



MARJOLEIN

De Raindrop Technique® is een unieke massagetechniek gebaseerd op eeuwenoude methodes die lichaam en geest revitaliseren. De Raindrop Technique, geïnspireerd op de Indiase traditie waarbij de geur van coniferen ingeademd wordt terwijl het noordelijk bestudeerd wordt, brengt het lichaam in balans door gerichte massage te combineren met kenmerkende energiebehandelingen. Tijdens de massage worden hoogwaardige etherische oliën gebruikt die een spirituele, rustgevende sfeer creëren.

Brandpartners over de hele wereld bestuderen deze techniek, ontwikkeld door Young Living-oprichter D. Gary Young, vanwege de unieke manier waarop lichaam en geest harmoniseren, ontspannen en op één lijn gebracht worden. Ontdek zelf de invloed van deze unieke aanpak op het welzijn van je lichaam en geest.

De Raindrop Technique duurt doorgaans een uur, maar kan uitgevoerd worden op een tempo dat het beste werkt voor jou en de ontvanger.

HET VERHAAL ACHTER RAINDROP

INBEGREPEN PRODUCTEN

Zeven singles en twee melanges (elk 5 ml):

- **Oregano** bevat het natuurlijk voorkomend bestanddeel carvacrol en heeft een uitgesproken hartige geur, wat deze olie een belangrijk onderdeel van de Raindrop Technique maakt.
- De warme, kruidige geur van **Thyme** kan helpen om een doelgericht en harmonieus gevoel op te roepen.
- **Basil** heeft een frisse, kruidige geur die zowel kalmerend als verfrissend kan zijn.
- **Cypress** heeft een frisse, kruidige geur die een geborgen en aardend gevoel oproept.
- **Northern Lights Black Spruce** heeft een volle, houtachtige en aardende geur die het humeur opbeurt en gebruikt kan worden bij een geruuststellende massage.
- **Marjoram** is een belangrijke olie in de Raindrop Technique en kan gebruikt worden bij een massage na het sporten.

- **Aroma Siez** is een belangrijke Young Living-melange die de geruuststellende en ontspannende eigenschappen van lavendel en pepermunt combineert met drie andere etherische oliën.
- **Peppermint** creëert bij gebruik op de huid een koele en tintelende sensatie, wat deze olie een belangrijk onderdeel van de Raindrop Technique maakt.
- **Original Valor**®, een belangrijke olie in de Raindrop Technique, is een synergetische melange van zwarte spar en wierook.

Tevens inbegrepen:

- **Ortho Ease**® Massage Oil (236 ml) is een revitaliserende combinatie van plantaardige oliën en etherische oliën zoals tijm, marjolein, pepermunt en jeneverbes.
- **Young Living V-6**® Enhanced Vegetable Oil Complex (236 ml) kan gebruikt worden om etherische oliën te verdunnen voor de gevoelige huid.

Een licentie voor het uitvoeren van massages is mogelijk vereist in diverse landen en regio's. Neem lokale richtlijnen door voordat je de Raindrop Technique toepast op mensen buiten je eigen familie.

Etherische oliën zijn robuuste geschenken uit de natuur die vaak krachtiger zijn dan verwacht. Raadpleeg het etiket van elk product en neem de veiligheidsvoorschriften door op youngliving.com/en_GB/discover/safety-guidelines.

1. VOORBEREIDING

- Voorbereiding van jezelf en de ontvanger*
1. Betreed de ruimte met een positieve instelling.
 2. Vraag of de ontvanger het toilet wilt gebruiken.
 3. Draag geen nagellak en zorg voor schone, geknipte nagels.
 4. Beide personen moeten sieraden verwijderen.
 5. Bied de ontvanger water aan.
 6. Bied de ontvanger voor het verlaten van de ruimte een laken of badjas aan, zodat hij of zij in alle privacy de bovenkleding kan verwijderen en sokken en schoenen uit kan doen.
 7. Zorg ervoor dat de ontvanger op de massagetafel ligt en bedekt is met een laken voordat je opnieuw de ruimte betreedt.
 8. Vraag de ontvanger om de armen langs handpalmen de dijën net onder de heupen raken.
- Voorbereiding van de ruimte*
1. Creëer een ontspannende omgeving met een comfortabele temperatuur en gedimde lichten zonder geluiden of afleidingen.
 2. Zet een massagetafel neer en bedek deze met een laken. Leg er een tweede laken op zodat de ontvanger bedekt is en het niet koud krijgt.
 3. Zet de etherische oliën uit de Raindrop Technique Collection en een fles Young Living V-6® binnen handbereik neer. Je hebt de oliën nodig in deze volgorde:
 - Original Valor®
 - Northern Lights Black Spruce
 - Oregano
 - Thyme
 - Basil
 - Cypress
 4. Zorg voor voldoende water dat de ontvanger na afloop van de Raindrop Technique kan drinken.

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

RAINDROP TECHNIQUE®





2. Energiebalans van het lichaam

Pak de enkels vast en schud, strek en trek zachtjes aan de benen om spanning los te laten. Breng drie tot zes druppels Original Valor® aan op de handpalm van de rechterhand en wrijf over de onderkant van de rechtervoet. Herhaal dit proces met de linkervoet en de linkerhand. Leg ten slotte de handpalm van de rechterhand op de zool van de rechtervoet en leg de handpalm van de linkerhand op de zool van de linkervoet. Houd deze houding drie tot vijf minuten vast of totdat een verbinding van energie voelbaar is.



3. Rollen en loslaten

OREGANO, THYME, BASIL, CYPRESS, NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE, MARJORAM EN PEPPERMINT

Breng twee tot drie druppels olie aan op de handpalm van de linkerhand en teken met de vingertoppen van de rechterhand een cirkel (met de klok mee). Pak de rechterhiel vast met de rechterhand en leg de vingertoppen op de onderkant van de voet. Rol langzaam de vingers totdat de nagels plat tegen de onderkant van de voet liggen. Keer vervolgens terug naar de oorspronkelijke positie. Herhaal dit over de gehele lengte van de reflexpunten van de voet en vanaf de grote teen. Ga met elke beweging een halve centimeter omhoog. Eindig met een aantal van deze bewegingen. Leg de wijsvinger op het midden van de grote teen en voer de beweging uit. Wissel van voet en pak de linkerhiel vast. Herhaal de beweging drie keer met de tegenovergestelde handpositie. Herhaal het hele proces met elke olie.



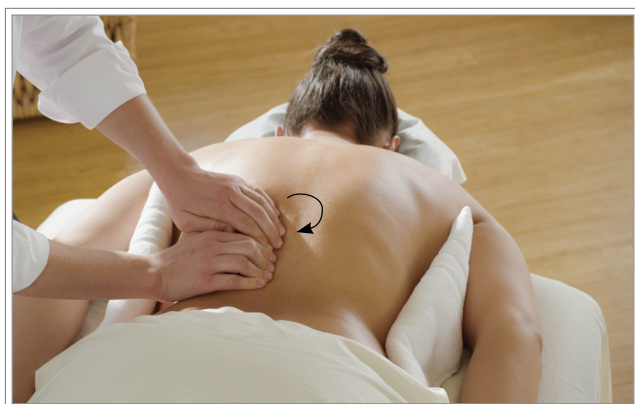
4: Wervelkolom

Vraag de ontvanger om op de buik te gaan liggen. Ontbloot de hele rug, van de nek tot aan het heiligbeen. Zorg ervoor dat de ontvanger vanaf de heupen bedekt is met een schoon laken en dat de armen comfortabel naast het lichaam liggen. Breng de etherische oliën in de volgende volgorde aan op de wervelkolom.



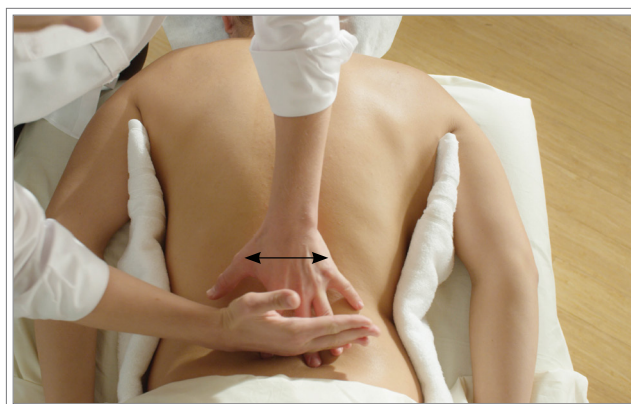
4.A: Effleurages OREGANO EN THYME

Breng twee tot vier druppels Oregano aan op de wervelkolom. Voltooi de volgende effleurages. Verdeel de rug in drie horizontale delen en strijk heel zachtjes met de vingernagels en vingertoppen in elk deel op en neer. Volg hierbij de lengte van de wervelkolom en gebruik afwisselend beide handen. Verdeel de rug in twee gelijke delen en herhaal deze strijkende bewegingen in elk deel. Gebruik afwisselend beide handen en maak strijkbewegingen over de volledige lengte van de wervelkolom. Strijk vervolgens drie keer over elk horizontaal deel van de rug. Strijk voorzichtig met de vingernagels over de wervelkolom, van beneden naar boven en naar de zijkant van de rug. Beëindig deze reeks door voorzichtig met de vingernagels vanaf de onderkant van de rug en over de hele lengte van de wervelkolom omhoog richting de schouders te strijken. Herhaal de hele reeks met Thyme.



4.B: Petrissages BASIL

Breng drie tot vier druppels Basil aan. Voltooi de effleurages en ga verder met petrissages. Plaats de vingertoppen naast elkaar langs de zijkant van de wervelkolom bij het heiligbeen. Maak drie kleine bewegingen (met de klok mee), trek het spierweefsel naar je toe en keer terug naar de oorspronkelijke positie. Maak dezelfde beweging langs de wervelkolom richting de nek. Herhaal deze petrissages aan de andere kant van de rug. Voltooi deze stap drie keer aan elke kant. Behandel afwisselend elke kant.



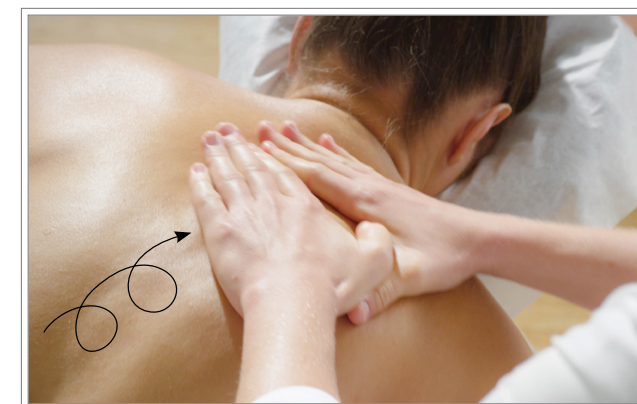
4.C: Gespreide vingers CYPRESS

Breng vier tot zes druppels Cypress aan. Voltooi de effleurages en ga verder met gespreide vingers. Plaats de wijsvinger en middelvinger op de wervelkolom bij het heiligbeen en leg de onderkant van de andere hand er loodrecht op, met de pink naar beneden, net onder de middelste gewrichten van de twee gespreide vingers. Druk met de gespreide vingers naar beneden en beweeg met de bovenste hand heen en weer terwijl de gespreide vingers naar de haarlijn getrokken worden. Trek de gespreide vingers, eenmaal aangekomen bij de schedel, drie keer voorzichtig richting het hoofd. Voltooi deze techniek in totaal drie keer.



4.D: Knijp-en-rol NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Breng zes tot tien druppels Northern Lights Black Spruce aan. Voltooi de effleurages en ga verder met knijp-en-rol. Plaats beide duimen 2,5 cm uit elkaar aan weerszijden van de wervelkolom, bij het heiligbeen. Rol de duimen zodat de nagels plat tegen de onderkant van de rug liggen. Rol terug naar de oorspronkelijke positie zodat de vingertoppen van de duimen op de rug liggen. Rol zachtjes met de duimen terwijl je in kleine stappen langs de wervelkolom omhoog gaat naar het hoofd. Voltooi deze techniek in totaal drie keer.



4.E: Fricties MARJORAM

Breng drie tot vier druppels Marjoram aan op elke kant van de rug. Breng drie tot vier druppels aan op de wervelkolom. Voltooi de effleurages en ga verder met fricties. Plaats de handpalmen nabij het heiligbeen aan de rechterkant van de rug. Maak drie keer een stevige cirkel (met de klok mee). Ga twee handbreedtes naar boven en herhaal deze beweging tot aan de nek. Voltooi deze stap drie keer aan elke kant. Behandel afwisselend elke kant.



4.F: Glijden AROMA SIEZ

Breng drie tot vier druppels Aroma Siez aan op elke kant van de rug. Breng drie tot vier druppels aan op de wervelkolom. Verdeel met effleurages, voltooi de effleurages en ga verder met glijden. Plaats de handpalmen aan elke kant van de wervelkolom. Eén hand moet hoger liggen dan de andere hand. Glijd beide handen in tegengestelde richting en werk langs de lengte van de wervelkolom. Voltooi deze techniek in totaal drie keer.

4.G: Effleurages

PEPPERMINT EN ORIGINAL VALOR®

Breng drie tot vijf druppels Peppermint aan op de wervelkolom. Voltooi de effleurages. Herhaal de effleurages

met drie tot vier druppels Original Valor® aan elke kant van de rug en drie tot vier druppels op de wervelkolom.

5: Afronding van de Raindrop Technique

Als de ontvanger last heeft van de huid kan Young Living V-6® Vegetable Oil Complex gebruikt worden om de Raindrop Technique af te ronden. Breng twee pompjes Young Living V-6® of Ortho Ease® Massage Oil aan op de handpalm en verdeel zachtjes over de schouders en rug.

5.A: White Angelica

Breng White Angelica aan op de schouders en houd beide handen boven de neus van de ontvanger zodat hij of zij de olie kan ruiken. Geef de ontvanger vijf tot tien minuten om te ontspannen en instrueer hem of haar om voldoende water te

drinken om het ontgiftingsproces te stimuleren.

Geef de ontvanger na afronding van de Raindrop Technique privacy om zich aan te kleden en spullen te pakken. Neem voordat de ontvanger vertrekt de tijd om hem of haar te bedanken en aan te moedigen om regelmatig de Raindrop Technique te ondergaan ter ondersteuning van zijn of haar algemene gezondheid en welzijn.