



MAJORAN

Die Raindrop-Technique dauert in der Regel etwa eine Stunde, kann aber in dem Tempo passieren, das dem Anwender und dem Empfänger am besten passt.

Unsere Brand Partner auf der ganzen Welt lernen diese Massage-Technik, die unser versorbener Gründer D. Gary Young auf Basis von Methoden entwickelt hat, die seit Jahrhunderten genutzt werden, um Geist und Körper zu verjüngen, zu entspannen, zu harmonisieren und zu vereinen. Entdecke selbst diese einzigartige Art Wohlbefindens für Geist und Körper zu erreichen.

Die Raindrop-Technique ist eine einzigartige Massage-Technik, die auf Methoden basiert, die bereits seit Jahrhunderten verwendet werden, um Geist und Körper zu beleben. Die Raindrop-Technique ist von den Traditionen der amerikanischen Ureinwohner beim Beobachten der Nordlichter inspiriert, die dabei das bestärkende Aroma der nahestehenden Nadelbäume einatmeten, und sie verhilft dem Körper zu Balance und Harmonie, indem sie eine gezielte Massage mit ätherischen Ölen verbindet. Sie beinhaltet auch ätherische Öle, die eine Atmosphäre der Spiritualität und der Ruhe kreieren.

DIE RAINDROP GESCHICHTE

PRODUKTE ENHALTEN

Sieben Einzelöle und zwei Ölmischungen (je 5 ml):

- **Oregano:** Ätherisches Oregano-Öl enthält den natürlich vorkommenden Bestandteil Carvacrol und hat ein frisches, deftiges Aroma, was es zu einem der Pfeiler der Raindrop-Technique macht.
- **Thyme:** Mit seinem warmen, würzigen Aroma kann ätherisches Thymianöl helfen, ein Gefühl von Harmonie und Zielsetzung zu unterstützen.
- **Basil:** Ätherisches Basilikumöl hat einen würzig-frischen Duft, der nicht nur erfrischen, sondern auch beruhigen kann.
- **Cypress:** Zypressenöl hat ein frisches, holziges Aroma, das ein Gefühl von Sicherheit und Erdung unterstützen kann.
- **Northern Lights Black Spruce:** Mit seinem reichhaltigen, holzigen und erdenden Duft, der den Geist erhebt, ist es perfekt für eine beruhigende Massage.
- **Marjoram:** Majoranöl ist eines der wichtigsten Öle in der Raindrop-Technique und kann nach dem Sport für die Massage verwendet werden.
- **Aroma Siez:** Aroma Siez ist eine von YLs wichtigsten Ölmischungen und kombiniert die beruhigenden und entspannenden Eigenschaften von Lavendel, Pfefferminze und drei weiteren ätherischen Ölen.
- **Peppermint:** Äußerlich angewendet hinterlässt Pfefferminzöl ein kühles, prickelndes Gefühl auf der Haut und ist damit zu einem wichtigen Teil der Raindrop-Technique geworden.
- **Original Valor®:** Diese Ölmischung mit der synergistischen Mischung aus Schwarzfichte und Weihrauch ist ein wichtiger Teil der Raindrop-Technique.

Auch enthalten:

- **236 ml Flasche Ortho Ease® Massage Oil:** Ortho Ease Massage Oil ist eine belebende Mischung aus verschiedenen Pflanzenölen und ätherischen Ölen wie Thyme, Peppermint und Juniper.
- **236 ml Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex:** Young Living V-6® kann genutzt werden, um ätherische Öle für empfindliche Haut zu verdünnen.

In einigen Ländern oder Regionen ist eventuell eine Lizenz nötig, um eine Massage durchzuführen. Bitte in den lokalen Gesetzen und Richtlinien nachsehen bevor die Raindrop-Technique® außerhalb der eigenen Familie angewendet wird.

Ätherische Öle sind kraftvolle Geschenke der Natur, die oft stärker wirken, als erwartet. Bitte hier die Etikettenvorschriften und Sicherheitsrichtlinien ansehen: youngliving.com/en_GB/discover/safety-guidelines.

I. VORBEREITUNG

Den Empfänger und sich selbst vorbereiten:

1. Den Raum mit einer positiven Einstellung betreten.
2. Den Empfänger der Massage fragen, ob er oder sie vorher die Toilette aufsuchen möchte.
3. Sicher stellen, dass die Fingernägel sauber und kurz sind und keinen Nagellack tragen. Der Anwender und der Empfänger der Massage sollten allen Schmuck ablegen.
5. Dem Empfänger Wasser anbieten.
6. Dem Empfänger ein Laken, einen Morgen- oder Bademantel oder eine Decke anbieten, wenn man den Raum verlässt, damit er den Oberkörper frei machen und Schuhe und Socken ausziehen kann.
7. Bevor man den Raum wieder betritt, um sicher zu gehen nachfragen, ob der Empfänger auf dem Rücken auf dem Tisch liegt und von der Decke bedeckt ist.
8. Den Empfänger bitten, sich mit den Armen an den Seiten ausgestreckt auf die Liege zu legen. Die Handflächen sollten an den Oberschenkeln anliegen.

Den Raum vorbereiten:

1. Mit einer angenehmen Raumtemperatur, gedimmtem Licht und ohne Lärm oder Ablenkungen für eine entspannte Atmosphäre sorgen.
 2. Den Massageschisch aufbauen und ihn mit einem Laken bedecken. Ein Extra-Laken oder eine Decke bereitlegen, mit dem sich der Empfänger der Massage bedecken und wärmen kann.
 3. Die ätherischen Öle der Raindrop-Technique und eine Flasche Young Living V-6® in Reichweite aufstellen. Die Öle werden in der unten aufgelisteten Reihenfolge gebraucht.
 4. Reichlich Wasser für den Empfänger nach dem Massagen zur Hand haben.
- Original Valor®
 - Northern Lights
 - Black Spruce
 - Marjoram
 - Thyme
 - Basil
 - Cypress

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

RAINDROP TECHNIQUE®





2. Körperenergie ausgleichen

Die Knöchel des Empfängers festhalten, dann sanft das Bein ziehen und schütteln, um Spannungen zu lösen. 3-6 Tropfen Original Valor® in die rechte Handfläche geben und damit die Fußsohle des rechten Fußes des Empfängers massieren. Diesen Prozess mit der linken Handfläche und dem linken Fuß wiederholen. Zum Schluss die rechte Handfläche auf die rechte Fußsohle des Empfängers und die linke Handfläche auf die linke Fußsohle des Empfängers legen. Diese Position für 3-5 Minuten oder bis eine Verbindung der Energie zu spüren ist, halten.

3. Die Rollen und Loslassen Technik

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

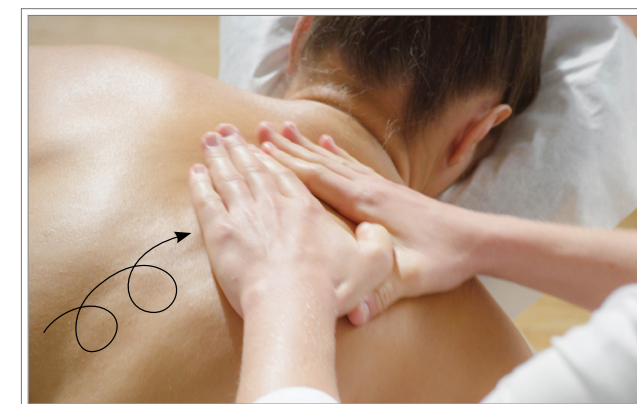
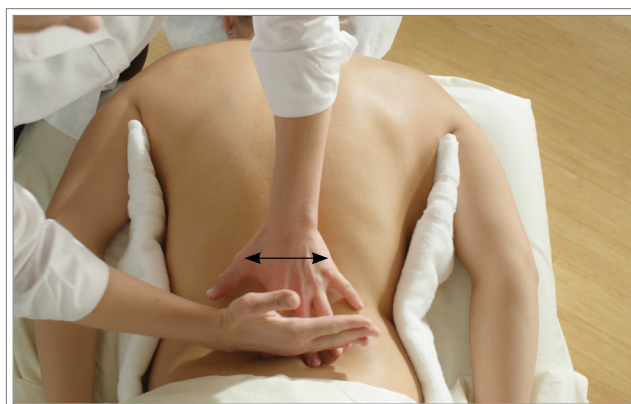
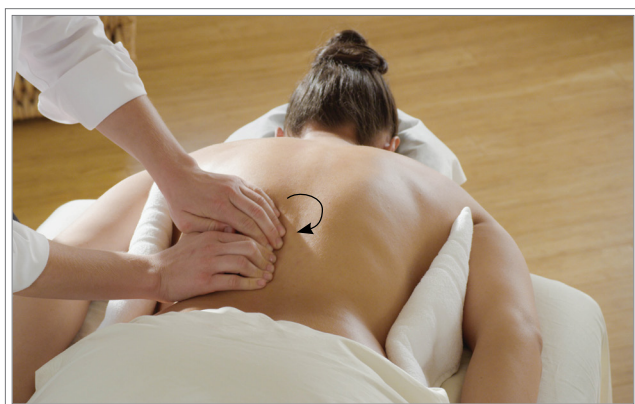
2-3 Tropfen in die Handfläche geben und mit den Fingerspitzen der rechten Hand im Uhrzeigersinn über die Handfläche kreisen. Die rechte Ferse des Empfängers mit der rechten Hand greifen und die Finger auf der Fußsohle ablegen. Die Finger langsam aufrollen, bis die Fingernägel flach auf der Fußsohle aufliegen, dann wieder ausstrecken. Entlang der gesamten Fußsohle und den Wirbelsäulenreflexpunkte bis zum großen Zeh wiederholen, dabei etwa je 0,5 cm bewegen. Mit mehreren dieser Bewegungen mit dem Zeigefinger auf dem mittleren Glied des großen Zehs anschließen. Die Seite wechseln und das Ganze drei Mal am linken Fuß mit der linken Hand wiederholen. Den Prozess mit jedem Öl wiederholen.

4. Auftragen auf die Wirbelsäule

Den Empfänger bitten, sich auf den Bauch zu legen. Dann den gesamten Rücken vom Nacken bis zum Kreuzbein freilegen. Die Decke oder das Laken auf den Beinen des Empfängers belassen und ihn anweisen, die Arme locker an seiner Seite zu belassen. Die ätherischen Öle sollten in der folgenden Reihenfolge auf die Wirbelsäule aufgetragen werden:

4.A: Federn und Fächern OREGANO UND THYME

2-4 Tropfen auf die Wirbelsäule auftragen. Die Federn und Fächern Sequenz durchführen: Den Rücken in drei horizontale Bereiche einteilen und die Fingernägel und Fingerspitzen nutzen, um ganz sanft jeden Bereich hochzustreichen. Dabei der Länge der Wirbelsäule folgen und die Hand mit jedem Strich abwechseln. Dann den Rücken in zwei gleiche Bereiche teilen und die federnden Striche in jedem Bereich wiederholen. Die Hände abwechseln, um federnde Striche über die gesamte Länge des Rückens entlang der Wirbelsäule zu machen. Dann jeden horizontalen Bereich des Rückens drei Mal abfächern, indem sanft mit den Fingernägeln von der Wirbelsäule aufwärts und entlang der Seiten gestrichelt wird. Die Feder-Sequenz beenden, indem sanft mit den Fingernägeln vom unteren Rücken entlang der gesamten Wirbelsäule und bis zu den Schultern und davon weg gestrichelt wird. Die gesamte Sequenz mit Thyme wiederholen.



4.B: Spinalgriff (Gewebeziehen) BASIL

Trage 3-4 Tropfen Basil auf. Eine Federn und Fächern Sequenz durchführen, gefolgt von der Spinalgriff-Technik: Die Finger nebeneinander entlang der Wirbelsäule am Kreuzbein legen und drei kleine Bewegungen im Uhrzeigersinn durchführen. Die Muskelfaser zum eigenen Körper hinziehen und dann zurück in die Ursprungsposition gehen. Mit dieser Bewegung die Wirbelsäule bis zum Nacken hochgehen. Den Spinalgriff auf der anderen Seite der Wirbelsäule wiederholen. Diesen Schritt drei Mal auf jeder Seite durchführen und bei jedem Durchgang die Seite wechseln.

4.C: Fingergrätsche CYPRESS

4-6 Tropfen Cypress auftragen. Eine Federn und Fächern Sequenz durchführen, gefolgt von der Fingergrätschen-Technik. Zeige- und Mittelfinger jeweils auf eine Seite der Wirbelsäule legen, dann die andere Hand horizontal dazu, der kleine Finger zeigt nach unten, auf die Finger knapp unter die mittleren Glieder der beiden Finger neben der Wirbelsäule legen. Mit Zeige- und Mittelfinger drücken und die obere Hand sägeartig bewegen, während die Finger nach oben bis zum Haaransatz gezogen werden. Im Nacken angekommen mit den Fingern drei Mal in Richtung Kopf streichen. Diese Sequenz drei Mal wiederholen.

4.D: Daumenrolle NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

6-10 Tropfen Northern Lights Black Spruce auftragen. Die Federn und Fächern Sequenz durchführen, gefolgt von der Daumenrolle. Beide Daumen, mit etwa 3 cm Abstand, auf beide Seiten der Wirbelsäule auf Höhe des Kreuzbeins legen. Die Daumen so rollen, dass die Fingernägel flach auf dem Rücken des Empfängers liegen, dann wieder in die Ursprungsposition mit der Unterseite der Daumen auf dem Rücken bringen. Die Daumen weiter sanft rollen und in kleinen Schritten vom Kreuzbein bis zum Nacken hocharbeiten. Diese Sequenz drei Mal wiederholen.

4.E: Kreismassage MARJORAM

3-4 Tropfen Marjoram auf jeder Seite des Rückens und 3-4 Tropfen entlang der Wirbelsäule auftragen. Die Federn und Fächern Sequenz durchführen, gefolgt von der Kreismassage-Technik: Die Handflächen auf der rechten Seite nahe des Kreuzbeins auf dem Rücken ablegen. Die Hände drei Mal im Uhrzeigersinn mit leichtem Druck kreisen, dann zwei Handbreiten weiter nach oben gehen bis zum Nacken. Diesen Schritt drei Mal auf jeder Seite durchführen und bei jedem Durchgang die Seite wechseln.



4.F: Handflächen-Gleiten AROMA SIEZ

3-4 Tropfen Marjoram auf jeder Seite des Rückens und 3-4 Tropfen entlang der Wirbelsäule auftragen. Mit Federstrichen verteilen, dann die Federn und Fächern Sequenz durchführen, gefolgt von der Handflächen-Gleiten-Technik: Beide Handflächen auf jeder Seite neben der Wirbelsäule den Rücken des Empfängers legen. Eine Hand sollte höher liegen als die andere. Die Handflächen in gegensätzliche Richtungen gleiten lassen und so die Länge der Wirbelsäule hocharbeiten. Diese Sequenz drei Mal wiederholen.

4.G: Federn und Fächern

PEPPERMINT UND ORIGINAL VALOR®

3-5 Tropfen Peppermint auf die Wirbelsäule auftragen. Die

Federn und Fächern Sequenz durchführen: Die Federn und Fächern Sequenz mit 3-4 Tropfen Original Valor® auf jeder Seite des Rückens und 3-4 Tropfen auf der Wirbelsäule wiederholen.

5. Die Raindrop Technique beenden

Wenn der Empfänger Hautreizungen verspürt, Young Living V-6® Vegetable Oil Complex nutzen, um die Massage zu beenden. Zwei Pumpstöße Young Living V-6® oder Ortho Ease in die Handfläche geben und sanft das Öl in die Schultern und den Rücken des Empfängers einmassieren.

5.A: White Angelica

White Angelica auf die Schultern und den Rücken des Empfängers auftragen. Dann beide Hände über die Nase des

Empfängers legen, damit dieser den Duft einatmen kann. Der Empfänger sollte jetzt 5-10 Minuten entspannen. Danach sollte er dazu ermutigt werden, viel Wasser zu trinken, um den Detox-Prozess zu unterstützen.

Nach Beendigung sollte der Empfänger Privatsphäre erhalten, um sich anzuziehen und sich zu sammeln. Bevor der Empfänger geht, sollte man sich einen Moment Zeit nehmen, um ihm für die Teilnahme zu danken und ihn dazu ermutigen, die Raindrop Technique regelmäßig zu nutzen, um die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen.