

Mazuran

Masaža Raindrop obično traje jedan sat, ali može se prilagoditi bilo kojem tempu koji odgovara vama i masiranoj osobi.

**Raindrop Technique**® jedinstvena je tehnika masaže, u slobodnom prijevodu „tehnikama kišnih kapi“, koja se temelji na stoljetnim metodama revitalizacije tijela i uma. Raindrop spaja elemente inspirirane tradicijom američkih domorodaca, poput holistički pristup opuštanju svijeta i upotrebe afirmirajućeg mirisa borova, kako bi se pružio holistički pristup opuštanju tijela i pronalasku osjećaja tjelesnog sklada. Kombinacijom masaže i vrućinskih eteričnih ulja postiže se duhovno i mirno ozračje.

Partneri našeg brenda širom svijeta proučavaju ovu tehniku, koju je razvio D. Gary Young, osnivač Young Livinga, te koja na jedinstven način pomaže u opuštanju i postizanju sklada tijela i uma. Pridružite im se i vi u istraživanju ovog jedinstvenog pristupa dobrobiti cijelog tijela.

## UKRATKO O RAINDROPU

## SADRŽANI PROIZVODI

*Sedam pojedinačnih eteričnih ulja i dvije mješavine (5 ml):*

- **Oregano:** eterično ulje origana sadrži prirodni spoj karvakrol i prepoznatljivu pikantnu aromu, što ga čini ključnim dijelom masaže Raindrop.
- **Thyme:** eterično ulje timijana odiše toplim, zelenim mirisom koji pomaže u pronalaženju smisla i sklada.
- **Basil:** eterično ulje bosiljka krasi svježim, začinska aroma koja umiruje i osvježava.
- **Cypress:** eterično ulje čempresa obiluje okrepljujućim drvenastim notama koje prizemljuju i doprinose stvaranju osjećaja sigurnosti.
- **Northern Lights Black Spruce:** drvenasta aroma eteričnog ulja crne smreke ima dubinu i bogatstvo koje može podići raspoloženje i pružiti osjećaj opuštanja.
- **Marjoram:** mažuranovo eterično ulje jedno je od ključnih ulja za masažu Raindrop, a odlično je i za masažu nakon tjelovježbe.

- **Aroma Siez:** mješavina eteričnih ulja koja ujedinjuje umirujuća i opuštajuća svojstva lavande, paprene metvice i još triju biljaka.
- **Peppermint:** stvara osjećaj hladnoće i peckanja na koži, što ga čini važnom komponentom kolekcije Raindrop Technique.
- **Original Valor®:** zahvaljujući sinergijskoj kombinaciji ulja crne smreke i tamjana, Original Valor vrlo je važan dio ove kolekcije.

*Preostali sadržaj kolekcije:*

- **Ortho Ease® Massage Oil (236 ml):** revitalizirajuća mješavina biljnih i eteričnih ulja poput timijana, mažurana, paprene metvice i borovice.
- **Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex (236 ml):** bazno ulje koje služi za razrjeđivanje eteričnih ulja prije nanošenja na osjetljivu kožu.

Za izvođenje masaže u mnogim je zemljama potrebna licencija, diploma ili položeni ispit o stručnoj osposobljenosti. Ako masažu Raindrop izvodite na osobama izvan svoje obitelji, provjerite lokalne smjernice.

Eterična ulja moćni su darovi prirode koji mogu imati snažne učinke. Svakako provjerite oznake proizvoda i sigurnosne smjernice na web-adresi [youngliving.com/hr\\_HR/discover/safety-guidelines](http://youngliving.com/hr_HR/discover/safety-guidelines).

## I. PRIPREMA

- Priprema masera i masirane osobe:*
1. Udite u sobu s pozitivnim stavom.
  2. Pitažite osobu koju ćete masirati treba li u kupaočnicu prije početka masaže.
  3. Provjerite jesu li vam nokti čisti, uredno podrezani i bez laka.
  4. I maser i masirana osoba trebaju ukloniti nakit.
  5. Pitažite osobu koju masirate želi li čašu vode.
  6. Ponađite joj kucni ogrtač i napustite prostoriju kako bi se u privatnosti mogla skinuti do struka, iznuti i skinuti čarape.
  7. Prije nego što se vratite u sobu, pitažite je leži li na stolu za masažu licem prema gore i je li prekrivena plahtom.
  8. Zamolite je da opusti ruke i ispruži ih uz tijelo tako da dlanovi dodiruju bedra točno ispod kuka.
  9. Pripremite vodu za pice koju ćete dati osobi koju masirate nakon masaže.
- Priprema prostorije:*
1. Stvorite opuštajući ugodan s ugodnom temperaturom, prigušenim osvjetljenjem, bez buke i drugih ometanja.
  2. Postavite stol za masažu i pokrijte ga širokom plahtom. Raširite dodatnu plahtu kako biste mogli pokriti osobu koju masirate.
  3. Pripremite eterična ulja iz kolekcije Raindrop Technique i bocicu baznog ulja Young Living V-6® tako da budu nadohvat ruke. Ulja će vam trebati sljedećim redoslijedom:
  - Original Valor®
  - Northern Lights Black Spruce
  - Oregano
  - Thyme
  - Basil
  - Cypress

YOUNG LIVING®  
ESSENTIAL OILS

# RAINDROP TECHNIQUE®





## 2. Uravnoteženje tjelesne energije

Uhvatite osobu koju masirate za gležnjeve, nježno ih povucite i istegnite te protresite njezine noge kako biste oslobodili napetost i potaknuli opuštanje mišića. Nakapajte 3 – 6 kapi ulja Original Valor® u svoj desni dlan i umasirajte u desno stopalo osobe koju masirate. Ponovite isto na njezinu lijevom stopalu pomoću svog lijevog dlana. Zatim pritisnite desni dlan na njezino desno stopalo, a lijevi dlan na njezino lijevo stopalo. Zadržite položaj 3 – 5 minuta ili dok ne osjetite povezanost energije.

## 3. Tehnika zakretanja i otpuštanja

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

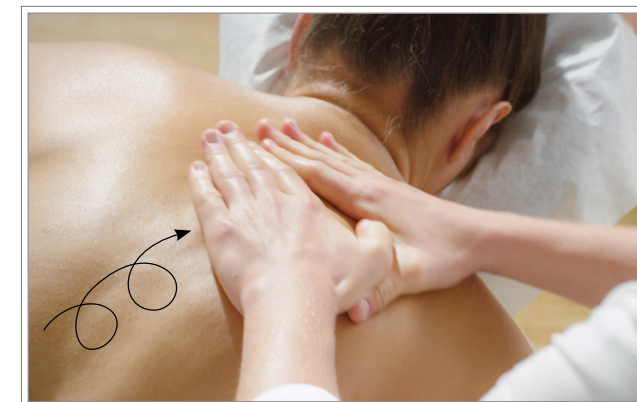
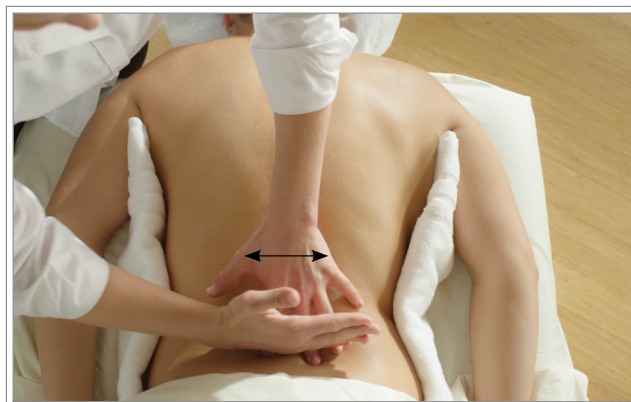
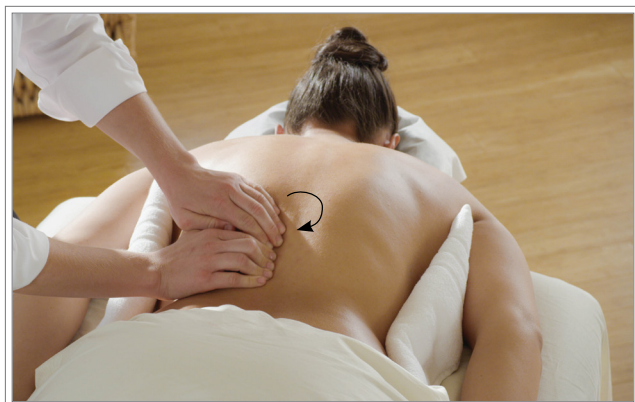
Nakapajte 2 – 3 kapi ulja na lijevi dlan i vršcima prstiju desne ruke kružite dlanom u smjeru kazaljke na satu. Obujmite desnu petu svojom desnom rukom tako da postavite jastučice prstiju na taban, a palac na gornji dio stopala. Polako zakrećite prste prema stopalu dok vam nokti cijelom površinom ne dodiruju stopala, zatim se vratite u prvobitni položaj. Pomičite se centimetar po centimetar duž spinalnih refleksnih točaka dok ne dođete do nožnog palca. Završite ovaj korak izvođenjem nekoliko zakretanja i otpuštanja dok je kažiprst na jastučicu nožnog palca. Promijenite stranu i ponovite tri puta na lijevom stopalu drugom rukom. Ponovite cijeli postupak, svaki put s drugim uljem.

## 4. Primjena ulja duž kralježnice

Zamolite osobu koju masirate da legne na trbuh, a zatim joj otkrijte leđa od vrata do križne kosti ili sakruma. Neka njezin donji dio tijela bude pokriven čistom plahtom, a ruke udobno ispružene uz tijelo. Nakapajte eterična ulja duž kralježnice sljedećim redoslijedom:

### 4.A. Nježno glađenje i lepezasti potezi OREGANO I THYME

Nakapajte 2 – 4 kapi eteričnog ulja Oregano na kralježnicu. Izvedite tehniku nježnog glađenja i lepezastih poteza: podijelite leđa na tri vodoravna dijela te noktima i vršcima prstiju nježno poput četkice koja raznosi eterična ulja prijedite svakim dijelom tri puta duž kralježnice naizmjenično s obje ruke. Zatim podijelite leđa na dva jednaka dijela i ponovite postupak nježnog glađenja na svakom dijelu. Izmjenjujte ruke dok gladite kralježnicu cijelom dužinom. Zatim lepezastim potezima gladite kožu tri puta po svakom vodoravnom dijelu leđa, krećući se od kralježnice prema gore i skrećući prema bočnim stranama. Dovršite slijed lepezastih poteza nježnim pomicanjem noktiju prislonjenih uz leđa od sakruma, duž cijele dužine kralježnice, do ramena. Ponovite cijeli postupak s uljem Thyme.



### 4.B. Rastezanje kralježničnog tkiva BASIL

Nakapajte 3 – 4 kapi ulja Basil. Izvedite tehniku nježnog glađenja i lepezastih poteza da biste raznijeli ulje, a zatim prijedite na rastezanje kralježničnog tkiva. Postavite vrške prstiju obje ruke jedan pored drugog duž kralježnice na području sakruma i napravite tri mala kružna pokreta u smjeru kazaljke na satu, lagano povlaćeci mišićno tkivo prema sebi i vraćajući se u početni položaj. Krećite se duž kralježnice prema gore do vrata. Ne vršite izravan pritisak na kralježke. Kada završite s jednom stranom kralježnice, prijedite na drugu. Dovršite ovaj korak ukupno tri puta na svakoj strani, svaki put izmjenjujući strane.

### 4.C. Obuhvaćanje prstima CYPRESS

Nakapajte 4 – 5 kapi ulja Cypress. Izvedite tehniku nježnog glađenja i lepezastih poteza da biste raznijeli ulje, a zatim prijedite na obuhvaćanje prstima. Kažiprstom i srednjim prstom lijeve ruke obuhvatite kralježnicu na području sakruma. Postavite donji dio ispružene desne šake, s malim prstom prema dolje, okomito na lijevu ruku, točno ispod srednjih zglobova prstiju koji obuhvaćaju kralježnicu. Izvršite umjeren pritisak prema dolje prstima koji obuhvaćaju kralježnicu dok ih polako povlačite ka potiljku. Istovremeno radite potez desnom rukom kao da pilite kratkim, brzim pokretima naprijed-natrag. Kada stignete do potiljka, prste koji obuhvaćaju kralježnicu nježno povucite prema glavi tri puta. Izvedite ovaj korak ukupno tri puta.

### 4.D. Zakretanje palčevima NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Nakapajte 6 – 10 kapi ulja Northern Lights Black Spruce. Izvedite tehniku nježnog glađenja i lepezastih poteza da biste raznijeli ulje, a zatim prijedite na zakretanje palčevima. Na područje sakruma postavite oba palca u razmaku od 2,5 cm s obje strane kralježnice. Zakrećite palčeve dok nokat cijelom svojom dužinom ne dodiruje kralježnicu, a zatim zakrenite palčeve u početni položaj. Nastavite lagano zakretati palčeve duž kralježnice u malim pomacima dok ne dođete do potiljka. Izvedite ovaj korak ukupno tri puta.

### 4.E. Kružna masaža MARJORAM

Nanesite 3 – 4 kapi ulja Marjoram na svaku stranu leđa i 3 – 4 na kralježnicu. Izvedite tehniku nježnog glađenja i lepezastih poteza da biste raznijeli ulje, a zatim prijedite na kružnu masažu. Postavite dlanove na desnu stranu leđa blizu sakruma. Kružite dlanovima čvrstim pokretima u smjeru kazaljke na satu tri puta uzduž desne strane leđa. Zatim pomaknite dlanove prema gore za dvije širine ruku i ponovite dok ne dođete do vrata. Dovršite ovaj korak ukupno tri puta na svakoj strani, svaki put izmjenjujući strane.



### 4.F. Klizanje dlanom AROMA SIEZ

Nakapajte 3 – 4 kapi ulja Aroma Siez na svaku stranu leđa i 3 – 4 na kralježnicu. Izvedite tehniku nježnog glađenja i lepezastih poteza da biste raznijeli ulje, a zatim prijedite na klizanje dlanom. Postavite oba dlana na leđa sa svake strane kralježnice blizu područja sakruma. Jedan dlan trebao bi biti viši od drugog. Klizite dlanovima uz blagi pritisak u suprotnim smjerovima duž kralježnice prema potiljku. Izvedite ovaj korak ukupno tri puta.

### 4.G. Nježno glađenje i lepezasti potezi PEPPERMINT I ORIGINAL VALOR®

Nakapajte 3 – 5 kapi ulja Peppermint na kralježnicu. Izvedite

tehniku nježnog glađenja i lepezastih poteza. Ponovite tehniku nježnog glađenja i lepezastih poteza s 3 – 4 kapi ulja Original Valor® na svakoj strani leđa i 3 – 4 kapi na kralježnici.

### 5. Dovršavanje masaže Raindrop

Ako osoba koju masirate osjeća nelagodu na koži, upotrijebite Young Living V-6® Vegetable Oil Complex za dovršetak masaže. Nanesite dvije pumpice ulja Young Living V-6® ili Ortho Ease na dlan i nježno umasirajte ulje u ramena i vrat.

### 5.A. White Angelica

Neka se osoba koju masirate okrene na leđa. Nanesite ulje White Angelica na njezina ramena, a zatim prinesite obje ruke iznad njezina nosa kako bi osjetila miris ulja. Pustite je da se

odmori 5 – 10 minuta, a zatim neka popije puno vode radi poticanja procesa detoksikacije.

*Kada masaža završi, pružite osobi koju ste masirali privatnost kako bi se mogla obući i pokupiti osobne stvari. Na odlasku joj zahvalite i potaknite je na redovite masaže tehnikom Raindrop kao pomoć u održavanju cjelokupnog zdravlja i dobrobiti.*