



MARJORAM

The Raindrop Technique -käsittely kestää tavallisesti tunnin, mutta se voidaan suorittaa siinä tahdissa, joka sopii sinulle ja vastaanottajalle parhaiten.

*The Raindrop Technique*® on ainutlaatuisen käsittely, joka perustuu menetelmiin, joita on käytetty vuosikatojen ajan kehoa ja mieltä virkistämään. Raindrop Technique on saanut inspiraationsa intiaanien perinteestä tarkkailta revontulia ja hengittää samalla läheisten havuiden vahvistavaa tuoksu. Raindrop Technique auttaa tuomaan kehoon tasapainoa ja harmoniaa yhdistämällä kohdennettua hierontaa ja erityisiä energialähestymistapoja. Käsittelyssä käytetään eteerisiä öljyjä luomaan hengellistä ja rauhallista ilmapiiriä. Brand Partnerimme ympäri maailmaa opiskelevat ja hyödyntävät tätä Young Livingin perustajan D. Gary Youngin kehittämää tekniikkaa sen ainutlaatuisen kehoa ja mieltä harmonisoivan, virkistävän ja rentouttavien ominaisuuksien vuoksi. Tutustu itse tähän ainutlaatuiseen kehoon ja mielen hyvinvointia edistävään tekniikkaan.

## RAINDROP-TARINA

## KÄSITTELYYN KUULUVAT TUOTTEET

*Seitsemän eteeristä öljyä ja kaksi eteeristä öljysekoitusta (5 ml):*

- **Oregano:** Eteerinen Oregano-öljy tuoksuu mausteiselta, ja se sisältää luonnossa esiintyvää karvaakrolia. Oregano-öljyllä on tärkeä asema Raindrop-kokemuksessa.
- **Thyme:** Eteerisellä Thyme-öljyllä on lämpimän yrttinen tuoksu, joka edistää tarkoituksenmukaisuuden ja harmonian tunnetta.
- **Basil:** Eteerisen Basil-öljyn raikas ja yrttinen tuoksu rauhoittaa ja virkistää.
- **Cypress:** Eteerisellä Cypress-öljyllä on raikas ja yrttinen turvallisuutta ja maadoittumista vahvistava tuoksu.
- **Northern Lights Black Spruce:** Täyteläinen, puinen ja maadoittava tuoksu, joka sopii erinomaisesti rauhoittavaan hierontaan.
- **Marjoram:** Eteerinen Marjoram-öljy on yksi Raindrop Technique -käsittelyn tärkeimmistä öljyistä, ja se sopii hyvin urheilun jälkeiseen hierontaan.

Monissa maissa hieronnan antamiseen saatetaan tarvita lupa. Tarkista paikalliset ohjeet ennen Raindrop Technique® -käsittelyn antamista perheen ulkopuolisille henkilöille.

Eteeriset öljyt ovat tehokkaita luonnon lahjoja, ja ne ovat usein voimakkaampia kuin kuvittelisi. Tutustu tuotteiden merkintöihin ja turvallisuusohjeisiin osoitteessa [youngliving.com/en\\_GB/discover/safety-guidelines](http://youngliving.com/en_GB/discover/safety-guidelines).

- **Aroma Siez:** Aroma Siez on tärkeä Young Living -öljysekoitus, jossa yhdistyvät laventeliöljyn, piparminttuöljyn ja kolmen muun eteerisen öljyn rauhoittavat ja rentouttavat ominaisuudet.
- **Peppermint:** Peppermint-öljy viilentää ihoa, jonka vuoksi se on tärkeä öljy Raindrop Techniquessa.
- **Original Valor®:** Tämä Raindrop Techniquessa merkittävässä roolissa oleva öljysekoitus sisältää mustakuusen ja olibaanihartsin eteerisiä öljyjä.

*Sisältää myös:*

- **Ortho Ease® Massage Oil 236 ml:** Ortho Ease Massage Oil on elvyttävä kasviöljyjen ja eteeristen öljyjen sekoitus. Se sisältää muun muassa timjamia, meiramia, piparminttua ja katajaa.
- **Young Living V-6® -perusöljy 236 ml:** Young Living V-6® -perusöljy sopii hienosti eteeristen öljyjen laimentamiseen.

## I: VALMISTELUT

*Htsetsi ja vastaanottajan valmistelu:*

1. Astu huoneeseen positiivisella mielellä.
2. Kysy aluksi vastaanottajalta, haluaisiko hän ensin käydä vessassa.
3. Varmista, että kyntesi ovat puhtaat, hyvin leikatut eikä niissä ole kynsilakkaa.
4. Sekä käsitteijän että vastaanottajan on poistettava korut.
5. Tarjoa vastaanottajalle vettä.
6. Tarjoa huoneesta poistuessasi vastaanottajalle lakanaa, peittoa tai kylpytakkia, jotta hän voi riisua vaatteet jalasta.
7. Ennen kuin astut takaisin huoneeseen, pyydä vastaanottajaa varmistamaan, että hän makuu kasvat yöspäin pöydällä ja että hänellä on peitto tai lakana päällään.
8. Pyydä vastaanottajaa lepauttamaan käteensä vartalon suunnaisesti niin, että kämmenet koskettavat reisiä hieman lantion alapuolella.

1. Luo rentouttava ympäristö, jossa on miellyttävä lämpötila, himmennetty valaistus ja jossa ei ole ääniä tai muita häiritseviä tekijöitä.
  2. Levitä hierontapöytä ja peitä se parisängyn lakana. Laita hierontapöydän päälle ylimääräinen lakana, jonka tarkoitus on peittää ja lämmittää vastaanottajaa.
  3. Asettele Raindrop Technique -kokoilman eteeriset öljyt ja Young Living V-6® eteeriset öljyt lähelle hierontapöytää. Tarvitset öljyt alla olevassa järjestyskäsissä.
  4. Varmista, että vastaanottajalle on runsaasti juomavettä Raindrop Technique -käsittelyn jälkeen.
- Original Valor®
  - Northern Lights
  - Oregano
  - Marjoram
  - Basil
  - Cypress
  - Peppermint

YOUNG LIVING®  
ESSENTIAL OILS

# RAINDROP TECHNIQUE®





## 2: Kehon energioiden tasapainottaminen

Pidä vastaanottajan nilkoista kiinni ja vedä, venytä ja ravista hänen jalkojaan hellästi jännityksen purkamiseksi. Levitä 3-6 Original Valor® -öljytippaa oikeaan kämmeneen ja hiero kämmenellä vastaanottajan oikeaa jalkapohjaa. Toista vasemmassa jalassa vasenta kättä käyttäen. Aseta lopuksi oikea kämmenesi vastaanottajan oikealle jalkapohjalle ja vasen kämmenesi vastaanottajan vasemman jalkapohjan päälle. Säilytä tämä asento 3-5 minuuttia tai kunnes tunnet energiayhteyden.



## 3: Pyöritä ja vapauta -tekniikka

**OREGANO, THYME, BASIL, CYPRESS, NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE, MARJORAM JA PEPPERMINT**

Laita 2-3 tippaa öljyä vasempaan kämmeneen ja aktivoi öljy pyörittämällä sormia öljyssä kellon suuntaan. Tartu vastaanottajan oikeaan kantapäähän oikealla kädelläsi ja aseta sormenpäät jalkapohjaa vasten. Pyöritä sormia hitaasti, kunnes sormenpäät ovat tasaisesti vastaanottajan jalkapohjaa vasten, ja palauta sitten sormenpäät takaisin alkuperäiseen asentoonsa. Toista tämä jalkaterän selkärangan heijastepisteitä pitkin ylös isovarpaan kärkeen asti noin 0,5 cm verran ylöspäin liikkuen. Tee lopuksi useita painantoja etusormella vastaanottajan isovarpaan varteen ja pohjaan. Vaihda puolta ja toista kolme kertaa vasemman jalan puolella vastakkaista käsisentoa käyttäen. Toista koko käsittely erikseen jokaisen öljyn kanssa.



## 4: Selän käsittely

Pyydä vastaanottajaa kääntymään kasvat alaspäin ja paljastamaan sitten koko selkänsä niskan yläosasta ristiluuhun. Pidä vastaanottajaa peitettyinä puhtaalla lakanalla lantiosta alaspäin ja aseta vastaanottajan kädet mukavasti tämän vartalon viereen. Suorita selkärangan käsittely eteerisillä öljyillä seuraavassa järjestyksessä:



## 4.A: Kevyet vedot OREGANO JA THYME

Levitä 2-4 tippaa Oregano-öljyä selkärangalle. Suorita "Kevyet vedot" -vaihe: Jaa selkä kolmeen vaakasuoraan osaan ja vedä kynsillä ja sormenpäillä varovasti jokaista osaa vuorokäsin kolme kertaa ylöspäin. Jaa sitten selkä kahteen yhtä suureen osaan ja toista kevyen sulkamaiset vedot molemmissa osissa. Vaihda käsiä ja käy läpi koko selkäranka pitkällä kevyillä vedoilla. Seuraavaksi käy sormenpäillä selkä läpi vaakasuorasti kolme kertaa tehden kevyitä vetoja varovasti selkärangasta ylöspäin ja sitten selkärangasta ulospäin. Vedä lopuksi sormenpäät varovasti ylöspäin selkärangan tyvestä koko selkärangan pituudelta ja sitten selkärangasta hartioihin. Toista käsittely Thyme-öljyllä.



## 4.B: Rangan myötäisten lihasten veto BASIL

Levitä 3-4 tippaa Basil-öljyä. Suorita kevyet vedot loppuun, ja siirry sitten käyttämään selkärangan myötäisten lihasten vetotekniikkaa: Aseta sormenpäät vierekkäin selkärangan sivulle ristiluun kohdalle ja tee kolme pientä liikettä myötäpäivään vetäen sormenpäillä kevyesti lihasmassaa selkärangasta pois päin itseäsi kohti. Palaa sitten alkuperäiseen asentoon. Siirry tällä liikkeellä selkärangaa ylöspäin niskaan. Toista rangan myötäisten lihasten veto vastaanottajan selän toisella puolella. Tee tämä yhteensä kolme kertaa kummallakin puolella joka kerta puolta vaihtaan.



## 4.C: V-sormitekniikka CYPRESS

Levitä iholle 4-6 tippaa Cypress-öljyä. Suorita kevyet vedot loppuun, ja siirry sen jälkeen V-sormitekniikkaan: Aseta vasemman käden etu- ja keskisormi selkärangan molemmin puolin ristiluun kohdalle. Aseta oikea käsi V-asennossa olevien sormien keskimmäisen nivelen alapuolelle pikkusormi alaspäin. Paina lihaksia sopivalla voimakkuudella V-asennossa olevilla sormilla ja vedä niitä hitaasti kohti kannattajanikamaa. Tee samalla oikealla kädellä lyhyitä edestakaisia sahaavia liikkeitä. Kun pääset kannattajanikamaan saakka, vedä V-asennossa olevia sormia kevyesti päätä kohden kolme kertaa. Toista vaihe vielä kahdesti.



## 4.D: Peukalokeinutus NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Levitä iholle 6-10 tippaa Northern Lights Black Spruce -öljyä. Suorita kevyet vedot loppuun, ja siirry sitten peukalokeinutukseen. Aseta molemmat peukalot 2,5 cm:n etäisyydelle toisistaan selkärangan kummallekin puolelle ristiluun kohdalle. Keinuta peukaloita kärjestä niin, että sormenpäät painuvat vastaanottajan selän alaosaan vasten, ja rullaa takaisin alkuperäiseen asentoon siten, että peukalon kärki on vastaanottajan selän päällä. Keinuta peukaloita kärjestä ensimmäiseen niveleen selkärangan molemmin puolin hiljalleen kohti kantajanikamaa siirtyen. Toista vaihe vielä kahdesti.



## 4.E: Kämmenhieronta pyörittäen MARJORAM

Levitä 3-4 tippaa Marjoram-öljyä selkärangan molemmille puolille ja 3-4 tippaa selkärangan päälle. Päätä kevyet vedot, ja siirry sitten pyörittäen tapahtuvaan kämmenhierontaan: Aseta kämmenet vastaanottajan alaselän oikealle puolelle. Liikuta käsiä pyörittäen kellon suuntaisilla liikkeillä kolme kertaa ja siirry sitten kahden käden leveyden verran ylöspäin. Toista tämä aina kaulan ala-osaan asti. Tee kämmenhieronta pyörittäen yhteensä kolme kertaa kummallakin puolella joka kerta puolta vaihtaan.



## 4.F: Kämmenliu'utus AROMA SIEZ

Levitä 3-4 tippaa Aroma Siez -öljyä selkärangan molemmille puolille ja 3-4 tippaa selkärangan päälle. Levitä öljyt kevyiden vetojen tekniikalla, ja suorita sitten kevyet vedot loppuun. Siirry sen jälkeen kämmenliu'utustekniikkaan: Aseta molemmat kämmenet vastaanottajan selän päälle selkärangan kummallekin puolelle. Toisen käden tulee olla toista korkeammalla. Liu'uta kämmeniä vastakkaisiin suuntiin selkärangaa pitkin. Toista vaihe vielä kahdesti.

## 4.G: Kevyet vedot

**PEPPERMINT JA ORIGINAL VALOR®**

Levitä 3-5 tippaa Peppermint-öljyä selkärangan päälle. Suorita kevyet vedot. Toista kevyet vedot 3-4 tipalla Original

Valor® -öljysekoitusta selkärangan molemmilla puolilla. Lisää sen jälkeen 3-4 öljytippaa selkärangan päälle ja tee sama.

## 5: Raindrop Technique -käsittelyn päättäminen

Jos vastaanottajan iho tuntuu ikävältä, viimeistelee käsittely levittämällä Young Living V-6® -perusöljyä iholle. Annostele kaksi pumpullista Young Living V-6® -perusöljyä tai Ortho Easea kämmeniisi ja hiero vastaanottajan hartioita ja selkää hellästi.

## 5.A: White Angelica

Levitä White Angelica -öljysekoitusta vastaanottajan olkapäille ja aseta sitten molemmat kädet vastaanottajan nenän yläpuolelle, jotta hän voi haistaa öljyn. Anna vastaanottajan

rentoutua 5-10 minuuttia ja ohjeista häntä sitten juomaan runsaasti vettä detoksifikaatioprosessin edistämiseksi.

*Kun käsittely on valmis, anna vastaanottajan pukeutua ja kerätä henkilökohtaiset tavaransa rauhassa. Ennen kuin vastaanottaja lähtee, kiitä häntä osallistumisesta ja rohkaise häntä kokeilemaan Raindrop Technique -käsittelyä säännöllisesti yleisen terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi.*