 2011.
- <sup>5</sup> Magiera L., *Relaksacyjny masaż leczniczy*, Bio-styl, Kraków 2008.
- <sup>6</sup> Süskind, P., *Pachnidło*, Świat Książki, Warszawa 2013.