

OBSAH

ÚVOD / 7

Příběhy a prožitky / 8

Pradávná aromaterapie? Vykuřování! / 10

Proč moderní průvodce vonnými dýmy / 12

CESTA K VYKUŘOVADLŮM A S VYKUŘOVADLY / 17

Konopný příběh mi otevřel oči / 18

Doporučení pro praxi / 20

Dělení vykuřovadel / 22

Dvě hlavní techniky vykuřování / 23

Indiánská cesta / 25

VŮNĚ, MY A ŽIVOT / 29

Fyziologie a funkčnost čichu / 30

Trojité impakt raketovou rychlostí / 32

Zkoumání čichu na vzestupu / 33

Čich a chuť jdou ruku v ruce / 36

Co vlastně voní v rostlinách a proč / 37

Voňavé vzpomínky a favorité ve vůních / 39

Vonné není aromaterapeutické / 39

Čichací cvičení na zjemnění a prohloubení vnímání vůní / 43

STŘÍPKY Z HISTORIE VYKUŘOVÁNÍ / 47

Využití aromatických látek v historii / 49

Vonné dýmy ve staré Evropě / 52

Egypt a vůně bohů / 57

Arábie a Kadidlová stezka / 58
Řecko, Řím a vůně Afrodity / 60
Bible mnoha vůní / 62
Indie a královská potěšení / 63
Japonsko a cesty vůně / 65
Historické nádoby na vykuřování / 67

PROČ VLASTNĚ VYKUŘOVAT / 70

Co je vykuřování / 72
Co jsou vykuřovadla / 75
Vonný most přes rozbouřené vody / 76

ROZDĚLENÍ VYKUŘOVADEL / 79

Byliny / 81
Dřevo / 84
Pryskyřice / 87
Vykuřovací svazky / 89
Vonné tyčinky / 90
Kupovaná a nasbíraná vykuřovadla / 93

13 NEJČASTĚJŠÍCH BLOKŮ BRÁNÍCÍCH VE VYKUŘOVÁNÍ / 95

Neznalost technik / 95
Strach z kouře nebo z ohně / 96
Odpor rodiny či spolubydlících / 97
Špatné zkušenosti s uhlíky / 97
Přinformovanost / 98
Nedostatečné vybavení k vykuřování / 98
Prostě mi to „smrdí“ / 99

Je to moc „čarodějnické“, což se nesluší / 99
Detektory kouře, požární hlásiče v prostorách / 100
Přítomnost dětí a domácích zvířat / 100
Těhotenství / 101
Škodí to zdraví / 102
Všechna vykuřovadla se mi zdají stejná / 102

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA BEZPEČNOSTI PŘI VYKUŘOVÁNÍ / 103

Plná pozornost / 104
Oheň v uhlíku / 104
Nevyžádaně hořící vykuřovadla / 104
Dostatek vzduchu / 106
Zvídavé a citlivé děti, kočky, psy / 107
Pozor, když trochu „odlétáme“ / 107
Hlavně se neotrávit / 109

VYKUŘOVACÍ POSTUPY A POTŘEBNÉ VYBAVENÍ / 111

Kouřit či nekouřit? Možnosti vykuřování obecně / 111
Kadidelnice, žhavý uhlík a výrazný vonný dým / 112
Moderní elektrické kadidelnice / 118
Vykuřovací pícka, svíčka a jemné vůně / 119
Vykuřování svazků / 123
Pálení dřev v kusech / 125
Orientální vykuřování prášků / 125
Další praktické potřeby / 127
Cestovní vykuřovací výbava / 128
Najít to pravé chce čas / 128

STRUČNÝ PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ VYKUŘOVADEL A JEJICH ÚČINKŮ / 131

- Skladování a uchovávání vykuřovadel / 132
- Květy – jemnost – láska – vášeň / 133
- Zelené části bylin – očista – transformace – léčení / 141
- Kořeny – uzemnění – výživa – klid / 172
- Koření – oživení – pohyb – energie / 178
- Plody – plodnost – díkůvzdání – úroda / 186
- Dřevo, kůra – stabilita – směr – meditace / 189
- Pryskyřice – zdraví – síla – tradice / 202

OČISTNÉ VYKUŘOVÁNÍ V PRAXI / 225

- Důvody a záměry očisty / 225
- Vonný dým jako očistný prostředek / 227
- Moc a síla rituálů / 229
- Postupy očistného vykuřování / 232
- Vykuřovadla vhodná k očistě / 237
- Receptury očistných vykuřovacích směsí / 238
- Doplňkové metody k vykuřování / 242

VONNÝ DÝM A LÉČENÍ / 245

- Vykuřování v místnosti / 247
- Vykuřovací obklady / 248
- Vykuřování chodidel a dlaní / 249
- Vhodná vykuřovadla pro léčení / 249
- Dýchací systém / 250
- Pohybový aparát / 251
- Trávicí systém / 251
- Ženské obtíže / 251

RŮZNÉ PŘÍLEŽITOSTI K VYKUŘOVÁNÍ / 253

Pravidelný rituál / 253

Rychlá pomoc / 254

Vykuřování pro danou příležitost / 254

Pro uvolnění napětí, vnitřní klid a rovnováhu / 254

Proti smutku, strachu a úzkostem / 255

Ke zlepšení spánku a prohloubení snů / 265

K meditacím a cvičení jógy / 256

Pro láskyplnou atmosféru, smyslnost a podporu sebelásky / 257

Na povzbuzení a vnitřní sílu / 257

Pro podporu kreativity a tvoření / 258

Vykuřování podle živlů / 259

PŘÍPRAVA VYKUŘOVACÍCH SMĚSÍ / 263

Různé přístupy a inspirace / 263

Potřebné vybavení / 266

Ingredience a postupy / 266

Magie vykuřovacích směsí / 270

Slavné vykuřovací směsi / 274

Kyphi / 274

Devatero bylin / 275

Sahumerio / 279

Koření pěti vůní / 280

Bakhoor / 281

Tipy na receptury / 283

Očista / 283

Léčení / 284

Vnitřní klid a spánek / 285

Radost a potěšení / 285

Svátky, oslavy a rituály / 287

Vykuřovací směsi jako tvořivá výzva / 292

ROKEM NA VLNĚ VONNÝCH DÝMŮ / 295

Vykuřováním a oslavami k lepšímu napojení na Přírodu / 295

Inspirace k práci s energií ročních období, rostlin a vůní / 297

Sběr přírodnin v terénu / 299

Celoroční sběr vykuřovadel z jehličnanů / 300

Vlastnoruční vykuřovací svazek / 301

Purpura jako bylinkový rituál pro celý rok / 303

Jaro / 305

Léto / 315

Podzim / 324

Zima / 331

PODOBY A JAZYK BYTOSTÍ ROSTLIN / 343

Bytosti rostlin, moji průvodci a pomocníci ve světě
vykuřovadel / 343

Jak s nimi komunikovat a ztvárnit jejich podoby / 347

Poznámky k objímání stromů / 350

Příběhy ze života / 352

Praktická práce s rostlinnými bytostmi venku i doma / 355

ZÁVĚR / 361

Poděkování / 365

Seznam použité literatury / 366

Bibliografie / 366

Internetové zdroje / 369

Rejstřík / 373