



MAJERANEK

Masaż metodą Raindrop Technique trwa zazwyczaj godzinę, ale możesz go wykonać w dowolnym tempie, które odpowiada Tobie i osobie masowanej.

Raindrop Technique® jest wyjątkową praktyką opartą na metodach stosowanych od wieków do odciążania ciała i umysłu. Zainspirowana tradycją rdzennych mieszkańców Ameryki Północnej, którzy obserwowali zorzę polarną, wdychając przy tym przyjemny aromat pobliskich drzew iglastych, technika ta pozwala przywrócić ciało równowagę i harmonię poprzez ukierunkowany masaż i energię. Uwzględnia również stosowanie olejków eterycznych, aby stworzyć atmosferę duchowości i spokoju.

Brand Partnerzy z całego świata zgłębiają tę metodę — stworzoną przez założyciela Young Living, D. Gary'ego Younga — ze względu na jej unikalne działanie przywracające harmonię, odprężenie oraz jedność ciała i umysłu. Odkryj dla siebie to wyjątkowe podejście do dobrego samopoczucia całego organizmu.

HISTORIA RAINDROP

PRODUKTY W ZESTAWIE

Siedem olejków jednoskładnikowych i dwie kompozycje (butelki o pojemności 5 ml):

- **Oregano:** ten olejek eteryczny zawiera naturalnie występujący składnik karwakrol. Ma charakterystyczny, intensywny zapach i stanowi podstawę masażu metodą Raindrop Technique.
- **Thyme:** ciepły, ziołowy zapach tego olejku pomaga pogłębić poczucie sensu i harmonii.
- **Basil:** olejek o świeżym, ziołowym zapachu, który przynosi spokój i rześkość.
- **Cypress:** ma świeży, ziołowy zapach, który wyzwala poczucie bezpieczeństwa i uziemienia.
- **Northern Lights Black Spruce:** jego bogaty, drzewny zapach przynosi uziemienie i podnosi na duchu, dlatego świetnie sprawdza się podczas kojącego masażu.
- **Marjoram:** to kluczowy olejek stosowany w Raindrop Technique. Można go również wykorzystać do masażu po aktywności fizycznej.
- **Aroma Siez:** ta wyjątkowa kompozycja Young Living łączy kojące, odprężające działanie lawendy z mięta pieprzową i trzema innymi olejkami eterycznymi.
- **Peppermint:** stosowany miejscowo, wywołuje na skórze mrowiące uczucie chłodzenia, co czyni go ważnym elementem masażu Raindrop Technique.
- **Original Valor®:** ta harmonijna kompozycja olejków ze świerku czarnego i żywicy olibanowej stanowi istotną część Raindrop Technique.

Zestaw zawiera również:

- **Olejek do masażu Ortho Ease® o pojemności 236 ml:** odżywcza kompozycja olejów roślinnych i olejków eterycznych, m.in. z tymianku, majeranku, mięty pieprzowej i jałowca.
- **Olejek Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex o pojemności 236 ml:** można go stosować do rozcieńczania olejków w przypadku wrażliwej skóry.

W wielu krajach wymaga się dyplomu lub oficjalnego pozwolenia na wykonywanie masażu. Dlatego przed zastosowaniem metody Raindrop Technique® u osób spoza najbliższej rodziny, zapoznaj się z przepisami obowiązującymi w danym kraju.

Olejki eteryczne są potężnymi darami natury, których działanie może często okazać się silniejsze niż podejrzewamy. Zapoznaj się z etykietami produktów oraz wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa na stronie youngliving.com/pl_PL/discover/safety-guidelines.

I: PRZYGOTOWANIE

Przygotowanie siebie i masowanej osoby:

1. Nastaw się pozytywnie, wnosząc dobrą energię.

2. Zapytaj masowaną osobę, czy przed rozpozyciem chce skorzystać z toalety.

3. Upewnij się, że masz krótkie, czyste paznokcie, bez warstwy lakieru.

4. Zarówno Ty, jak i masowana osoba powinniście zdjąć biżuterię.

5. Przed rozpozyciem zaproponuj wodę.

6. Zaoteruj narzutę lub szlafrok, a następnie opuść pomieszczenie, by zapewnić masowanej osobie prywatność i czas na rozbranie się do pasa oraz zdjęcie butów i skarpetek.

7. Zanim wejdziesz ponownie do pokoju, zapytaj masowaną osobę, czy jest gotowa — powinna leżeć na plecach, okryta narzutą.

8. Poproś o położenie rąk wzdłuż tułowia — tak, aby dłoń dotykała ud tuż poniżej bioder.

4. Przygotuj dla masowanej osoby dużą ilość wody do wypicia po zakończeniu masażu.

- Original Valor®
- Northern Lights
- Black Spruce
- Marjoram
- Thyme
- Basil
- Cypress

3. Umieść olejki eteryczne z kolekcji Raindrop Technique oraz butelkę Young Living V-6® w zasięgu ręki. Będziesz potrzebować olejków w kolejności wymienionej poniżej.

2. Rozstaw stół do masażu i przykryj go dużym prześcieradłem. Rozłóż dodatkowe prześcieradło, aby zadbać o okrycie i ciepło masowanej osoby.

1. Stwórz odprężającą atmosferę, dbając o wygodę, odpowiednią temperaturę i stłumione oświetlenie, bez hałasów i rozpraszących dźwięków.

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

RAINDROP TECHNIQUE®





2: Harmonizowanie energii w ciele

Chwyć kostki masowanej osoby, a następnie delikatnie pociągnij je do siebie i potrząśnij całymi nogami, by uwolnić napięcie. Umieść 3-6 kropli olejku Original Valor® w prawej dłoni i wmasuj w podeszwę prawej stopy masowanej osoby. Powtórz tę czynność na lewej stopie, używając lewej ręki. Przyłóż prawą dłoń do podeszwy prawej stopy, a lewą dłoń do podeszwy lewej stopy. Utrzymaj tę postawę przez 3-5 minut, aż poczujesz przepływ energii.



3: Technika okręcania i uwalniania

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

Umieść 2-3 krople olejku w lewej dłoni. Zanurz opuszki palców prawej dłoni w olejku i zamieszaj okrężnymi ruchami zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Chwyć prawą piętę masowanej osoby prawą dłonią i umieść opuszki palców na spodzie stopy. Okręć powoli palce, aż paznokcie będą płasko przylegać do spodu stopy, a następnie powróć do pierwotnej pozycji. Przesuwaj się centymetr po centymetrze, kontynuując na całej długości punktów refleksyjnych kręgosłupa, aż do dużego palca. Zakończ, wykonując kilka ruchów okręcania i uwalniania palcem wskazującym na środku dużego palca masowanej osoby. Zmień stronę i powtórz trzy razy na lewej stopie, używając przeciwnej pozycji dłoni. Kontynuuj ten proces z pozostałymi olejkami.



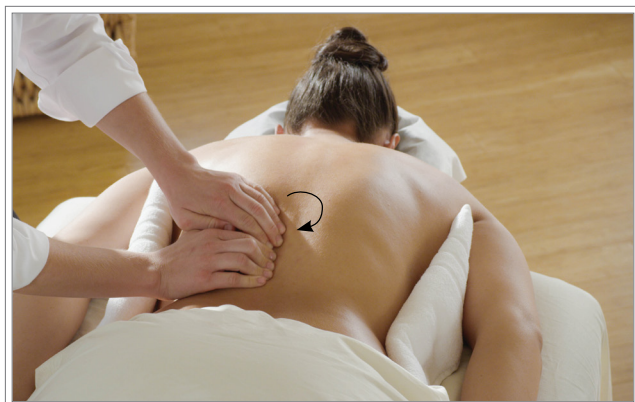
4: Aplikacja olejków wzdłuż kręgosłupa

Poproś masowaną osobę, aby położyła się na brzuchu, a następnie odkryj jej całe plecy — od karku do kości krzyżowej. Przykryj ją od bioder w dół czystym prześcieradłem i ułóż jej ręce wygodnie wzdłuż ciała. Wykonaj aplikację olejków eterycznych na kręgosłup w następującej kolejności:



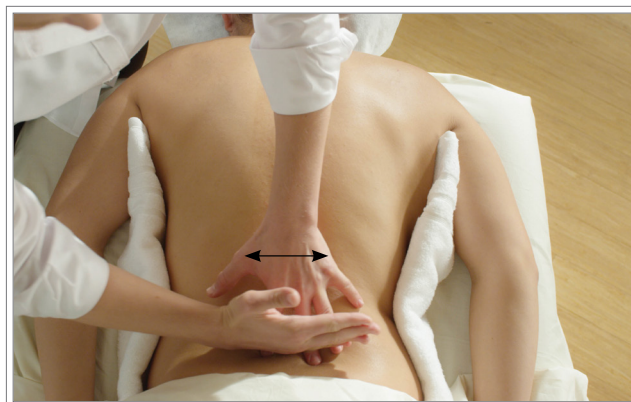
4.A: Głaskanie i rozcieranie OREGANO I THYME

Nanieś 2-4 krople olejku Oregano wzdłuż kręgosłupa. Wykonaj część opartą na ruchach głaskania i rozcierania. Podziel plecy na trzy poziome części i gładź, delikatnie przeczesując opuszkami palców po trzy razy w górę każdej sekcji. Podążaj za długością kręgosłupa i zmieniaj ręce podczas ruchu. Następnie podziel plecy na dwie równe części i powtórz głaskanie w każdej z nich. Zmieniaj ręce, gładząc kręgosłup po całej długości. Teraz zacznij wykonywać ruchy rozcierania trzy razy w każdej części pleców, delikatnie przeczesując paznokciami od kręgosłupa w górę i na boki. Zakończ sekwencję rozcierania, przesuwając dłonie w górę od podstawy pleców, wzdłuż całej długości kręgosłupa aż do ramion. Powtórz cały proces, używając olejku Thyme.



4.B: Naciąganie tkanki wokół kręgosłupa BASIL

Nanieś na dłoń 3-4 krople olejku Basil. Wykonaj ruchy głaskania i rozcierania, a następnie przejdź do techniki naciągania tkanki wokół kręgosłupa. Umieść opuszki palców obok siebie wzdłuż kręgosłupa na wysokości kości krzyżowej i wykonaj trzy małe koliste ruchy zgodnie z ruchem wskazówek zegara, delikatnie naciągając tkankę mięśniową do siebie. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonując ten ruch, przesuwaj się w górę kręgosłupa aż do szyi. Kiedy skończysz masaż z jednej strony kręgosłupa, przejdź na drugą stronę i ponów całą procedurę. Powtórz ten krok łącznie trzy razy na każdą stronę, wykonując go naprzemiennie.



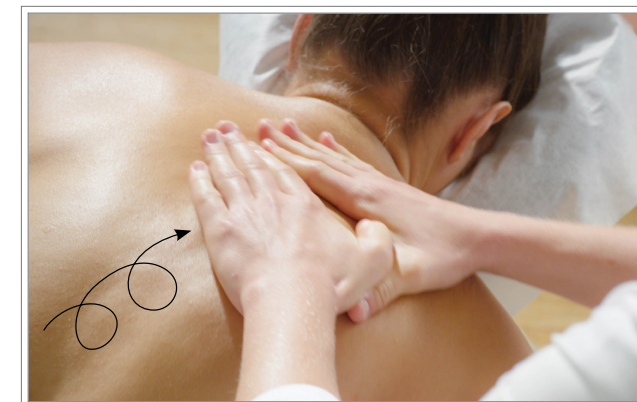
4.C: Masaż rozstawionymi palcami CYPRESS

Nanieś na dłoń 4-6 kropli olejku Cypress. Wykonaj ruchy głaskania i rozcierania, a następnie przejdź do techniki masażu rozstawionymi palcami. Rozstaw palec wskazujący i środkowy po dwóch stronach kości krzyżowej. Następnie ułóż dolną krawędź drugiej dłoni (od strony małego palca) prostopadłe, tuż poniżej środkowych stawów rozstawionych palców. Przesuwając się powoli rozstawionymi palcami w górę kręgosłupa, „piłuj” górną dłońią za pomocą krótkich, szybkich ruchów w przód i w tył. Gdy dotrzesz do karku, delikatnie naciągnij rozstawionymi palcami trzy razy mięśnie szyi w kierunku głowy. Powtórz proces łącznie trzy razy.



4.D: Okręcanie kciuków NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Nanieś na dłoń 6-10 kropli olejku Northern Lights Black Spruce. Wykonaj ruchy głaskania i rozcierania, a następnie przejdź do techniki okręcania kciuków. Ułóż oba kciuki przy kości krzyżowej, w odległości 2,5 cm jeden od drugiego, po obu stronach kręgosłupa. Wykonuj ruchy obrotowe kciukami, aby paznokieć płasko przylegał do kręgosłupa osoby masowanej, a następnie obróć je do pozycji wyjściowej. Kontynuuj ten ruch w górę kręgosłupa, przesuwając się powoli od kości krzyżowej w stronę karku. Powtórz proces łącznie trzy razy.



4.E: Masaż okrężnymi ruchami dłoni MARJORAM

Nanieś 3-4 krople olejku Marjoram po obu stronach pleców oraz 3-4 krople na kręgosłup. Wykonaj ruchy głaskania i rozcierania, a następnie przejdź do techniki masażu okrężnymi ruchami dłoni. Ułóż dłonie wewnętrzną stroną na prawej dolnej części pleców masowanej osoby. Wykonaj trzy zdecydowane ruchy okrężne rękoma w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Następnie przesunij ręce o dwie szerokości dłoni w górę i powtarzaj aż do podstawy szyi. Powtórz ten krok łącznie trzy razy na każdą stronę, wykonując go naprzemiennie.



4.F: Przesuwanie dłoni AROMA SIEZ

Nanieś 3-4 krople olejku Aroma Siez po obu stronach pleców oraz 3-4 krople na kręgosłup. Rozprowadź olejek poprzez głaskanie, wykonaj przedstawione wyżej ruchy głaskania i rozcierania, a następnie przejdź do techniki przesuwania dłoni. Ułóż dłonie po obu stronach kręgosłupa wewnętrzną stroną w dół. Jedna dłoń powinna znajdować się nieco wyżej niż druga. Ruszaj dłońmi w przeciwnych kierunkach, przesuwając się w górę kręgosłupa. Powtórz proces łącznie trzy razy.

4.G: Głaskanie i rozcieranie

PEPPERMINT I ORIGINAL VALOR®

Nanieś 3-5 kropli olejku Peppermint wzdłuż kręgosłupa.

Wykonaj część opartą na ruchach głaskania i rozcierania. Powtórz głaskanie i rozcieranie z użyciem 3-4 kropli olejku Original Valor® po obu stronach pleców oraz 3-4 kropli na kręgosłupie.

5: Kroki końcowe

Jeśli masowana osoba odczuwa dyskomfort skóry, w ostatnim kroku masażu Raindrop Technique zastosuj Young Living V-6® Vegetable Oil Complex. Wyciśnij dwie pompki Young Living V-6® lub Ortho Ease na dłoń i wmasuj delikatnie w plecy i ramiona masowanej osoby.

5.A: White Angelica

Nanieś olejek White Angelica na ramiona masowanej osoby, a następnie umieść obie ręce nad jej nosem, aby mogła

wdychać zapach olejku. Pozwól masowanej osobie odpocząć przez 5-10 minut, a następnie poinstruuuj ją, aby piła dużo wody w celu wzmocnienia procesu detoksykacji.

Po zakończeniu zadbaj o to, aby zapewnić masowanej osobie prywatność i czas na ubranie się oraz zabranie swoich rzeczy osobistych. Przed wyjściem poświęć chwilę na to, aby jej podziękować i zachęć do regularnego korzystania z masażu Raindrop Technique dla zdrowia i dobrego samopoczucia.