



DE MAGIE VAN SMUDGEN

HOLY smoke

De geurige rook van 'smudge sticks', smeulende bundeltjes gedroogde kruiden, zou een brug slaan tussen ons hier beneden en de goden boven. Maar ze hebben ook effect op de atmosfeer in huis én op lichaam en geest.



Gebruik altijd katoenen draad om de kruiden mee te binden



In alle grote religies en inheemse volkeren als de Maori's, Aboriginals en indiaanse stammen in Zuid- en Noord-Amerika wordt heilige rook gebruikt om negatieve energie uit te bannen of positieve energie op te roepen, iets of iemand te genezen of te reinigen. Zoals rooms-katholieken zwaaien met een wierookvat, gebruiken inheemse Amerikanen de kunst van het *smudgen*. Gebundelde gedroogde kruiden worden in een gezegende kom gelegd, aangestoken, en de geurige rook die van de smeulende kruiden komt kan z'n reinigende werk doen. De laatste jaren duikt dit gebruik ook op aan onze kant van de wereld. Mensen steken een bundeltje met kruiden als (witte) salie, lavendel, rozemarijn, cederhout of *palo santo* - heilig hout - aan om een (nieuw) huis mee te reinigen of bijvoorbeeld een geboorte of huwelijk te vieren. Anderen zetten de geurige rook in om zichzelf een spirituele oppepper te geven of als hulpmiddel om in het hier en nu te komen.

Vrede en harmonie

Volgens de Franse, in Londen wonende holistisch coach en smudge-deskundige Marika Messenger, kun je smudgen zien als 'een geestelijke vorm van je handen wassen'. Het ritueel brengt je weer in balans, zegt zij, en zorgt voor vrede en harmonie. "De effecten van het smudgen worden nu ook bevestigd door wetenschappelijk onderzoek," zegt Marika. "Uit een studie van het Indiase National Botanical Research Institute blijkt bijvoorbeeld dat na het verbranden van bepaalde kruiden het aantal soorten bacteriën in een ruimte is afgenomen met 94%. Een dag later is het effect nog steeds meetbaar en zelfs een maand later is de lucht in een kamer nog steeds schoner. Daarnaast blijkt uit verschillende onderzoeken dat het branden van smudge sticks een effectief aromatherapeutisch middel is. Vooral in de strijd tegen woede, angst, depressieve gevoelens, frustratie, wrok en verdriet. Het aroma van salie, bijvoorbeeld, zorgt ervoor dat er meer zuurstof naar je hersenen gaat, waardoor je beter kunt ontspannen."

>

'Smudgen kun je zien als een geestelijke vorm van je handen wassen'

De geurige rook
van de kruiden brengt je
in het hier en nu

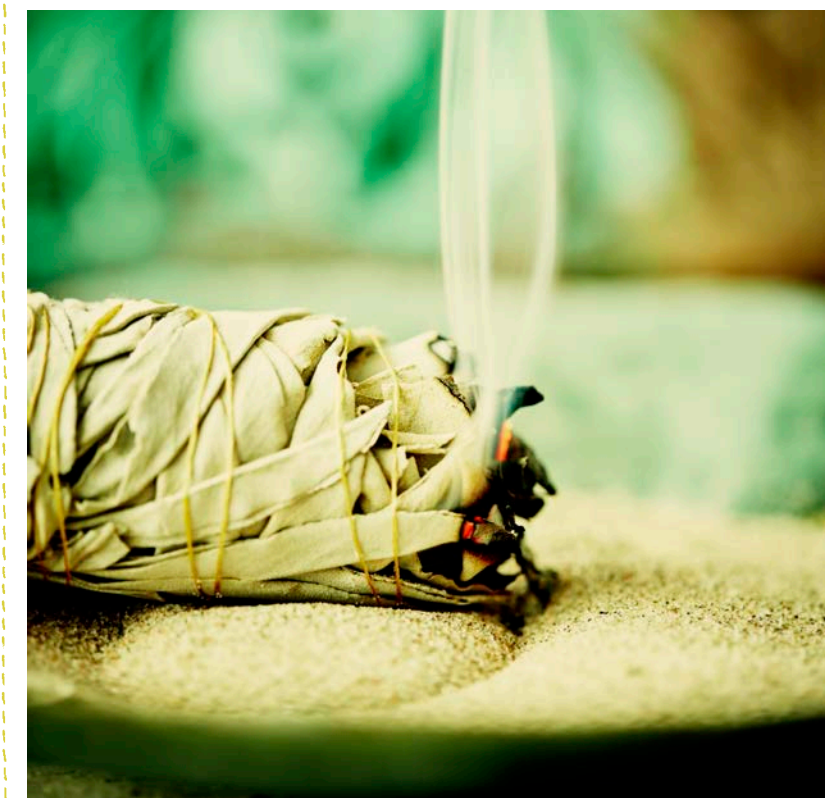
> Opperuimd

Dat het effect van geur inderdaad groot kan zijn, bevestigt geurpsycholoog en kunstenaar Claudia de Vos. "Iets ruiken beïnvloedt je emoties razendsnel, sneller nog dan iets zien of horen. Dat komt doordat je reukzintuig rechtstreeks is verbonden met het limbisch systeem in je hersenen; daar waar je geheugen en je emoties zich bevinden. Denk bijvoorbeeld aan de geur van boenwas die je in een flits kan terugbrengen naar het huis van je grootouders." Volgens Claudia is het effect van geur opgebouwd uit drie lagen: een associatieve, een fysieke en een psychische. Neem bijvoorbeeld rozemarijn. De meeste mensen associëren deze geur met iets positiefs: ontspannen in de tuin zitten, lekker eten. "Daarnaast stimuleert het je ademhaling, waardoor het activerend werkt. Voor mensen die niet uit hun bed kunnen komen, is deze geur dus een goede oppepper. Psychisch gezien kan de geur van rozemarijn zorgen voor concentratie en extra alertheid. Voor lavendel geldt ook dat een hoge geurconcentratie activerend werkt. In een lage concentratie werkt dit kruid juist ontspannend. We associëren lavendel vaak met schoon, fris, vakantie. Ruik je lavendel, dan krijg je waarschijnlijk een prettig, opperuimd gevoel. Witte salie heeft ongeveer hetzelfde 'schone' effect. Gedroogde kruiden verbranden zorgt ervoor dat je hun geur sneller waarneemt."

De koppeling van een bepaalde geur aan positieve gevoelens, kun je ook zelf bewerkstellingen, zegt Claudia. Als je er een ritueel van maakt om op een blij moment - het vieren van een verjaardag of een nieuwe stap in je leven - een smudge stick van steeds dezelfde samenstelling aan te steken, dan zul je altijd als je deze geur ergens ruikt, bijna als vanzelf een positief, blij gevoel krijgen. 🌿

TEKST CATELIJNE ELZES

STYLING EN FOTOGRAFIE DIETLIND WOLF



ZELF DOEN

Wil je zelf 'smudgen' volg dan deze stappen:

- * Zet een raam open voordat je begint. Wanneer je kruiden verbrandt, komen er bijproducten vrij die - in hoge concentraties - niet goed voor je zijn. Bovendien geloven velen dat je 'het negatieve' de kans moet geven je huis te verlaten. *Last but not least*: als je astma hebt, kun je er beter helemaal niet aan beginnen.
- * Leg het bundeltje gedroogde kruiden, kant-en-klaar gekocht of zelfgemaakt, in een kom van klei of een abalone schelp (afkomstig van een grote zeeslak). Steek het aan met een lucifer en blaas de vlammen voorzichtig uit tot de kruiden smeulen en roken.
- * 'Pak' de rook met je handen en 'was' je handen ermee. Breng wat rook aan bij je ogen, je oren, je hart en je hoofd. Adem een klein beetje in en wapper de rook langs je lichaam, eventueel met behulp van een grote veer of een bundeltje veren.
- * Wil je je huis of een kamer reinigen, bijvoorbeeld omdat er iemand ziek was of er ruzie is gemaakt, dan moet je volgens de inheemse Amerikanen links in de ruimte beginnen met het verspreiden van de rook en links blijven aanhouden terwijl je je huis of de kamer rondloopt tot je in alle hoeken bent geweest.
- * De as die uiteindelijk overblijft na het 'smudgen' geef je terug aan de aarde.