



2: Kūno energijos subalansavimas

Laikykite masažuojamo asmens kulksnis, tada švelniai traukite, tempkite ir purtykite jo (jos) kojas, siekdami atpalaiduoti. Užlašinkite 3–6 lašus „Original Valor®“ ant savo dešinio delno ir įtrinkite į masažuojamo asmens dešinę pėdą. Pakartokite procesą su kaire pėda naudodami kairį delną. Tada uždėkite savo dešinį delną ant masažuojamo asmens dešinės pėdos ir kairį delną ant masažuojamo asmens kairės pėdos. Išlaikykite šią poziciją 3–5 minutes arba kol pajausite energijos susiliejamą.



3: Sukimo ir atpalaidavimo masažo technika

RAUDONĖLIŲ, ČIOBRELIŲ, BAZILIKŲ, KIPARISŲ, NORTHERN LIGHTS JUODŲJŲ EGLIŲ, MAIRŪNŲ IR PIPIRMĖČIŲ ETERINIAI ALIEJAI

Užlašinkite 2–3 lašus ant savo kairiojo delno ir dešinės rankos pirštais atlikite sukamuosius judesius pagal laikrodžio rodyklę. Suimkite masažuojamo asmens dešinę pėdą su savo dešine ranka ir pirštų pagalvėles atremkite į pėdos apačią. Lėtai judėkite nuo apačios į viršų atlikdami judesį panašų į tą, kai sukame apvalią rankeną norėdami atidaryti duris. Pakartokite per visą pėdos refleksinių taškų ilgį ir nuo didžiojo piršto, kiekvieną kartą pajudėdami maždaug ¼ colio aukšty. Užbaigimui atlikite keletą judesių, kad rodomasis pirštas būtų ant didžiojo kojos piršto pagalvėlės. Pakeiskite puses ir pakartokite tą patį su kaire pėda naudodami kitą ranką. Pakartokite visą procesą su kiekvienu aliejumi.



GLOSTYMAS PIRŠTŲ GALIUKAIS

4: Stuburo masažas

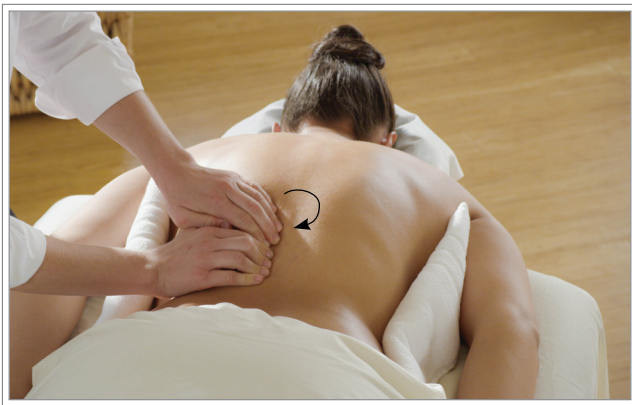
Paprašykite masažuojamą asmenį atsigulti veidu žemyn, tuomet atidėkite visą nugarą – nuo kaklo viršaus iki kryžkaulio. Uždenkite masažuojamo asmens kūną nuo klubų švaria paklode ir jo (jos) rankas patogiai padėkite prie šonų. Nugarą ištepkite toliau nurodyta eterinių aliejų tvarka:



ŠVELNUS BRAUKIMAS PIRŠTAIS VĒDUOKLĒS PRINCIPU

4.A: Glostymas pirštų galiukais ir braukimas pirštais vėduoklės principu RAUDONĖLIŲ IR ČIOBRELIŲ ETERINIAI ALIEJAI

Užlašinkite 2-4 lašus raudonėlių eterinio aliejaus ant nugaros. Atlikite glostymo ir švelnaus braukimo pirštų galiukais vėduoklės principu eigą: Padalinkite nugarą į tris horizontalias zonas ir naudokite savo nagus ir pirštų galiukus švelniai glostyti kiekvieną zoną tris kartus palei stuburą keičiant rankas. Tada padalinkite nugarą į dvi lygias dalis ir pakartokite glostymo pirštų galiukais judesius kiekvienoje dalyje. Paeilui naudokite dešinę ir kairę rankas, norėdami atlikti glostymo pirštų galiukais judesius palei visą stuburą. Po to švelniai braukite kiekvieną horizontalią nugaros dalį tris kartus pirštų galiukais vėduoklės principu – nuo stuburo į šonus. Užbaikite vėduoklės seką švelniai braukdami pirštų galiukais aukšty stuburu ir tada į šonus pečių zonoje. Pakartokite visą procesą naudodami čiobrelių eterinį aliejų.



4.B: Nugaros audinių tempimas BAZILIKŲ ETERINIS ALIEJUS

Patepkite 3-4 lašus bazilikų aliejaus. Atlikite glostymo ir švelnaus braukimo pirštų galiukais vėduoklės principu seką, po to atlikite stuburo audinių tempimo techniką. Padėkite delnus nugaros apačioje vieną šalia kito ir atlikite tris nedidelius judesius pagal laikrodžio rodyklę – tempkite raumenų audinį link savęs ir tada gražinkite jį į įprastą poziciją. Judėkite į viršų link kaklo atlikdami šį judesį. Pakartokite nugaros audinių tempimą kitoje masažuojamo asmens nugaros pusėje. Atlikite šį žingsnį tris kartus kiekvienoje pusėje, vis pakeičiant pusę kiekvieną kartą.



4.C: Išskėsti pirštai KIPARISŲ ETERINIS ALIEJUS

Užlašinkite 4-6 lašus kiparisų eterinio aliejaus. Po glostymo ir braukimo pirštais masažo atlikite išskėstų pirštų masažo metodą: išskėsti tris vidurinius vienos rankos pirštus stuburo apačioje, tada kitą ranką uždėti ant išskėstų pirštų 90 laipsnių kampu, kad mažasis pirštas liestųsi su kita ranka, maždaug ties išskėstų pirštų viduriu. Spauskite su išskėstais pirštais ir atlikite „pjovimo“ veiksmą pirmyn ir atgal su ant viršaus uždėta ranka, lėtai slinkdami išskėstais pirštais link kaklo. Pasiekę kaukolės pamatą naudokite išskėstus pirštus švelniai patempti link galvos tris kartus. Pakartokite šį procesą 3 kartus.



4.D: Nykščio sukimas NORTHERN LIGHTS JUODŲJŲ EGLIŲ ETERINIS ALIEJUS

Užlašinkite 6 – 10 lašų „Northern Lights Black Spruce“ juodųjų eglių eterinio aliejaus. Atlikite glostymo ir braukimo pirštais vėduoklės principu seką, po to darykite nykščio sukimo masažo metodą: abu nykščius dėkite iš abiejų pusių stuburo apačioje, maždaug 3 cm atstumu. Sukite nykščius, kad nagai liestųsi su nugaros oda ir prisikeistų vienas su kitu ir leiskite grįžti į pradinę poziciją, pirštų pagalvėlės ant nugaros odos. Ir toliau atlikite sukimo pratimus, lėtai judėkite stuburu į viršų nuo stuburo apačios iki pakaušio. Pakartokite šį procesą 3 kartus.



4.E: Sukamasis masažas MAIRŪNŲ ETERINIS ALIEJUS

Užlašinkite 3–4 lašus mairūnų eterinio aliejaus ant abiejų nugaros pusių ir 3–4 lašus ant stuburo. Atlikite glostymo pirštų galiukais ir švelnaus braukimo pirštais vėduoklės principu seką, tada atlikite sukamąjį masažą: padėkite abu delnus nugaros apačioje, dešinėje pusėje. Atlikite sukamuosius judesius pagal laikrodžio rodyklę tris kartus, tada perkeltkite delnus aukščiau per dviejų delnų plotį ir kartokite šį masažo metodą iki kol pasieksite kaklą. Atlikite šį žingsnį tris kartus kiekvienoje pusėje, vis pakeičiant pusę kiekvieną kartą.



4.F: Slystantis masažas delnais „AROMA SIEZ“ ETERINIŲ ALIEJŲ MIŠINYS

Užlašinkite 3–4 lašus „Aroma Siez“ eterinių aliejų mišinio ant abiejų nugaros pusių ir 3–4 lašus ant stuburo. Paskirstykite naudodami vėduoklės metodą, atlikite glostymo pirštų galiukais ir švelnaus braukimo pirštų galiukais vėduoklės principu metodą, to to atlikite slystantį masažą delnais: uždėkite abu delnus ant masažuojamo asmens nugaros – vieną vienoje, kitą kitoje nugaros pusėje. Vienas delnas turėtų būti aukščiau už kitą. Slyskite delnais į priešingas puses, kildami aukšty nugarą. Pakartokite šį procesą iš viso 3 kartus.

4.G: Glostymas pirštų galiukais ir švelnus braukimas pirštais vėduoklės principu

„PEPPERMINT“ IR „ORIGINAL VALOR®“

Užlašinkite 3-5 lašus „Peppermint“ pipirmėčių eterinio aliejaus ant nugaros. Atlikite glostymo ir švelnaus braukimo pirštais vėduoklės principu seką. Pakartokite glostymo pirštų galiukais ir švelnaus braukimo pirštais vėduoklės principu su 3–4 lašais „Original Valor®“ kiekvienoje nugaros pusėje ir 3–4 lašais ant stuburo.

5: „Raindrop Technique“ masažo užbaigimas

Jeigu masažuojamo asmens oda sudirgsta, naudokite „Young Living V-6® Vegetable Oil Complex“ masažui užbaigti. Naudokite du paspaudimus „Young Living V-6®“ arba „Ortho Ease“ – įspauskite į delną ir švelniai masažuokite asmens pečius ir nugarą.

5.A: „White Angelica“

Patepkite „White Angelica“ aliejų mišiniui masažuojamo asmens pečius ir tada pakelkite abi rankas virš masažuojamo asmens nosies ir leiskite jam ar jai užuosti aliejų. Leiskite masažuojamam asmeniui atsipalaiduoti 5-10 minučių ir tuomet priminkite jam ar jai gerti daug vandens, tai paskatins detoksifikacijos procesą.

Pabaigus masažą leiskite masažuojamam asmeniui apsirengti vienam ir susirinkti asmeninius daiktus. Prieš masažuojamam asmeniui išeinant, skirkite akimirką padėkoti jam ar jai už dalyvavimą ir paskatinkite jį ar ją reguliariai masažuotis šia technika siekiant geros sveikatos ir sveikatingumo.