



MAJORÁNKA

Metoda Raindrop Technique trvá obvykle hodinu, lze ji však provádět tempem, které nejlépe vyhovuje vám i masírované osobě.

Raindrop Technique® je jedinečný postup založený na metodách, které se používají po staletí k oživení těla i mysli. Metoda Raindrop Technique je inspirována tradicí amerických indiánů, kterou bylo pozorování polární záře, zatímco vdechovali kombinovaným cíleně jehličnatých stromů. Pomáhá tělu přinášet rovnováhu a harmonii kombinovaním cíleně masáže a charakteristické energie. Součástí jsou také vysoce kvalitní esenciální oleje pro vytvoření duchovní a klidné atmosféry.

Brand Partneri po celém světě se učí tuto metodu – vytvořenou zakladatelem společnosti Young Living, D. Garym Youngem – z důvodu jejího jedinečného způsobu obnovení harmonie, oživení, relaxace a spojení těla i mysli. Objevte tento jedinečný přístup k celkové pohodě mysli i těla.

HISTORIE RAINDROP

PRODUKTY V SADĚ

Sedm jednodruhových olejů a dvě směsi olejů (lahvičky o objemu 5 ml):

- **Oregano:** Tento esenciální olej obsahuje přirozeně se vyskytující složku karvakrol. Má charakteristickou, výraznou vůni, díky čemuž tvoří základ metody Raindrop Technique.
- **Thyme:** Teplá, bylinná vůně tohoto esenciálního oleje pomáhá podpořit pocit záměru a harmonie.
- **Basil:** Tento esenciální olej má svěží, bylinnou vůni, která přináší klid a osvěžení.
- **Cypress:** Tento esenciální olej má svěží, bylinnou vůni, která pomáhá podpořit pocit bezpečí a ukotvení.
- **Northern Lights Black Spruce:** Tento esenciální olej má výraznou, dřevitou a ukotvující vůni, která pozvedne ducha, díky čemuž je skvělý pro zklidňující masáž.
- **Marjoram:** Tento esenciální olej je klíčkový v metodě Raindrop Technique. Lze ho také použít při masáži po cvičení.

- **Aroma Siez:** Tato jedinečná směs od Young Living kombinuje zklidňující a relaxační účinek levandule, máty peprné a tří dalších esenciálních olejů.
- **Peppermint:** Při lokálním použití vytváří tento esenciální olej chladivý, štípaný pocit na pokožce, což z něj dělá důležitou součást metody Raindrop Technique.
- **Original Valor®:** Díky harmonické kombinaci smrku černého a kadidlovníku je tato směs důležitou součástí metody Raindrop Technique.

Sada rovněž obsahuje:

- **Ortho Ease® Massage Oil (236 ml):** Tento masážní olej tvoří oživující směs rostlinných olejů a esenciálních olejů, jako je tymián, majoránka, máta peprná a jalovec.
- **Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex (236 ml):** Tento olej lze použít ke zředění esenciálních olejů pro citlivou pokožku.

Licence může být vyžadována k provedení masáže v mnoha zemích a oblastech. Ověřte si prosím místní předpisy, než metodu Raindrop Technique® vykonáte na osobách mimo vaši rodinu.

Esenciální oleje jsou mocné dary přírody, které mohou být často silnější, než se očekává. Podívejte se prosím na etikety produktů a bezpečnostní pokyny: https://www.youngliving.com/cs_cz/discover/safety-guidelines.

I. PŘÍPRAVA

Připravte sebe a masírované osoby:

1. Vstupte do místnosti s pozitivním přístupem.
 2. Zepěťte se masírované osoby, zda by chtěla nejprve použít toaletu.
 3. Ujistěte se, že jsou vaše nehty čisté, dobře ostrihané a že je nemáte nalakované.
 4. Masér i masírovaná osoba by si měli sundat šperky.
 5. Nabídněte masírované osobě sklenici vody.
 6. Nabídněte prostěradlo nebo župan a poté opusťte místnost, aby se masírovaná osoba v soukromí svlékla do pasu a sundala si boty a ponožky.
 7. Než znovu vstoupíte do místnosti, ujistěte se, že masírovaná osoba leží na stole na zádech a je přikryta prostěradlem.
 8. Požádejte masírovanou osobu o polohení paží podél těla tak, aby se dlaně dotýkaly stehem těsně pod boky.
4. Po dokončení metody Raindrop Technique by měla mít masírovaná osoba k dispozici dostatečné množství vody.

Připravte místnosti:

1. Vytvořte relaxační prostředí s příjemnou teplotou, ztlumenými světly a žádnými zvuky či rušivými elementy.
2. Připravte masážní stůl a přehodte přes něj prostěradlo velikosti dvojvláčka. Rozložte na něj další prostěradlo, které poskytně zakrytí a teplo masírované osobě.
3. Umístěte esenciální oleje ze sady Raindrop Technique a lahvičku oleje Young Living V-6® na dosah ruky. Oleje budete potřebovat v pořadí uvedeném níže.
- Original Valor®
- Northern Lights
- Black Spruce
- Oregano
- Thyme
- Basil
- Cypress
- Peppermint

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

RAINDROP TECHNIQUE®





2. Vyrovnávání tělesných energií

Uchopte kotníky masírované osoby, poté jemně zatáhněte za nohy, protáhněte je a zatřeste s nimi, abyste uvolnili napětí. Naneste 3–6 kapek oleje Original Valor® do dlaně pravé ruky a vetřete do chodidla pravé nohy masírované osoby. Zopakujte postup na levém chodidle za použití levé ruky. Nakonec umístěte dlaň pravé ruky na chodidlo pravé nohy masírované osoby a dlaň levé ruky umístěte na chodidlo levé nohy masírované osoby. Zůstaňte v této pozici 3–5 minut, nebo dokud neucítíte propojení energie.



3. Metoda hnětení a uvolnění

OREGANO, THYME, BASIL, CYPRESS, NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE, MARJORAM A PEPPERMINT

Naneste 2–3 kapky oleje do levé dlaně a zakružte v dlani konečky prstů pravé ruky po směru hodinových ručiček. Pravou rukou uchopte pravou patu masírované osoby a umístěte polštářky prstů proti dolní části chodidla. Pomalu hnětejte prsty, dokud nebudou nehty naplocho proti chodidlu masírované osoby a poté hnětejte zpět do původní polohy. Zopakujte pohyb po celé délce páteřních reflexních bodů na chodidle až k palci, přičemž se pokaždé posunete asi o 5 mm. Zakončete několika těmito pohyby pomocí ukazováčku na prostředním polštářku palce. Změňte stranu a zopakujte třikrát na levé noze za použití opačné ruky. Zopakujte celý postup s každým olejem.



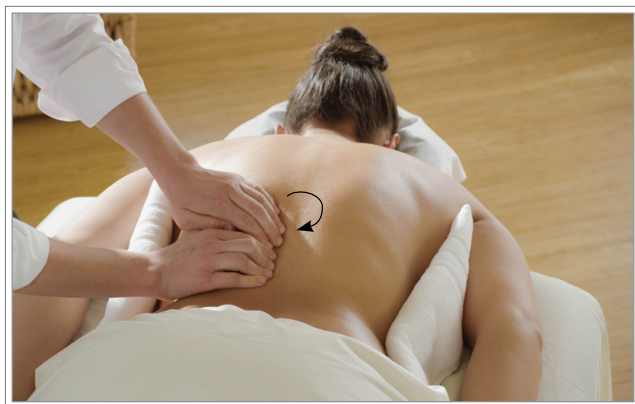
4. Aplikace na páteř

Požádejte masírovanou osobu, aby se otočila obličejem dolů. Poté odkryjte celá záda – od horní části krku po křížovou kost. Zakryjte masírovanou osobu čistým prostěradlem od boků dolů a umístěte paže osoby pohodlně podél těla. Provedte aplikaci esenciálních olejů na páteř v následujícím pořadí:



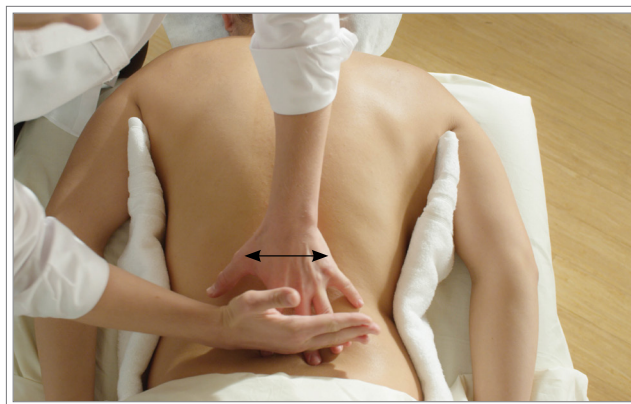
4.A. Lehounké hlazení a vějířovité hlazení OREGANO A THYME

Naneste 2–4 kapky oleje Oregano na páteř. Provedte sérii lehounkého hlazení a vějířovitého hlazení: Rozdělte záda na tři horizontální části a za použití nehtů a konečků prstů velmi zlehka přejíždějte po každé části třikrát. Při pohybech postupujte podél páteře a střídajte ruce. Poté rozdělte záda na dvě stejné části a zopakujte hladivé pohyby v každé části. Střídejte ruce a provedte dlouhé hladivé pohyby po celé délce páteře. Poté vějířovité hladte každou horizontální část zad třikrát tak, že budete jemně přejíždět nehty směrem nahoru a od páteře. Zakončete sérii vějířovitého hlazení jemným přejížděním nehtů od spodní části zad podél celé délky páteře až po ramena. Zopakujte celou sérii za použití oleje Thyme.



4.B. Tah páteřní tkáň BASIL

Naneste 3–4 kapky oleje Basil. Provedte sérii lehounkého hlazení a vějířovitého hlazení, po které bude následovat metoda tažení páteřní tkáně: Položte bříška prstů vedle sebe podél páteře v oblasti křížové kosti. Provedte tři malé pohyby ve směru hodinových ručiček a odtahujte svalovou tkáň směrem k sobě a poté se vraťte do původní polohy. Za použití tohoto pohybu pokračujte po páteři směrem ke krku. Zopakujte tažení páteřní tkáně na druhé straně zad masírované osoby. Provedte tento krok celkem třikrát na každé straně a pokaždé vystřídejte stranu.



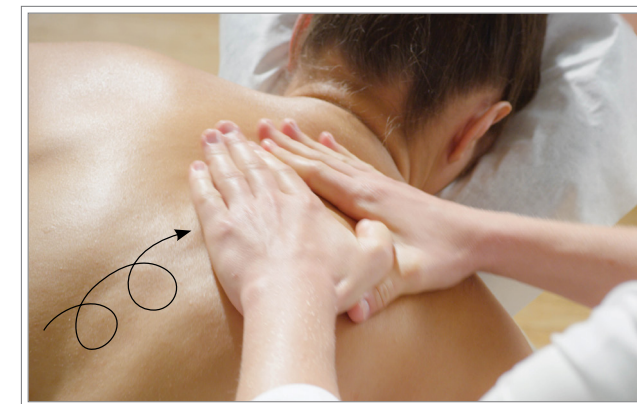
4.C. Oboustranná pilová masáž CYPRESS

Naneste 4–6 kapek oleje Cypress. Provedte sérii lehounkého hlazení a vějířovitého hlazení, po které bude následovat metoda oboustranné pilové masáže: Masírujte páteř v oblasti křížové kosti ukazováčkem a prostředníčkem a položte dolní hranu malíčku druhé ruky vertikálně přímo pod prostřední kloub obou prstů. Zatlačte prsty dolů a horní rukou provádějte pohyby vpřed a vzad jako při řezání pilou, zatímco potáhněte prsty k linii vlasů. Až budete u spodní části lebky, zlehka přitáhněte prsty třikrát až k hlavě. Provedte tuto metodu celkem třikrát.



4.D. Hnětení palci NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Naneste 6–10 kapek oleje Northern Lights Black Spruce. Provedte sérii lehounkého hlazení a vějířovitého hlazení, po které bude následovat metoda hnětení palci: Položte oba palce 2,5 cm od sebe na každou stranu páteře v oblasti křížové kosti. Hnětejte palci, dokud nehty nebudou ležet proti dolní části zad masírované osoby a poté hnětejte zpět do původní polohy s bříškou palců na zádech osoby. Pokračujte v jemném hnětení palci a postupujte nahoru po páteři po malých částech od křížové kosti po spodní část lebky. Provedte tuto metodu celkem třikrát.



4.E. Krouživá masáž MARJORAM

Naneste 3–4 kapky oleje Marjoram na každou stranu zad a 3–4 kapky na páteř. Provedte sérii lehounkého hlazení a vějířovitého hlazení, po které bude následovat metoda krouživé masáže: Položte dlaně rukou poblíž křížové kosti na pravé straně zad. Třikrát provedte pevné krouživé pohyby dlaněmi ve směru hodinových ručiček. Poté posuňte ruce nahoru o šířku dvou rukou a opakujte až ke spodní části krku. Provedte tento krok celkem třikrát na každé straně a pokaždé vystřídejte stranu.



4.F. Klouzání dlaněmi AROMA SIEZ

Naneste 3–4 kapky oleje Aroma Siez na každou stranu zad a 3–4 kapky na páteř. Rozetřete hladivými pohyby. Provedte sérii lehounkého hlazení a vějířovitého hlazení, po které bude následovat metoda klouzání dlaněmi: Položte obě dlaně na záda masírované osoby na každou stranu podél páteře. Jedna ruka by měla být výše než druhá. Posuňte dlaně opačnými směry a postupujte nahoru podél páteře. Provedte tuto metodu celkem třikrát.

4.G. Lehounké hlazení a vějířovité hlazení PEPPERMINT A ORIGINAL VALOR®

Naneste 3–5 kapek oleje Peppermint na páteř. Provedte sérii lehounkého hlazení a vějířovitého hlazení. Zopakujte sérii

lehounkého hlazení a vějířovitého hlazení se 3–4 kapkami oleje Original Valor® na každé straně zad a 3–4 kapkami na páteři.

5. Zakončení metody Raindrop Technique

Pokud masírovaná osoba pocítí nepříjemný pocit na pokožce, použijte olej Young Living V-6® Vegetable Oil Complex k dokončení metody. Naneste dvě pumpičky oleje Young Living V-6® nebo oleje Ortho Ease do dlaně a jemně vmasírujte olej do ramen a zad masírované osoby.

5.A. White Angelica

Naneste olej White Angelica na ramena masírované osoby a poté položte obě ruce nad nos osoby, aby olej ucítila. Nechte masírovanou osobu odpočívat 5–10 minut a poté ji

pobídněte, aby vypila dostatečné množství vody, což podpoří detoxikační proces.

Po dokončení metody poskytněte masírované osobě soukromí, aby se oblékla a sbalila si osobní věci. Než masírovaná osoba odejde, poděkujte jí za účast a pobídněte ji, aby podstupovala metodu Raindrop Technique pravidelně na podporu celkového zdraví a zdravého životního stylu.