

Aceites Esenciales Para Meditación

Incienso (*Boswellia carterii*):

Inspira estados meditativos y místicos calmando la mente.

Chakra: Corona.

Uso: en difusor o una gota diluida en las sienes.



Sándalo (*Santalum album/spicatum*):

Promueve la conexión espiritual y la calma interior; alivia la ansiedad y el estrés.

Chakra: Tercer ojo.

Uso: en difusor o aplicado diluido en la frente.

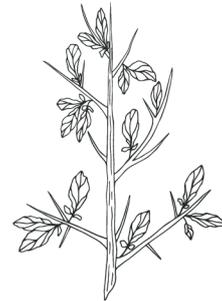


Mirra (*Commiphora myrrha*):

Aporta paz interior; ayuda a soltar emociones estancadas; ideal en rituales de introspección y meditación

Chakra: Raíz.

Uso: en difusor o combinado con incienso.

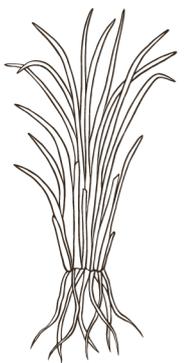


Vetiver (*Vetiveria zizanoides*):

Muy estabilizador. Potencia la sabiduría. Ayuda a encontrar la tranquilidad.

Chakra: Raíz.

Uso: diluido en plantas de los pies.

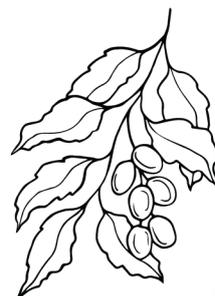


Palo Santo (*Bursera graveolens*):

Limpia energías y calma la mente.

Chakra: Corona.

Uso: en difusor o inhalación directa.



Lavanda (*Lavandula angustifolia*):

Relaja cuerpo y mente. Ayuda a equilibrar los chakras.

Chakra: Corazón.

Uso: en difusor o inhalación directa.



Rosa (*Rosa damascena*):

Abre el corazón y conecta con emociones profundas.

Chakra: Corazón.

Uso: aplicar diluido en el pecho.



Cedro del Atlas (*Cedrus atlantica*):

Ayuda en las meditaciones porque infunde confianza y enraiza.

Chakra: Raíz.

Uso: en difusor o en cuello.



Patchouli (*Pogostemon cablin*):

Calma la mente y ayuda en la meditación porque calma los pensamientos.

Chakra: Raíz.

Uso: en roll-on diluido en pies o cuello.



Ylang-Ylang (*Cananga odorata*):

Calma, estimula y da sensación de paz. Ayuda a expresar los sentimientos reprimidos.

Chakra: Sacro.

Uso: en difusor con dosis moderada.

