

Decalogo di educazione olfattiva

10 consigli pratici per avvicinarsi al mondo degli odori



1 Le narici siano come due ali: sperimentate il loro possibile movimento. Inspirare e espirare, entrate in relazione attiva con l'aria.



2 Annusate gli odori intorno a voi: che ricordi suscitano? Per fissare un momento speciale imparate a profumarlo.

Il decimo punto è l'avvio della vostra storia d'amore con gli odori. Avete stiracchiato le ali, ora spiccate il volo!

10



Annusare è un comportamento buffo che ci imbarazza un po'. Non vogliamo assomigliare troppo al topino del film *Ratatouille*, e allora spesso ci dimentichiamo di avere un naso. Male. L'olfatto è un senso strettamente legato al respiro e quindi alla nostra vitalità. Alcune ricerche hanno rivelato la relazione vicinissima tra le capacità olfattive e i nostri stati d'animo. Più siamo felici e più apprezziamo l'odore del mondo; più siamo felici e più sentiamo il profumo della vita. Volete una prova facile? Pensate a come vi sentite quando il vostro naso va in tilt per un raffreddore o un'allergia! Se credete ancora che occuparsi di olfatto sia una cosa frivola, vi sbagliate di grosso. L'olfatto è un senso molto intelligente, si dice infatti che una persona ha "fiuto" quando riesce a intuire una mossa vincente. Per imparare a sviluppare questa importante sensibilità, TEMPO ha elaborato il presente Decalogo con tanti consigli che potrete facilmente mettere in pratica.

3 Qual è la vostra inconfessabile passione olfattiva? Gli odori "buoni" piacciono a tutti. Ma ce ne sono anche altri più strani, più personali. Più nostri.

Tenete un sacchetto di lavanda vicino al cuscino: renderà più dolci i vostri sogni.

9

E se il gioco vi piace, veniteci a trovare a **Smell - Festival Internazionale dell'Olfatto di Bologna il 26 e 27 maggio**

nello Spazio Tempo dove vi attendono i divertenti laboratori olfattivi per grandi e bambini.

Info e iscrizioni: tempo.it

4 Pensate a un luogo che vi sta a cuore e disegnate su un foglio la mappa dei suoi odori.

Bruciate l'incenso e seguite le volute di fumo pensando a un desiderio che volete trasmettere al cielo.

8

Create un talismano usando un mix di spezie o le essenze che più vi piacciono: migliorerà il vostro umore.

7



6

Immaginate che il vostro palato sia un teatro olfattivo, dove risuonano gli aromi e i profumi del cibo, e mettete in scena la vostra rappresentazione.

5

Annusate un profumo e associatelo a una sensazione tattile, visiva, gustativa e uditiva.

Sabato 26 e domenica 27 maggio 2012
TEMPO vi attende a

SMELL - Festival Internazionale dell'Olfatto

con un ricco programma di incontri e workshop di educazione olfattiva presso lo "Spazio Tempo"

Museo della Musica, Strada Maggiore 34, Bologna

Info: smellfestival.it