

植物香薰疗愈手作

在繁忙的都市生活中,人们总在寻找一片属于自己的宁静之地,渴望在喧嚣中找到心灵的慰藉。近年来,一种植物香薰疗愈手作悄然兴起,成为都市人追求身心平衡的良方。今年32岁的张韵之正在装修自己的工作室,不久后,她将会把这里作为一个疗愈心灵的实验场,重构生活美学的密码。



研磨香粉。

参与沙龙的学员专注当下,制作属于自己的香薰。

在城市褶皱里 留下绿氧时光

记者 李尚 文/图

A 从焦虑到疗愈的转折

三年前,张韵之还是一名教培行业的老师。高压的工作让她长期失眠,甚至出现焦虑症状。一次偶然的机会,她在外地休假时,参加了当地一家植物香薰疗愈手作工坊组织的芳香疗愈活动。走进工坊,她看到了一位老师正在精心制作一根满是花瓣碎屑的棒棒香,那专注的神情和渐渐成形的香薰,让她瞬间被这种独特的手作艺术所吸引。

“我之前对香薰有所了解,但从未见过如此精致且富有创意的香薰手作。”张韵之回忆道。那时她才知道,这是一种利用干花、草药、精油等天然植物材料,制成的香薰产品。不论是制作棒棒香还是调制复方精油,抑或是浇筑香薰蜡烛,每个步骤都需要投入细腻的感知力。

这并非简单的DIY,而是通过植物的天然味道刺激人们神经的疗愈方法。手工制作的专注过程,能让人放松身心、调节情绪,实现身心平衡。“就像在香气中重新认识自己的身体和情绪。”张韵之说。



圣木燃烧后香气氤氲。

B 探寻香薰密码,解锁气味魔方

香薰疗愈手作的产品种类很多,每一种都有其独特的魅力和制作工艺。去年,张韵之报了专业课程,了解到许多香薰疗愈产品,包括棒棒香、线香、植物熏香草仗、草药蜡烛、复方精油等。

“香薰蜡烛和精油想必大家见得比较多,每次提起香薰便能想到这两样产品,但其实还有很多新奇有趣的东西。”她介绍,在众多产品中,棒棒香是香薰手作中的经典之作。它选用优质的圣木作为基底,搭配各种干花和草药,通过精细的绑扎和香薰油的浸泡,制作成一根根散发着自然香气的棒棒香。每次点燃,都能让人仿佛置身于一片宁静的森林之中。墨西哥线香则以其独特的编织工艺和浓郁的香气著称,需要将香粉制成线香的形状,燃烧时,线香散发出的香气浓郁而持久,能够迅速驱散室内的异味,营造出一种温馨舒适的氛围。

植物熏香草仗,更是一种将美学与实用完美结合的艺术品。一般选用薰衣草、迷迭香、薄荷等植物材料制成,将这些材料巧妙地捆绑在一起,就形成了一根根色彩斑斓、香气四溢的草仗。无论是挂在家中作为装饰,还是用来熏香,都让人感受到大自然的恩赐和美好。

张韵之参与了多次香薰疗愈手作活动,每一次都能让她沉浸在独特的手作享受中。她特别喜欢揉捏香膏的感觉,更喜欢浇灌蜡烛的感觉,“手作让我学会与不确定性共处。就像调香时多一滴薄荷就会打破平衡,但接受这种不完美,反而能找到新的灵感。”她说,这种不完美的治愈力,正是香薰手作的魅力所在。

C 推广香薰手作,传递美学与社交

随着时间的推移,张韵之对香薰疗愈手作的热爱越来越深。她开始意识到,这种手作不仅仅是一种个人享受的过程,更是一种可以传递美学和社交的活动。于是,她决定组织自己的香薰疗愈手作活动,邀请更多的人一起来体验这种独特的手作艺术。

今年年初,张韵之邀请了几个朋友,在家里举行了一个小型沙龙。为了这次活动,她提前做了充分的准备——精选了各种天然植物材料,准备了齐全的制作工具,还布置了一个温馨而充满氛围感的活动空间,她还特意将餐桌铺上一张新买的白色亚麻布。

活动当天,朋友们陆续到来,张韵之热情地迎接他们,并详细介绍了香薰疗愈手作的基本知识和制作技巧。大家围坐在一起,一边聆听张韵之的讲解,一边动手尝试制作各种香薰。有人希望缓解焦虑,使用岩兰草与雪松作为手作材料,而经常失眠的人则偏爱薰衣草和乳香。

值得一提的是,其中一个朋友将随身挂件与植物熏香草仗绑在一起,他觉得这样很好看,不希望继续点燃草仗。当张韵之看到这一幕时,忽然感到一阵惊喜,“其实,美学社交的本质正是打破标准答案的共创。”

D 共享疗愈之旅,留下香氛日记

活动结束后,朋友们纷纷表示,这次沙龙让他们收获颇丰,不仅学到了新知识,还结识了更多有趣的朋友。张韵之也感到无比欣慰和满足,“我想打破人们对香薰的刻板印象。”

在此后的活动中,她将茶道中的“一期一会”理念融入手作课程,让每一次的相聚都变得独一无二且珍贵。参与者离开时不仅带着自己亲手制作的作品,还会收到一张手写香气卡片,上面细心地记录着当天的配方与他们的心境,仿佛是一份专属的香氛日记,留存下那段美好时光的记忆。

她们还在课程中,利用佛手柑那清新的黄绿色与粉红蜡体巧妙地复刻《布达佩斯大饭店》的视觉语言,创作出既具有艺术美感又充满个人特色的香薰作品。这些活动不仅让参与者们感受到了香薰制作的乐趣,更在无形中提升了他们对美的感知和创造力。

“现在感到焦虑的时候,就研磨香草粉,听见沙沙声感觉很安心。”今年,张韵之打算正式创办自己的工作坊,她希望通过这个工作坊,将香薰的疗愈力量传递给更多的人,让他们在繁忙的生活找到一片宁静的港湾。