

Barbara Bernath-Frei

Duft- Meditation

Das sinnliche
Erlebnis für Körper,
Geist und Seele

Mit Aquarellen von Brigitte Smith

Stadelmann Verlag

Inhalt

Einführung	9
----------------------	---

Aromatherapie – Düfte als Schlüssel zur Seele	11
---	----

Düfte und ihr Einfluss auf das Hormon-, Immun- und Zentralnervensystem 12 • Die ätherischen Öle 14 • Die Qualität ätherischer Öle 14
Die synthetischen Duftstoffe im Vergleich zu den ätherischen Ölen 15
Die Toxizität ätherischer Öle 16

Entspannung – Die Basis von Gesundheit und Wohlbefinden	17
---	----

Das Potenzial regelmäßiger Entspannung 18 • Die Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie 18 • Visualisation – die Wirkung der Vorstellungskraft 19 • Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! 20

Lebensfreude und Vitalität durch die Kombination von Duft und Meditation	21
--	----

Düfte von A-Z – Praktische Anleitungen	23
--	----

Basilikum, der Muntermacher 24 • Benzoe, der Einhüllende 28 • Geranie, die Geduldige 32 • Grapefruit, die Optimistische 36 • Iris, die Schöpferische 40 • Jasmin, der Verführerische 44 • Kamille, die Heilende 48
Lavendel, der Klärende 52 • Mimose, die Frühlingshafte 56 • Myrrhe, die Öffnende 60 • Myrte, die Reine 64 • Narde, die Verbindende 68
Palmarosa, die Gelassene 72 • Petitgrain, der Tatkräftige 76 • Rose, die Liebende 80 • Rosmarin, der Kämpfer 84 • Sandelholz, das Spirituelle 88
Thymian, der Mutige 92 • Vanille, die Kuschelige 96 • Vetiver, das

Entspannende 100 • Ylang-Ylang, das Exotische 104 • Zeder, die Zentrierende 108 • Zimt, der Stärkende 112 • Zirbelkiefer, die Unerschütterliche 116 • Zitrone, die Konzentrierte 120

Anhang 124

Ätherische Öle – Kriterien für eine gute Qualität 124 • Haltbarkeit der ätherischen Öle 124 • Körper- und Massageöle 125 • Badezusätze 126
Verschiedene Möglichkeiten der Raumbeduftung 126 • Glossar 128
Literatur 129 • Dank 130 • Zur Autorin 130 • Index 131

Einführung

Von Herzen freue ich mich, Sie, liebe Leserin, lieber Leser, im Reich der Düfte und der Visualisationen willkommen zu heißen! Wie schön, dass Sie sich für die in Ihnen verborgenen Ressourcen interessieren und sich auf die Reise zu Ihrem Innern aufmachen wollen. Die nach wie vor einzigartige Kombination von natürlichen Düften und Meditationen hat mittlerweile viele Anhänger gefunden. Und auch jene überzeugt, die sich anfänglich nicht ganz sicher waren, ob es sich bei der Duft-Meditation um eine seriöse Methode handelt oder womöglich um Hokuspokus, der wirkungslos verpufft. Dass sowohl der Duftheilkunde als auch der Meditation ernst zu nehmende Studien zugrunde liegen, werden Sie schon im ersten Kapitel sehen.

Als dieses Buch zum ersten Mal auf dem Markt erschien, fragte ich mich insgeheim, ob es wohl von Menschen gekauft würde, die in bester Absicht Entspannung, Kraft oder Leichtigkeit in ihr Dasein bringen wollten, es aber dann im Regal verstauben ließen. So wie ich in sehr jungen Jahren, als ich begeistert kluge Bücher kaufte und etwas naiv hoffte, die darin erwähnten Effekte würden sich dann auf wundersame Weise von selbst einstellen ...

Aber da hatte ich mich getäuscht: Mein Publikum bewies mehr tatkräftigen Einsatz als ich damals. Bald schon mehrten sich die Stimmen, die sich eine CD wünschten, um sich mit Hilfe der gesprochenen Meditationen noch viel unbefangener auf duftende Bilderreisen begeben zu können. Ab 2025 erhalten Sie die Meditationen online. Schreiben Sie dazu an kontakt@stadelmann-verlag.de, Stichwort Duftmeditation oder scannen den QR-Code auf Seite 4.

So bedanke ich mich denn bei all den vielen Menschen, die für sich selbst, im Verlaufe von Meditationsseminaren, vor der Singstunde oder nach dem Ausdrucksmalen, im Kindergarten, im therapeutischen Setting und bei unzähligen weiteren Gelegenheiten die Duft-Meditationen anwenden und weitergeben. Und Ihnen, die Sie sich jetzt auf etwas Neues einlassen, wünsche ich nun viel Freude, Erfüllung und Erfolg!

Ihre Barbara Bernath-Frei

Basilikum

der Muntermacher

Ich fühle mich entspannt,
gut gelaunt und vital.



Basilikum • Ocimum basilicum

Bekannt ist der Basilikum bei uns vor allem als Küchenkraut, das dem Pesto seine Würze und dem Tomatensalat sowohl optisch als auch kulinarisch einen besonderen Reiz verleiht. In der fernöstlichen Medizin, vor allem im Ayurveda, hat der asiatische Basilikum (*Ocimum sanctum*) seinen festen Platz bei der Behandlung von Grippe und Erkrankungen der Atemwege sowie als Gegenmittel bei Schlangenbissen. Allerdings unterscheidet sich die biochemische Zusammensetzung des asiatischen Basilikums von unserem südeuropäischen bzw. nordafrikanischen, der milder, aber dennoch sehr aromatisch ist und einen leicht scharfen Unterton hat. Basilikum gilt als eines der nervenstärkenden Kräuter überhaupt.

- *Vorsicht:* Basilikum sollte von schwangeren Frauen gemieden werden!

Eigenschaften

Entspannt und stärkt die Nerven, weckt Lebensfreude bei Niedergeschlagenheit, Migräne, Schlaflosigkeit und Erschöpfung.

Anwendung

Geben Sie zwei bis drei Tropfen des ätherischen Öls in die Duftlampe. Unterwegs können Sie sich einen Tropfen aufs Taschentuch geben und daran riechen. Verwenden Sie Basilikum als frisches Küchengewürz so oft wie möglich!

Meditation

Setzen Sie sich in einem Sessel bequem hin, lockern Sie den Gürtel und gegebenenfalls den Kragen; Sie sollten sich durch nichts eingeengt fühlen. Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Atem und spüren Sie, wie die Luft regelmäßig in Sie hinein- und aus Ihnen hinausfließt – ohne Ihr aktives Zutun. Lassen Sie Ihrem Atem seinen eigenen Rhythmus und genießen Sie es, dass das Atmen von selbst geschieht. Wenn die Zeit dafür reif ist, wird sich Ihr Atem immer mehr ausdehnen und tief in Sie hinein-sinken, so dass Sie sich immer mehr entspannen können. Nehmen Sie den frischen, grünen, krautigen Duft des Basilikums wahr und versetzen Sie