



MARJORAM

La Raindrop Technique solitamente richiede un'ora per essere completata, ma può essere eseguita al ritmo che funziona meglio per te e per il soggetto ricevente.

I nostri Brand Partner di tutto il mondo studiano questa tecnica - sviluppata dal fondatore di Young Living, D. Gary Young - per il suo modo unico di armonizzare, ringiovanire, rilassare e allineare corpo e mente. Scopri tu stesso questo approccio unico al benessere mente-corpo.

La Raindrop Technique è una pratica unica che stimola mente e corpo, aiuta a disintossicare il corpo e a riequilibrare l'energia. Ispirata dalla tradizione dei Nativi Americani nell'osservare l'aurora boreale mentre inalavano il profumo della foresta di conifere vicina, la Raindrop Technique aiuta a portare equilibrio e armonia al corpo, unendo massaggi mirati con oli essenziali puri. Comprende anche oli essenziali puri per creare un'atmosfera di spiritualità e serenità.

## STORIA DEL MASSAGGIO RAINDROP

## PRODOTTI INCLUSI

Sette miscele di oli essenziali (flaconi da 5 ml):

- **Oregano:** L'olio essenziale Oregano contiene il costituente naturalmente presente chiamato carvacrolo e ha un aroma distintamente acceso, che lo rende un elemento fondamentale dell'esperienza Raindrop.
- **Thyme:** un aroma caldo ed erbaceo, l'olio essenziale Thyme può contribuire a promuovere un senso di proposito e armonia.
- **Basil:** L'olio essenziale di basilico ha un aroma fresco ed erbaceo che può essere calmante e rinfrescante.
- **Cypress:** Cypress ha un aroma fresco e boschivo che favorisce un senso di sicurezza.
- **Northern Lights Black Spruce:** Vanta un profumo ricco, legnoso e terroso che solleva lo spirito e può essere aggiunto a un massaggio lenitivo.
- **Marjoram:** Marjoram è un olio fondamentale utilizzato nella Raindrop Technique e può essere utilizzato nel massaggio dopo l'attività fisica.

- **Aroma Siez:** Una miscela fondamentale di Young Living, Aroma Siez combina le proprietà lenitive e rilassanti di Lavender, Peppermint e di altri tre oli essenziali.
- **Peppermint:** Usato localmente, l'olio Peppermint crea una sensazione fresca e formicolante sulla pelle, rendendolo una parte importante della Raindrop Technique.
- **Original Valor®:** Con una miscela sinergica di Black Spruce and Frankincense, Original Valor è una miscela di oli importante nella Raindrop Technique.

Contiene:

- **Flacone di Ortho Ease® Massage Oil, da 236 ml:** Ortho Ease Massage Oil è una miscela rivitalizzante di Thyme, Marjoram, Peppermint e Juniper.
- **Flacone di Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex, da 236 ml:** Young Living V-6® può essere usato per diluire oli essenziali per pelli sensibili.

Potrebbe essere richiesta una licenza per eseguire massaggi in molti paesi e regioni. Si prega di verificare le linee guida locali prima di eseguire la Raindrop Technique® su persone al di fuori della propria famiglia.

Gli oli essenziali sono un grande regalo che ci ha fatto la natura, che spesso può essere più potente di quanto crediamo. Si prega di fare riferimento all'etichettatura del prodotto e alle linee guida sulla sicurezza su [youngliving.com/en\\_GB/discover/safety-guidelines](http://youngliving.com/en_GB/discover/safety-guidelines).

## I: PREPARAZIONE

*Prepararsi e preparare il soggetto:*

1. Entra nella stanza con una mentalità positiva.
2. Chiedi al soggetto se vuole prima andare in bagno.
3. Assicurati che le unghie delle mani siano pulite, ben rifinite e prive di smalto.
4. Sia l'operatore che il soggetto, devono togliersi qualunque tipo di gioiello.
5. Il soggetto deve rimanere idratato.
6. Offrite un camicia, un telo o un accappatoio al soggetto mentre le/gli lasciate privacy per cambiarsi.
7. Prima di rientrare in stanza, assicuratevi che il paziente sia disteso sul lettino a pancia in su e coperto con il telo.
8. Chiedete al soggetto di stendersi con le braccia lungo il corpo, con i palmi delle mani che toccano le cosce appena sotto i fianchi.
9. Il soggetto deve bere molta acqua una volta terminata la Raindrop Technique.

*Preparazione della stanza:*

1. Crea un ambiente rilassante con una temperatura confortevole, luci soffuse e nessun rumore o distrazione.
2. Prepara un lettino da massaggi e copriilo con un lenzuolo matrimoniale. Metti un lenzuolo aggiuntivo per coprire e riscaldare il soggetto ricevente.
3. Posiziona gli oli essenziali della collezione Raindrop Technique e tieni un flacone di Young Living V-6® a portata di mano. Avrai bisogno degli oli nell'ordine elencato di seguito.
4. Original Valor®
5. Northern Lights
6. Black Spruce
7. Oregano
8. Thyme
9. Basil
10. Cypress

YOUNG LIVING®  
ESSENTIAL OILS

# RAINDROP TECHNIQUE®







## 2: Equilibrare l'energia del corpo

Tieni le caviglie del destinatario, quindi tirale delicatamente, allungale e scuoti le gambe per rilasciare la tensione. Applica 3-6 gocce di Original Valor® nel palmo della tua mano destra e massaggiare sulla parte inferiore del piede destro del soggetto. Ripeti il processo sul piede sinistro usando la mano sinistra. Infine, posiziona il palmo della tua mano destra sulla pianta del piede destro del destinatario e il palmo della tua mano sinistra sulla pianta del piede sinistro del soggetto ricevente. Mantieni questa posizione per 3-5 minuti o finché non senti una connessione di energie.



## 3. La tecnica di scollamento e rilassamento

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

Metti 2-3 gocce di olio nel palmo della tua mano sinistra e con la punta delle dita effettua 3 volte movimenti circolari in senso orario. Afferra il tallone destro del destinatario con la tua mano destra e posiziona la punta delle dita contro la parte inferiore del piede. Arrotola lentamente le dita finché le unghie sono contro la parte inferiore del piede del soggetto, poi torna alla loro posizione originale. Ripeti lungo tutta la lunghezza dei punti riflessi spinali del piede e sull'alluce del piede, muovendovi verso l'alto di circa di 6 mm alla volta. Concludete con diversi movimenti di scollamento e rilassamento con il vostro dito indice posto sull'alluce del soggetto. Ripetete questo procedimento sul piede sinistro del soggetto, cominciando con la vostra mano destra in cima al suo piede sinistro. Ripeti l'intero processo con ogni olio.



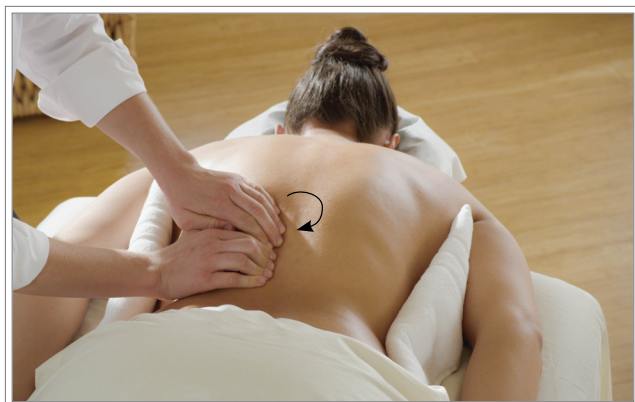
## 4: Applicazione Spinale

Chiedere al destinatario di girarsi a faccia in giù, quindi scoprire completamente la schiena - dalla parte superiore del collo al sacro. Tieni il destinatario coperto dalle anche in giù con un lenzuolo pulito e posiziona comodamente le braccia del destinatario lungo il corpo. Completa l'applicazione degli oli essenziali sulla colonna vertebrale nell'ordine seguente:



## 4.A: Sfioramento e Ventaglio OREGANO E THYME

Applica 2-4 gocce di Oregano sulla spina dorsale. Completa la sequenza di sfioramento e ventaglio. Dividete la schiena del soggetto in tre sezioni uguali e sfiorate, con unghie e polpastrelli, delicatamente la sua schiena, seguendo la lunghezza della schiena alternando le mani per 3 volte. Quindi dividi la schiena in due sezioni uguali e ripeti lo sfioramento in ciascuna sezione. Alterna le mani per eseguire lo sfioramento lungo tutta la lunghezza della spina dorsale. Successivamente, ventila ogni sezione orizzontale della schiena tre volte passando delicatamente le unghie dalla spina dorsale verso l'alto e verso i lati della schiena. Concludi la tecnica del ventaglio passando delicatamente le unghie dalla base della schiena lungo tutta la lunghezza della spina dorsale e verso l'alto e fuori dalle spalle. Ripeti l'intera sequenza usando Thyme.



## 4.B: Frizione bimanuale alternata BASIL

Applica 3 gocce di Basil. Per completare la sequenza di sfioramento e ventaglio, seguita dalla tecnica di frizione bimanuale alternata, procedi come segue: Posiziona i polpastrelli delle dita affiancati lungo il lato della spina dorsale al sacro e completa tre piccoli movimenti in senso orario e tira il tessuto muscolare verso di te e poi torna alla posizione originale. Sposta lungo la spina dorsale fino al collo usando questo movimento. Ripeti la frizione bimanuale alternata sull'altro lato della schiena del destinatario. Completa il passaggio un totale di tre volte su ogni lato, alternando il lato ogni volta.



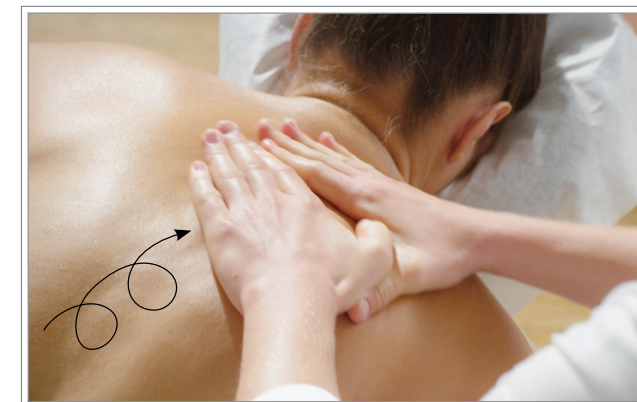
## 4.C: Divaricazione delle dita CYPRESS

Applica 4-6 gocce di Cypress. Completa la sequenza di sfioramento e ventaglio, seguita dalla tecnica della divaricazione delle dita: Vai verso l'alto la spina dorsale al sacro con l'indice e il medio e posiziona il bordo inferiore dell'altra mano in modo perpendicolare, con il lato dalla parte del mignolo rivolto verso il basso, appena sotto le articolazioni medie delle due dita che salgono. Mentre portate le dita divaricate dall'atlante alla spina dorsale, fate movimenti fermi e rapidi, andando avanti e indietro con la mano sull'altra mano fino a raggiungere l'attaccatura dei capelli. Una volta arrivati all'atlante, usate le dita divaricate per spingervi in direzione della testa del soggetto: ripetere per 3 volte. Completa la tecnica per un totale di tre volte.



## 4.D: Massaggio con pressione pollice su cute NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Applica 6-10 gocce di Northern Lights Black Spruce. Completa la tecnica di sfioramento e ventaglio, seguita da tecnica di scollamento e rilassamento con il pollice: Posizionate entrambi i pollici a 2.5 cm ai lati della spina dorsale e perpendicolarmente all'osso sacro del soggetto. Ruotate i pollici dai polpastrelli finché le unghie sono contro la colonna vertebrale del soggetto e srotolatele fino a tornare alla posizione originale con i polpastrelli del pollice sulla schiena del soggetto. Continuate questo movimento spostandovi lentamente verso l'alto della spina dorsale del soggetto fino alla base del cranio. Completa la tecnica per un totale di tre volte.



## 4.E: Massaggio Circolare MARJORAM

Applicare 3-4 gocce di Marjoram sulla schiena del soggetto. Completa la tecnica di sfioramento e ventaglio, seguita da tecnica di massaggio circolare: Posiziona i palmi delle mani vicino al sacro sul lato destro della schiena. Ruotate le mani con un movimento circolare in senso orario per 3 volte e fate scivolare la mano sul lato destro della base del collo. Completa il passaggio un totale di tre volte su ogni lato, alternando il lato ogni volta.



## 4.F: Scivolamento dei palmi delle mani AROMA SIEZ

Versate 3-4 gocce di Aroma Siez su entrambi i lati della schiena e 3-4 gocce sulla spina dorsale. Distribuisce con lo sfioramento, completa lo sfioramento e ventaglio, seguiti dalla tecnica dello scivolamento dei palmi delle mani: Posiziona entrambi i palmi sulla schiena del soggetto su ciascun lato della spina dorsale. Una mano dovrebbe essere più alta dell'altra. Scorri i palmi delle mani in direzioni opposte, lavorando lungo tutta la lunghezza della spina dorsale. Completa la tecnica per un totale di tre volte.

## 4.G: Sfioramento e ventaglio

**PEPPERMINT E ORIGINAL VALOR®**

Applica 3-5 gocce di Peppermint sulla spina dorsale. Completa la sequenza di sfioramento e ventaglio. Ripetere lo

sfioramento e ventaglio con 3-4 gocce di Original Valor® su ogni lato della schiena e 3-4 gocce sulla spina dorsale.

## 5: Completiamo la Raindrop Technique

Se il soggetto avverte fastidio a livello cutaneo, usate Young Living V-6® Vegetable Oil Complex per completare la Raindrop Technique. Erogare due noci di Young Living V-6® o Ortho Ease nel palmo della mano e massaggiare delicatamente l'olio sulle spalle e sulla schiena del soggetto.

## 5.A: White Angelica

Concludete mettendo White Angelica sulle spalle del soggetto, facendogli/le inalare l'olio profondamente per 3 volte. Permetti al destinatario del massaggio di rilassarsi per 5-10 minuti e poi istrucilo/a a bere molta acqua per favorire

il processo di disintossicazione.

Dopo aver completato la tecnica, concedi al soggetto la privacy per rivestirsi e raccogliere i suoi effetti personali. Prima che il destinatario lasci, prenditi un momento per ringraziarlo per aver partecipato e incoraggiarlo/a a sperimentare periodicamente la Raindrop Technique per sostenere la salute e il benessere generale.