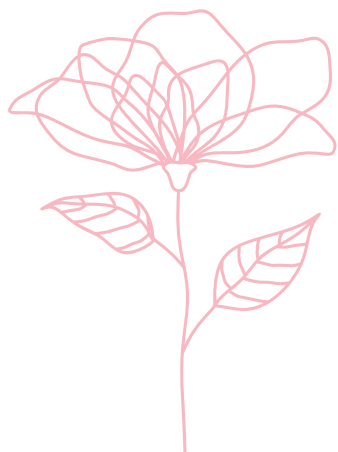


# Koncentrace éterických olejů

Následující tabulka vám pomůže při míchání éterických olejů. Připravte si odměrnou nádobu a do ní nalijte potřebné množství základního oleje. Na celotělovou masáž vám bude stačit 30 ml oleje. Pokud potřebujete lokální ošetření, bude vám stačit 10 ml nosného oleje. Do něj pak přidejte tolik kapek éterických olejů, aby vznikla požadovaná koncentrace.



Koncentrace éterických olejů				
5 %	10	20	30	50
3 %	6	12	18	30
2 %	4	8	12	20
1 %	2	4	6	10
0,5 %	1	2	3	5
Objem	10 ml	20 ml	30 ml	50 ml

# Moje voňavá kompozice

*Název:* \_\_\_\_\_

*Pro meridián:* \_\_\_\_\_

*Datum výroby:* \_\_\_\_\_

*Rostlinné oleje:* \_\_\_\_\_

*Množství:* \_\_\_\_\_

*Éterické oleje:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_



# Rituál vlastní jógové praxe

Možná máte nějaké svoje rituály, něco, co vám navodí příjemný pocit, může to být odpolední kafe se sušenkou, pravidelná teplá bylinková lázeň nebo nedělní procházka v oblíbeném místě. Zkuste si vybavit nějaký svůj rituál, něco, na co jen když si vzpomenete, vám udělá radost. Představte si to živě! Co je v tu chvíli kolem vás? Jaké jsou tam barvy? Slyšíte nějaké příjemné zvuky? Je váš rituál spojený s vůní? Dokážete si ji vybavit? Má to i nějakou chuť? A co při tom cítíte na své kůži? Možná je váš rituál spojen se všemi smysly, možná jen s některými, jsou při něm některé smysly dominantní?

Ze své jógové praxe spojené s aromaterapií si můžete udělat přesně takový rituál. Během své jin jógové praxe nebudete pravděpodobně potřebovat zapojit zrak, což je možná i dobře vzhledem k tomu, jak moc ho nadužíváme během dne. Protože jsou pozice pasivní, můžete celou dobu v ásane strávit se zavřenýma očima a vnímat smysly, které během dne upozadujeme.

## Hmat

Důležité je pohodlné oblečení, které vás nikde neškrťí. Volte oblečení z přírodních měkkých materiálů. Při jin józe se energie stahuje dovnitř těla, a tak vybírejte teplejší oblečení, vezměte si měkké ponožky s volnou gumou kolem kotníků, mikinu nebo se přikryjte dekou. Pocit tepla byste měli mít po celou dobu praxe. Po józe se zkuste svléknout před zrcadlem a podívat se, zda máte někde otláčeniny, například od podprsenky nebo v pase od gumy kalhot. V takovém případě je jasné, že potřebujete oblečení volnější. Energie by měla meridiány volně plynout, a takto byste tomu zbytečně bránili.