

Table des matières

Préface de Gilles Fournil	p. 5
Avant-propos : pourquoi ce livre ?	p. 7
L'Olfactothérapie, une démarche originale	p. 12
Une façon de comprendre l'homme	p. 12
Le souffle de la vie	p. 12
La circulation du souffle vital	p. 14
Un sens souvent négligé : l'odorat	p. 15
Les odeurs employées en Olfactothérapie	p. 16
Partie 1 : Aux origines de la méthode p. 19	
Odeurs et bien-être, une longue histoire	p. 20
Parfums antiques	p. 20
Au Moyen Âge	p. 23
Les odeurs soumises à la Raison	p. 24
Naissance et croissance de l'aromathérapie	p. 25
La circulation de l'énergie vitale, les chakras et leurs « domaines » respectifs	p. 28
La circulation de l'énergie vitale	p. 28
Qu'est-ce qu'un chakra ?	p. 30
Polarités et flux énergétiques	p. 32
Les chakras en résonance	p. 33
Traiter les blocages ?	p. 34
Les sept chakras principaux et leurs correspondances	p. 35
L'odorat, comment ça fonctionne	p. ? 43
Du nez aux cerveaux	p. 43
Un sens primitif	p. 46
Influencés malgré nous	p. 48

Des goûts et des couleurs	p. 50
Sentir et se sentir	p. 52
Précieuses huiles essentielles	p. 54
Les odeurs nous influencent	p. 54
Pourquoi utiliser des huiles essentielles ?	p. 55
Des odeurs archétypales	p. 56

Partie 2 : Voyage au pays des senteurs ou les ressources d'une séance d'Olfactothérapie p. 59

La rencontre des odeurs	p. 60
Premiers contacts	p. 60
Exploration de l'odeur aimée	p. 61
Exploration de l'odeur non aimée	p. 64
L'usage vibratoire	p. 65
Un travail respiratoire	p. 66
L'apaisement	p. 68
Le récit, une ressource thérapeutique	p. 69
Rêve éveillé, dirigé ou libre ?	p. 69
Et si l'on ne « voit » rien ?	p. 70
La substitution olfactive	p. 72
Pourquoi ça peut fonctionner	p. 72
Naissance d'une dépendance	p. 73
Chercher l'odeur qui leurre	p. 75
Pourquoi Merlin ?	p. 77
Encore un archétype !	p. 77
Naissance du magicien	p. 79
Changeons notre regard	p. 81
L'Olfactothérapie : pour qui ? pour quoi ?	p. 83

Partie 3 : Bien sentir pour mieux se sentir p. 86

Les usages olfactifs des huiles essentielles p. 87

Comment faire ? p. 90

Pour la méditation p. 90

Pour son chemin d'évolution p. 91

Pour son équilibre et son mieux-être p. 92

Recueil des traitements p. 95

Recueil des états émotionnels p. 111

Les huiles essentielles de l'Olfactothérapie p. 121

Les 16 odeurs de base p. 122

Cèdre 123

Girofle 125

Ylang-ylang 127

Santal 130

Myrrhe 133

Lavande 136

Romarin 138

Bergamote 141

Géranium 144

Rose 146

Eucalyptus 148

Sauge 153

Menthe verte 153

Menthe poivrée 155

Jasmin 157

Encens 159

Octessence p. 162

12 odeurs complémentaires p. 164

Basilic exotique 165

Bois de rose 167

Carotte 169

Citron 171

Cyprès 173
Laurier 175
Mandarine 177
Marjolaine 179
Myrte vert 180
Néroli 181
Petit grain bigarade 183
Sapin argenté 184

Entretien avec Gilles Fournil p. 186

Notes personnelles p. 200

Notes p. 204

Bibliographie p. 208

Table des matières p. 210

La collection Douce Alternative p. 214

Contenu protégé par copyright