



MARJORAM

La Raindrop Technique suele durar una hora pero puede hacerse al ritmo que mejor se adapte a ti y a la persona que recibe el masaje.

La Raindrop Technique® es una práctica única basada en métodos que se han utilizado durante siglos para rejuvenecer cuerpo y mente. Inspirada por la tradición de los nativos americanos de observar la aurora boreal mientras inhalaban el reconfortante aroma de las coníferas cercanas, la Raindrop Technique ayuda a llevar el equilibrio y la armonía al cuerpo mediante la combinación de masajes específicos con aceites esenciales. También incluye aceites esenciales premium para crear una atmósfera de espiritualidad y serenidad. Brand Partners de todo el mundo estudian esta técnica desarrollada por el fundador de Young Living, D. Gary Young, por su manera única de armonizar, rejuvenecer, relajar y alinear el cuerpo y la mente. Descubre por ti mismo este enfoque único del bienestar de la mente y el cuerpo.

HISTORIA

PRODUCTOS INCLUIDOS

Siete aceites sencillos y dos mezclas (frascos de 5 ml):

- **Oregano:** El aceite esencial Oregano contiene el componente natural carvacrol y tiene un aroma distintivo que lo convierte en un pilar de la experiencia Raindrop.
- **Thyme:** Con un aroma cálido y herbáceo, el aceite esencial Thyme puede ayudar a promover una sensación de propósito y armonía.
- **Basil:** El aceite esencial Basil tiene un aroma fresco y herbáceo que puede ser calmante y refrescante.
- **Cypress:** La fragancia amaderada y fresca de Cypress contribuye a crear una sensación de bienestar y seguridad.
- **Northern Lights Black Spruce:** Presume de una fragancia intensa, amaderada y terrosa que eleva el espíritu y puede incluirse en un masaje relajante.
- **Marjoram:** Es un aceite clave utilizado en la Raindrop Technique y que puede usarse en un masaje tras hacer ejercicio.

- **Aroma Siez:** Combina las propiedades calmantes y relajantes de lavanda, la menta y otros tres aceites esenciales. Es una mezcla clave de Young Living.
- **Peppermint:** Usado de manera tópica, el aceite Peppermint crea una sensación de frescor y cosquilleo en la piel y es una parte importante de la Raindrop Technique.
- **Original Valor®:** Con una combinación sinérgica de picea negra e incienso, Original Valor es una mezcla importante en la Raindrop Technique.

También contiene:

- **Ortho Ease® Massage Oil, 236 ml:** Ortho Ease Massage Oil es una mezcla revitalizante de aceites vegetales y aceites esenciales como tomillo, mejorana, menta y enebro.
- **Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex, 236 ml:** Young Living V-6® puede usarse para diluir los aceites esenciales para las pieles sensibles.

En algunos países y regiones puede ser necesaria una licencia para dar un masaje. Por favor consulta las leyes locales antes de realizar la Raindrop Technique® en personas que no pertenezcan a tu familia.

Los aceites esenciales son poderosos regalos de la naturaleza que a menudo pueden ser más potentes de lo esperado. Por favor consulta la etiqueta de cada producto individual y las directrices de seguridad en www.youngliving.com/es_ES/discover/safety-guidelines.

I. PREPARACIÓN

Preparaty prepara al receptor:

1. Entra en el espacio con un estado mental positivo.
2. Pregúntale al receptor si le gustaría usar el baño antes de empezar.
3. Asegúrate de que tus uñas estén limpias, bien recortadas y sin esmalte.
4. Tanto la persona que da el masaje como el receptor deben quitarse todas las joyas.
5. Ofrece agua al receptor.
6. Ofrece al receptor una sábana, bata o albornoz y sal de la habitación para darle privacidad y que se quite la ropa hasta la cintura, los zapatos y los calcetines.
7. Antes de volver a entrar en la habitación, pregunta al receptor para asegurarte de que está tumbado boca arriba en la camilla y está cubierto por la sábana.
8. Fídele al receptor que ponga los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas tocando los muslos, justo por debajo de las caderas.

Preparar el espacio:

1. Crea un entorno relajante con una temperatura confortable, iluminación tenue y sin ruidos o distracciones.
2. Prepara una camilla de masaje y cubrela con una sábana. Pon una sábana adicional para proporcionar cobertura y calidez al receptor.
3. Coloca los aceites esenciales de la colección Raindrop Technique y un bote de Young Living V-6® al alcance de la mano. Necesitarás los aceites en el orden indicado a continuación.
- Original Valor®
- Northern Lights Black Spruce
- Oregano
- Thyme
- Basil
- Cypress
- Peppermint

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

RAINDROP TECHNIQUE®





2. Equilibrar la energía del cuerpo

Sujeta los tobillos del receptor, tira con suavidad, estira y sacude las piernas para liberar la tensión. Pon entre tres y seis gotas de Original Valor® en la palma de la mano derecha y frota la planta del pie derecho del receptor. Repite este proceso con la planta del pie izquierdo usando la mano izquierda. Por último, coloca la palma de tu mano derecha en la planta del pie derecho del receptor y la palma de tu mano izquierda en la planta del pie izquierdo del receptor. Mantén esta posición entre tres y cinco minutos o hasta que sientas una conexión de energía.

3. Técnica de rotación y relajación

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

Pon dos o tres gotas de aceite en la palma de la mano izquierda. Con las puntas de los dedos de la mano derecha en el aceite haz un movimiento circular en el sentido de las agujas del reloj. Agarra el talón derecho del receptor con la mano derecha y coloca las yemas de los dedos en la planta del pie. Dobra los dedos hacia delante de manera que las uñas queden planas contra la planta del pie y luego vuelve a la posición original. Repite este movimiento a lo largo de los puntos reflejos espinales del pie y en el dedo gordo, subiendo con la mano aproximadamente medio centímetro cada vez. Finaliza realizando estos movimientos varias veces con el dedo índice en el centro de la yema del dedo gordo del pie del receptor. Cambia de lado y repite tres veces en el pie izquierdo poniendo la mano justo en la posición contraria. Repite este proceso con cada aceite.

4. Aplicación en la columna

Pídele al receptor que se tumbe boca abajo y descubre la espalda, desde la nuca hasta el sacro. Mantén cubierto al receptor de las caderas hacia abajo con una sábana limpia y pídele que deje descansar los brazos cómodamente a lo largo del cuerpo. Completa la aplicación en la columna de los aceites esenciales con el siguiente orden:

4.A. Pinceladas y abanicos OREGANO Y THYME

Aplica entre dos y cuatro gotas de Oregano en la columna. Completa la secuencia de pinceladas y abanicos: Divide la espalda en tres secciones horizontales y usa las uñas y las yemas de los dedos para rozar con suavidad cada sección tres veces siguiendo la longitud de la columna y alternando las manos mientras te mueves. Luego divide la espalda en dos secciones iguales y repite los movimientos de pinceladas en cada sección. Alterna las manos para realizar movimientos de pinceladas a lo largo de toda la columna. Después, utiliza la técnica del abanico en cada sección horizontal de la espalda tres veces pasando con suavidad las uñas planas contra la piel por la columna hacia arriba y hacia los costados. Concluye la secuencia de abanicos pasando con suavidad las uñas desde la base de la espalda, subiendo por toda la columna, y hacia afuera en los hombros. Repite toda la secuencia usando Thyme.



4.B. Estiramiento del tejido de la columna BASIL

Aplica tres o cuatro gotas de Basil. Completa la secuencia de pinceladas y abanicos seguida por la técnica de estiramiento del tejido de la columna: Coloca las yemas de los dedos, una mano junto a la otra, en un lado de la columna en su base y haz tres pequeños círculos en el sentido de las agujas del reloj para estirar suavemente el tejido muscular hacia ti y vuelve a la posición original. Vete subiendo por la espalda hasta el cuello usando estos movimientos. Repite en el otro lado de la espalda del receptor. Completa este paso tres veces en cada lado, alternándolos.

4.C. Masaje con los dedos extendidos CYPRESS

Aplica entre cuatro o seis gotas de Cypress. Completa la secuencia de pinceladas y abanicos seguida por la técnica de masaje con los dedos extendidos: Coloca los dedos índice y corazón de la mano en la base de la columna, uno a cada lado de ella, y pon el canto de la otra mano sobre las falanges medias de esos dos dedos. Presiona con los dos dedos extendidos y llévalos hasta la nuca mientras haces un movimiento de sierra sobre ellos con la otra mano. Una vez que hayas llegado a la base del cráneo, usa los dedos extendidos para tirar suavemente hacia la cabeza tres veces. Completa la técnica un total de tres veces.

4.D. Rotación con el pulgar NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Aplica entre seis y diez gotas de Northern Lights Black Spruce. Completa la secuencia de pinceladas y abanicos seguida de la rotación con el pulgar: Coloca ambos pulgares sobre el sacro, uno a cada lado de la columna, con una separación de 2,5 cm entre ellos. Haz con los pulgares un movimiento circular de manera que las uñas queden planas contra la espalda y vuelve a la posición original con las yemas contra la piel. Sigue haciendo este movimiento ejerciendo una presión muy ligera y vete subiendo hacia la nuca muy poco a poco. Completa la técnica un total de tres veces.

4.E. Masaje circular MARJORAM

Pon tres o cuatro gotas de Marjoram en cada lado de la espalda y tres o cuatro gotas a lo largo de la columna. Completa la secuencia de pinceladas y abanicos seguida de la técnica de masaje circular: Coloca las palmas de las manos cerca del sacro en el lado derecho de la espalda. Haz con las manos un movimiento circular firme en el sentido de las agujas del reloj. Después desplaza las manos hacia arriba por la espalda y repite este movimiento hasta llegar a la nuca. Completa este paso un total de tres veces en cada lado, alternándolos cada vez.



4.F. Deslizamiento de manos AROMA SIEZ

Pon tres o cuatro gotas de Aroma Siez en cada lado de la espalda y tres o cuatro gotas en la columna. Distribuye el aceite completando la secuencia de pinceladas y abanicos, seguida de la técnica del deslizamiento de manos: Coloca ambas palmas en la espalda del receptor una a cada lado de la columna. Una mano debe estar algo más arriba que la otra. Desliza las palmas en sentido contrario recorriendo la columna del receptor desde el sacro hasta los hombros. Completa la técnica un total de tres veces.

4.G. Pinceladas y abanicos

PEPPERMINT Y ORIGINAL VALOR®

Aplica entre tres y cinco gotas de Peppermint en la columna.

Completa la secuencia de pinceladas y abanicos. Repite la secuencia de pinceladas y abanicos con tres o cuatro gotas de Original Valor® en cada lado de la espalda y tres o cuatro gotas en la columna.

5. Completa la Raindrop Technique

Si el receptor experimenta cualquier tipo de malestar en la piel, usa Young Living V-6® Vegetable Oil Complex para completar el masaje. Puedes usar Young Living V-6® u Ortho Ease. Presiona dos veces el dosificador y con el aceite que tienes en la palma de la mano masajea suavemente los hombros y la espalda del receptor.

5.A. White Angelica

Aplica White Angelica en los hombros del receptor y luego

coloca las manos sobre su nariz para que pueda respirar profundamente el aroma del aceite. Deja que el receptor se relaje durante cinco o diez minutos y luego indícale que beba agua en abundancia para estimular el proceso de desintoxicación.

Una vez finalizada la técnica, permite que el receptor tenga intimidad para vestirse y recoger sus efectos personales. Antes de que se vaya, dale las gracias y ánimale a experimentar la Raindrop Technique periódicamente como apoyo para su salud y bienestar generales.