



MARJORÁM  
(MAJORÁNNA)

A Raindrop technika általában egy órát vesz igénybe, de bármilyen időben elvégezhető, ami neked és a befogadónak a legjobban megfelel.

Márkapatnereink világszerte tanulják ezt a technikát, amelyet a Young Living alapítója, D. Gary Young fejlesztett ki, mert egyedülálló módon harmonizálja, megfiatalítja, ellazítja és összehangolja a testet és az elmét. Fedezd fel magadnak a test-lélek wellness egyedülálló módszerét.

A Raindrop technika általában egy órát vesz igénybe, de bármilyen időben elvégezhető, ami neked és a befogadónak a legjobban megfelel.

A Raindrop Technique® egy egyedülálló gyakorlat, amely olyan módszerekben alapul, amelyeket évszázadok óta használnak a test és a lélek megfiatalítására. Az amerikai óriások hagyományait inspirált Raindrop Technique, amely a közeli túllevelel fák megőrző illatát belelevegőre figyeli az északi fényt, segít egyensúlyt és harmóniát teremteni a testben a célzott masszázss és a különleges energetikai megközelítések kombinálásával. A spirituális és nyugodt légkör megteremtése érdekében prémium minőségű illóolajokat is alkalmaznak.

## A RAINDROP TÖRTÉNETE

## A TERMÉKEK MELLÉKELVE

*Hét különböző illóolaj és két keverék (5 ml-es üvegek):*

- **Oregano:** Az oregánó illóolaj a természetben előforduló karvacrolt tartalmazza, és jellegzetesen pikáns aromával rendelkezik, ami a Raindrop élmény egyik sarokkövévé teszi.
- **Thyme (kakukkfű):** A kakukkfű illóolaj meleg, fűszernövényes illatával elősegítheti a céltudatosság és a harmónia érzését.
- **Basil (bazsalikom):** A bazsalikom illóolaj friss, gyógynövényes aromával rendelkezik, amely nyugtató és frissítő hatású lehet.
- **Cypress (ciprus):** A ciprus friss, gyógynövényes illata elősegítheti a biztonságérzetet és a földelés érzését.
- **Northern Lights Black Spruce (fekete luc):** Gazdag, fás és földelő illattal büszkélkedhet, amely fölemeli a lelket, és nyugtató masszázshoz is használható.
- **Marjoram (majoránna):** A majoránna az egyik legfontosabb olaj, amelyet a Raindrop technikában használnak, és edzés utáni masszázsban is használható.

- **Aroma Siez:** A Young Living egyik legfontosabb keveréke, az Aroma Siez egyesíti a levendula, a borsmenta és három másik illóolaj nyugtató és pihentető tulajdonságait.
- **Peppermint (borsmenta):** Külsőleg alkalmazva a borsmentaolaj hűvös, bizsergető érzést kelt a bőrön, ami a Raindrop technika fontos részévé teszi.
- **Original Valor®:** A fekete luc és a tömjén szinergikus keverékét tartalmazó Original Valor fontos illóolajkeverék a Raindrop technikában.

*Emellett még tartalmaz:*

- **236 ml Ortho Ease® masszázsolajat:** Az Ortho Ease masszázsolaj növényi olajok és illóolajok, például kakukkfű, majoránna, borsmenta és boróka revitalizáló keveréke.
- **236 ml Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex:** Young Living V-6® az illóolajok hígítására is használható az érzékeny bőrűek számára.

A masszázs végzéséhez számos országban és régióban engedélyre lehet szükség. Kérjük, ellenőrizze a helyi előírásokat a Raindrop Technique használata előtt.® amennyiben a családon kívüli személyeken is szeretnéd alkalmazni.

Az illóolajok a természet erőteljes ajándékai, amelyek gyakran erősebbek lehetnek a vártnál. Kérjük, nézd meg a biztonsági útmutatókat a következő oldalon: [youngliving.com/en\\_GB/discover/safety-guidelines](http://youngliving.com/en_GB/discover/safety-guidelines).

## I. ELŐKÉSZÍTÉS

*Önmagad és a masszázsalany felkészítése:*

1. Pozitív tudatállapottal lépj be a térbe.
  2. Kérdezd meg a masszázsalanyt, hogy szeretné-e előbb használni a mosdót.
  3. Ügyelj arra, hogy körmeid tiszták, jól ápoltak és lakmentesek legyenek.
  4. A masszórnek és a masszázsalanynak egyaránt el kell távoítania az eszközöket.
  5. Kínáljunk vizet a masszázsalanyk.
  6. A szoba elhagyásakor kínálj a masszázsalanynak egy drapériát, köntöst vagy fűdőköpenyt, hogy nyugodtan lehessen derékiig a ruháját, a cipőjét és a zokniját.
  7. Mielőtt újra belepnel a szobába, kérd meg a masszázsalanyt, hogy feküdjön a hátára az asztalon, és takarja be magát a lepedővel.
  8. Kérjük meg a masszázsalanyt, hogy karjait a teste mellett pihentesse, és tenyerével érintse a combját közvetlenül a csipő alatt.
4. A Raindrop Technique befejezése után bőséges mennyiségű víz álljon a masszázsalany rendelkezésére.

*A szoba előkészítése:*

1. Tarts nyitva a légkört, hogy a masszázsalany számára kellemes legyen a hőmérséklet, tompított világtással, zajok és zavaró tényezők nélkül.
2. Készíts elő egy masszázsszaszt, és takard le egy kényelmes lepedővel. Tegyel rá egy további lepedőt, hogy a masszázsalanynak takarás és melege legyen biztosított.
3. Helyezd a Raindrop Technique kollekció illóolajait and egy üveg Young Living V-6® elérhető közelségbe. Az olajokra az alábbi felsorolt sorrendben less szükséged.

YOUNG LIVING®  
ESSENTIAL OILS

# RAINDROP TECHNIQUE®





## 2: A testi energia kiegyensúlyozása

Fogd meg a masszázsalany bokáját, majd óvatosan húzd, nyútsd és rázd a lábát, hogy oldd a feszültséget. Tegyél 3–6 csepp Original Valor® olajat a jobb tenyeredbe és dörzsöld a masszázsalany jobb talpába. Ismételd meg a műveletet a bal lábon, a bal kezedet használva. Végül helyezd a jobb tenyeredet a masszázsalany jobb talpára, a bal tenyeredet pedig a fogadó bal talpára. Tartsd meg ezt a pozíciót 3-5 percig, vagy amíg nem érzed az energiakapcsolatot.



## 3: Görgető és elengedő technika

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

Tegyél 2-3 csepp olajat a bal tenyeredbe, és a jobb ujjbegyeiddel körözz a tenyereden az óramutató járásával megegyező, körkörös mozdulatokkal. Fogd meg a masszázsalany jobb sarkát a jobb kezeddal, és helyezd az ujjbegyeidet a talphoz. Lassan görgesd az ujjaidat, amíg a körmök a masszázsalany lábfejéhez nem érnek, majd térj vissza az eredeti helyzetükbe. Ismételd meg a lábfej gerinc reflexpontjainak teljes hosszában és a nagylábujjnál, minden alkalommal körülbelül fél centivel feljebb haladva. Befejezésül végezz több ilyen mozdulatot úgy, hogy a mutatóujjadat a nagylábujj középső párnájára helyezed. Váltás oldalt, és ismételd meg háromszor a bal lábon, az ellenkező irányú kézhelyzetet használva. Ismételd meg az egész folyamatot az összes olajjal.



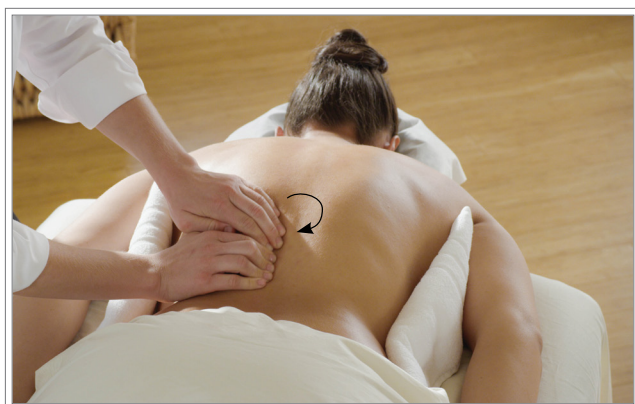
## 4: Gerinctáji alkalmazás

Kérd meg a fogadó személyt, hogy forduljon arccal lefelé, majd fedje fel az egész hátát a nyak felső részétől a keresztcsontig. Tartsd a masszázsalanyt csípőtől lefelé tiszta lepedővel letakarva, és fektesd a karjait kényelmesen a teste mellé. Végezd el az illóolajok gerinctáji alkalmazását a következő sorrendben:



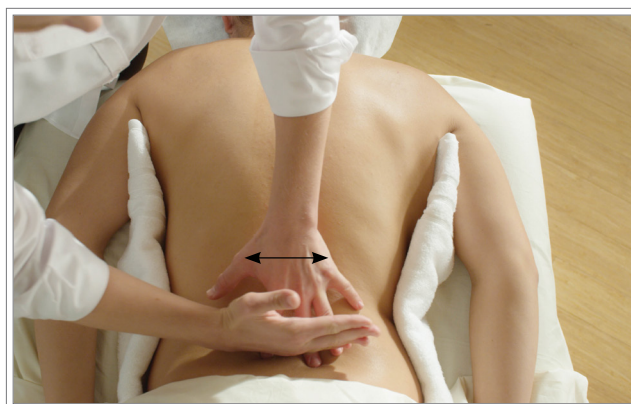
## 4.A: Tollpihe- és legyező simítás OREGANO ÉS THYME

Használj 2-4 csepp Oregano olajat a gerincen. Végezd el a tollpihe- és a legyezősimítást. Oszd a hátat három vízszintes szakaszra, és a körmöddel és az ujjbegyeiddel nagyon óvatosan fésüld át minden egyes szakaszt háromszor, követve a gerinc hosszát, a kezeidet váltogatva. Ezután oszd a hátat két egyenlő részre, és ismételd meg a tollpihe simításokat mindkét részen. Váltott kézzel végezz teljes hosszúságú tollpihe simításokat a gerinc teljes hosszában. Ezután simítsd a hát minden egyes vízszintes szakaszát háromszor legyezőszerűen, a körmökkel a gerincszoloptól felfelé és a hát oldalai mentén óvatosan végigsimítva. Zárd le a legyező simítás sorozatot azzal, hogy a körmöket finoman végigsimítod a hát tövétől a gerinc teljes hosszán, majd a vállakról felfelé és lefelé. Ismételd meg az egész folyamatot a Thyme használatával.



## 4.B: Gerincizom-nyújtás BASIL

Használj 3-4 csepp Basil olajat. Végezd el a tollpihe- és a legyezősimítást, valamint a gerincizom-nyújtás technikát a következőképpen: Helyezd az ujjbegyeket egymás mellé a gerinc oldala mentén a keresztcsontnál, és végezz három apró, az óramutató járásával megegyező irányú mozdulatot, és húzd magad felé az izomszövetet, majd térj vissza az eredeti helyzetbe. Ezzel a mozdulattal haladj felfelé a gerinc mentén a nyakig. Ismételd meg a gerincizom nyújtást a masszázsalany hátának másik oldalán. Végezd el a lépést összesen háromszor mindkét oldalon, minden alkalommal váltogatva az oldalt.



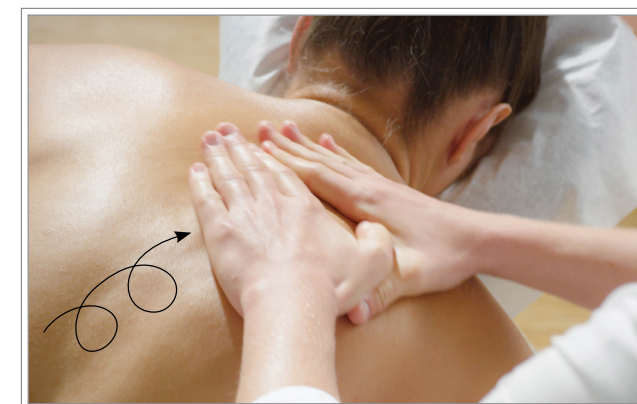
## 4.C: Sósóró módszer CYPRESS

Használj 4-6 csepp Cypress olajat. Végezd el a tollpihe- és a legyező sorozatot, majd a sósóró technikát a következőképpen: A gerincet a keresztcsontnál a mutató- és a középső ujjal átfogjuk, és a másik tenyerünk élét merőlegesen, kisujjal lefelé, közvetlenül a két átfogó ujj középső ízülete alá helyezzük. Nyomd le a széttárt ujjaidat, és a felső kézzel fűrészelj előre-hátra, miközben a széttárt ujjakat a hajvonalig húzod. Amint a koponya tövéhez érünk, háromszor óvatosan húzzuk az ujjakat a fej felé. Ismételd meg ezt a technikát összesen háromszor.



## 4.D: Hüvelykujj görgetés NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Használj 6–10 csepp Northern Lights Black Spruce olajat. Végezd el a tollpihe- és a legyezősimítást, majd a hüvelykujj-görgetést: Helyezd mindkét hüvelykujjadat egymástól 1 hüvelyk távolságra a gerinc két oldalára a keresztcsontnál. Görgesd a hüvelykujjakat úgy, hogy a körmök a fogadó hátának aljához simuljanak, majd gördítsd vissza az eredeti helyzetbe úgy, hogy a hüvelykujj párnái a fogadó hátához simuljanak. Folytasd a hüvelykujjak könnyed görgetését, kis lépésekben haladva felfelé a gerincen a keresztcsonttól a koponyaaláig. Ismételd meg ezt a technikát összesen háromszor.



## 4.E: Körkörös masszázis MARJORAM (MAJORÁNNA)

Vigyél fel 3-4 csepp majoránna a hát mindkét oldalára és 3-4 cseppet a gerincen. Végezd el a tollpihe- és a legyező simítást, majd a körkörös masszázis technikát: Helyezd mindkét tenyeredet a keresztcsont közelébe, a hát jobb oldalán lévő keresztcsont mellé. Körözz a kezeddal az óramutató járásával megegyező irányban háromszor határozottan, majd haladj két kézzel feljebb, és ismételd meg ezt egészen a nyak tövéig. Végezd el a lépést összesen háromszor mindkét oldalon, minden alkalommal váltogatva az oldalt.



## 4.F: Tenyérsúsztatás AROMA SIEZ

Vigyél fel 3-4 csepp Aroma Siez olajat a hát mindkét oldalára és 3-4 cseppet a gerincen. Oszlasd el az olajat tollpihe-simítással, végezd el a tollpihe- és legyező-sorozatot, majd a tenyérsúsztatás technikát: Helyezd mindkét tenyeredet a fogadó hátára, a gerinc mindkét oldalára. Az egyik kéznek magasabban kell lennie, mint a másiknak. Csúsztasd a tenyereket ellentétes irányba, a gerinc teljes hosszában haladva. Ismételd meg ezt a technikát összesen háromszor.

## 4.G: Tollpihe- és legyezősimítás

**PEPPERMINT ÉS ORIGINAL VALOR®**

Használj 3-5 csepp Peppermint olajat a gerincen. Végezd el a tollpihe- és a legyezősimítást. Ismételd meg a tollpihe- és

a legyező sorozatot 3–4 csepp Original Valor® olajjal a hát mindkét oldalán, valamint 3-4 cseppel a gerincen.

## 5: A Raindrop Technique befejezése

Ha a masszázsalany bőrirritációt érez, használj Young Living V-6® Vegetable Oil Complex-et a Raindrop befejezéséhez. Engedj két pumpányi Young Living V-6® vagy Ortho Ease olajat a tenyeredbe és gyengéden masszírozd be az olajat a fogadó vállába és hátába.

## 5.A: White Angelica

Vigyél fel White Angelica olajat a masszázsalany vállára, majd helyezd mindkét kezdet az orra fölé, hogy megszagolhassa az olajat. Hagyd a masszázsalanyt 5-10 percig pihenni, majd

tanácsold neki, hogy igyon sok vizet, ezzel is elősegítve a méregtelenítési folyamatot.

A technika befejezése után hagyd, hogy a fogadó személy nyugodtan felöltözhessen és összeszedhesse személyes holmiját. Mielőtt a masszázsalany távozik, szánj rá egy percet, hogy megköszönj neki a részvételt, és bátorítsd arra, hogy az általános egészség és jó közérzet támogatása érdekében rendszeresen alkalmazza a Raindrop technikát.