



MANJERONA

A Raindrop Technique geralmente leva uma hora mas pode ser feita em qualquer ritmo que funcionar para quem está a fazer e a receber a massagem.

Brand Partners pelo mundo inteiro estudam esta técnica, desenvolvendo a ela a sua forma única de harmonizar, rejuvenescer, relaxar e alinhar o corpo e a mente. Descubra por ti próprio esta abordagem única para o bem-estar da mente e do corpo.

A Raindrop Technique® é uma prática única, baseada em métodos que são usados há séculos para rejuvenescer o corpo e a mente. Inspirada pela tradição Americana de observar as luzes do norte enquanto se inspira o aroma assestivo das árvores coníferas das proximidades, a Raindrop Technique ajuda a proporcionar equilíbrio e harmonia ao corpo através da combinação de uma massagem direcionada e abordagens de energia distintas. Também inclui óleos essenciais de alta qualidade para criar um ambiente de espiritualidade e serenidade.

## HISTÓRIA RAINDROP

## PRODUTOS INCLUÍDOS

Sete óleos e duas misturas de óleos essenciais (frascos de 5 ml):

- **Oregano:** este óleo essencial contém o componente de ocorrência natural carvacrol e tem um aroma herbáceo característico que é fundamental na experiência Raindrop.
- **Thyme:** com um aroma quente e herbáceo, este óleo pode ajudar a promover uma sensação de propósito e harmonia.
- **Basil:** este óleo tem um aroma fresco e herbáceo que pode ser calmante e refrescante.
- **Cypress:** tem um aroma fresco e herbáceo que pode promover uma sensação de segurança e ligação.
- **Northern Lights Black Spruce:** tem uma rica fragrância amadeirada que promove a ligação, levanta os ânimos e pode ser adicionado para proporcionar uma massagem relaxante.
- **Marjoram:** é um óleo fundamental usado na Raindrop Technique e pode ser aplicado numa massagem após o exercício físico.

- **Aroma Siez:** uma mistura fundamental da Young Living, Aroma Siez combina as propriedades calmantes e relaxantes da lavanda, hortelã-pimenta e mais três óleos essenciais.
- **Peppermint:** usado topicamente, este óleo cria uma sensação de frescura e formigueiro na pele, o que faz com que seja uma parte importante da Raindrop Technique.
- **Original Valor®:** com uma mistura sinérgica de abeto preto e olíbano, Original Valor® é uma mistura de óleos essenciais fundamental na Raindrop Technique.

Também contém:

- **Ortho Ease® Massage Oil (236 ml):** o óleo para massagens Ortho Ease Massage Oil é uma mistura revitalizante de óleos vegetais e essenciais, tais como os de tomilho, manjerona, hortelã-pimenta e junípero.
- **Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex (236 ml):** Young Living V-6® pode ser usado para diluir óleos essenciais para as peles sensíveis.

Em alguns países e regiões, pode ser necessário ter uma licença para fazer massagens. Por favor, confere as diretrizes locais antes de praticares a Raindrop Technique® em pessoas que não façam parte da tua família.

Os óleos essenciais são dádivas poderosas da natureza que muitas vezes podem ser mais potentes do que esperado. Consulta os rótulos dos produtos e as diretrizes de segurança em [youngliving.com/en\\_EU/discover/safety-guidelines](http://youngliving.com/en_EU/discover/safety-guidelines).

## I. PREPARAÇÃO

Prepara-te e prepara a pessoa que está a receber a massagem:

1. Entra no espaço com uma mentalidade positiva.

2. Pergunta à pessoa que está a receber a massagem se precisa de usar a casa de banho antes de começar.

3. Certifica-te que as tuas unhas estão limpas, bem cortadas e sem verniz.

4. Tanto a pessoa que está a fazer como a que está a receber a massagem devem retirar todas as joias.

5. Oferece água à pessoa que está a receber a massagem.

6. Oferece um lençol, uma bata ou um robe à pessoa que está a receber a massagem e sai para ter privacidade para retirar a roupa até à cintura, os sapatos e as meias.

7. Antes de voltares, pergunta se podes entrar ou se a pessoa já está detida de barriga para cima na marquesa e já está coberta com o lençol.

8. Pede à pessoa que está a receber a massagem para colocar os braços ao longo do corpo, com as palmas das mãos a tocar nas coxas, mesmo abaixo das ancas.

Preparar o espaço:

1. Cria um ambiente relaxante com uma temperatura confortável, luzes diminuídas e sem ruídos ou distrações.

2. Prepara a marquesa e cobre-a com um lençol. Coloca um lençol adicional para proporcionar cobertura e ser mais confortável para a pessoa que está a receber a massagem.

3. Coloca os óleos essenciais da coleção Raindrop Technique e uma garrafa de Young Living V-6® à mão. Vais precisar dos óleos na ordem indicada mais abaixo.

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

4. Depois de teres aplicado a Raindrop Technique, coloca bastante água à disposição da pessoa que está a receber a massagem.

YOUNG LIVING®  
ESSENTIAL OILS

# RAINDROP TECHNIQUE®





## 2: Equilibrar a energia do corpo

Segura os tornozelos da pessoa que está a receber a massagem e, em seguida, puxa, estica e abana suavemente as suas pernas para libertar a tensão. Aplica três a seis gotas de Original Valor® na palma da mão direita e esfrega na planta do pé direito da pessoa que está a receber a massagem. Repete este processo na planta do pé esquerdo, usando a mão esquerda. Por último, coloca a palma da tua mão direita na planta do pé direito da pessoa e a palma da tua mão esquerda na planta do pé esquerdo da pessoa. Fica nesta posição durante 3 a 5 minutos ou até sentires uma ligação de energia.



## 3: Técnica de rotação e relaxamento

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

Coloca duas a três gotas de óleo na palma da mão esquerda e com as pontas dos dedos da mão direita faz um movimento circular no sentido dos ponteiros do relógio. Segura o calcanhar direito da pessoa que está a receber a massagem com a mão direita e coloca as pontas dos dedos na planta do pé. Dobra os dedos até que as unhas fiquem encostadas à parte inferior da planta do pé e depois volta à posição original. Repete este movimento ao longo dos pontos reflexo espinais do pé e no dedo grande do pé, subindo cerca de meio centímetro de cada vez. Termina a fazer esses movimentos várias vezes com o indicador no centro do dedo grande da pessoa. Muda de lado e repete três vezes no pé esquerdo, colocando a mão mesmo na posição oposta. Repete este processo com cada óleo.



PLUMAGEM

## 4: Aplicação na coluna

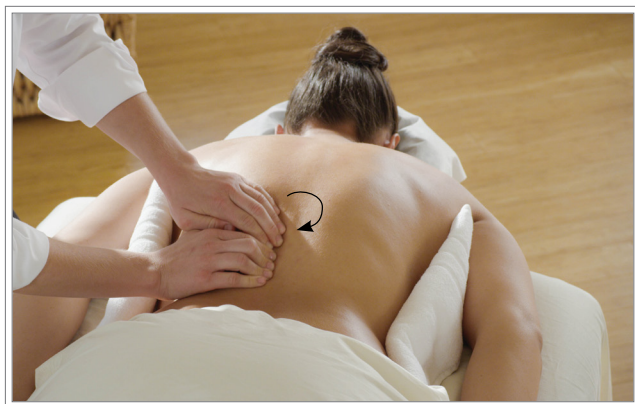
Pede à pessoa para se virar de barriga para baixo, destapa as costas, desde a nuca até ao sacro. Mantém a pessoa coberta das ancas para baixo com um lençol limpo e coloca os seus braços de forma confortável ao lado do corpo. Completa a aplicação na coluna dos óleos essenciais na seguinte ordem:



LEQUE

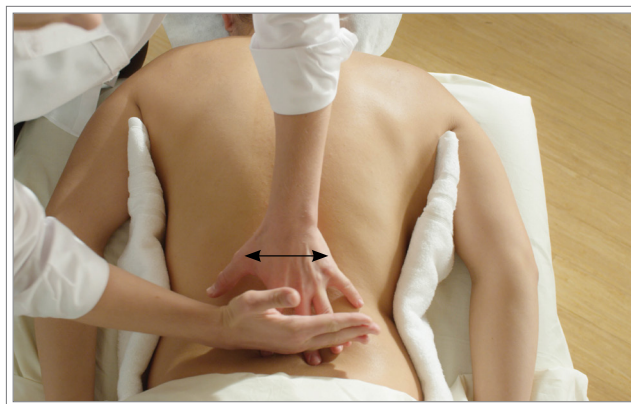
## 4.A: Técnica de plumagem e do leque OREGANO E THYME

Aplica duas a quatro gotas de Oregano na coluna. Completa a sequência de plumagem e do leque: divide as costas em três secções horizontais e usa as unhas e as pontas dos dedos para tocar suavemente em cada secção três vezes, seguindo o comprimento da coluna e alternando as mãos à medida que te moves. Em seguida, divide as costas em duas secções iguais e repete os movimentos de plumagem em cada secção. Alterna as mãos para efetuares movimentos de plumagem ao longo da coluna toda. Em seguida, utiliza a técnica do leque três vezes em cada secção horizontal das costas ao passares as unhas suavemente contra a pele, pela coluna acima e pelos lados das costas. Termina a sequência do leque ao passares as unhas suavemente desde o fundo das costas, subires pela coluna acima e para fora dos ombros. Repete a sequência inteira com Thyme.



## 4.B: Alongamento do tecido da coluna BASIL

Aplica três a quatro gotas de Basil. Completa a sequência de plumagem e do leque, seguida pela técnica de alongamento do tecido da coluna: coloca as pontas dos dedos lado a lado, ao lado da base da coluna, e faz três pequenos círculos no sentido dos ponteiros do relógio para alongar suavemente o tecido muscular na tua direção e volta à posição original. Sobe pela coluna até ao pescoço a fazer este movimento. Repete o procedimento no outro lado das costas da pessoa. Completa esta etapa um total de três vezes em cada lado, alternando-os.



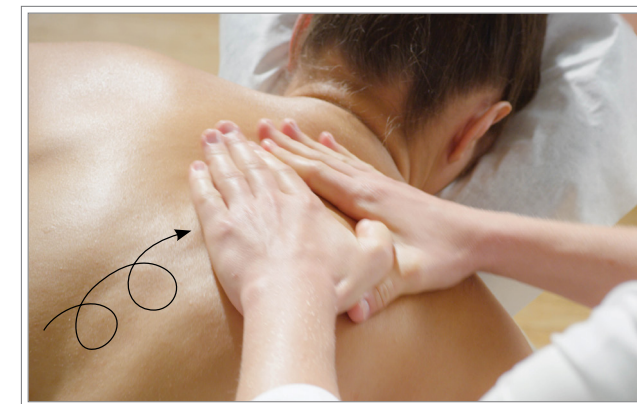
## 4.C: Massagem com os dedos estendidos CYPRESS

Aplica quatro a seis gotas de Cypress. Completa a sequência de plumagem e do leque e, em seguida, efetua a massagem com os dedos estendidos: coloca o indicador e o dedo do meio na base da coluna e a ponta inferior da outra mão perpendicularmente, com o dedo mindinho virado para baixo, mesmo sobre as articulações médias dos dois dedos estendidos. Pressiona para baixo com os dedos estendidos e leva-os até à nuca enquanto fazes um movimento de serra sobre eles com a outra mão. Quando chegares à base do crânio, usa os dedos estendidos para alongar suavemente até à cabeça três vezes. Completa esta técnica um total de três vezes.



## 4.D: Rotação com o polegar NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Aplica seis a dez gotas de Northern Lights Black Spruce. Completa a sequência de plumagem e do leque e, em seguida, efetua a técnica de rotação com o polegar: coloca ambos os polegares sobre o sacro, com 2,5 cm de distância, em cada um dos lados da coluna. Faz um movimento circular com os polegares de maneira que as unhas fiquem encostadas às costas e volta à posição original com as pontas dos dedos encostadas à pele. Continua ligeiramente a fazer este movimento e a subir pela coluna pouco a pouco. Completa esta técnica um total de três vezes.



## 4.E: Massagem circular MARJORAM

Aplica três a quatro gotas de Marjoram em cada lado das costas e três a quatro gotas na coluna. Completa a sequência de plumagem e do leque e, em seguida, efetua a técnica de massagem circular: coloca as palmas das mãos perto do sacro, na parte direita das costas. Com as mãos, faz movimentos circulares firmes no sentido dos ponteiros do relógio. Depois, sobe pela coluna e repete este movimento até chegar à nuca. Completa esta etapa um total de três vezes em cada lado, alternando-os.



## 4.F: Deslizamento das mãos AROMA SIEZ

Aplica três a quatro gotas de Aroma Siez em cada lado das costas e três a quatro gotas na coluna. Distribui o óleo, completa a sequência de plumagem e do leque, seguida pela técnica de deslizamento das mãos: coloca ambas as palmas das mãos nas costas da pessoa que está a receber a massagem, uma em cada lado da coluna. Uma mão deve estar mais acima que a outra. Desliza as mãos em direções opostas, avançando ao longo da coluna. Completa esta técnica um total de três vezes.

## 4.G: Técnica de plumagem e do leque

**PEPPERMINT E ORIGINAL VALOR®**

Aplica três a cinco gotas de Peppermint na coluna. Completa

a sequência de plumagem e do leque. Repete a sequência de plumagem e do leque com três a quatro gotas de Original Valor® em cada lado das costas e três a quatro gotas na coluna.

## 5: Completar a Raindrop Technique

Se a pessoa que está a receber a massagem tiver algum desconforto, usa Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex para completar a Raindrop Technique. Coloca duas gotas de Young Living V-6® ou Ortho Ease na palma da mão e massaja o óleo suavemente nos ombros e nas costas da pessoa.

## 5.A: White Angelica

Aplica White Angelica nos ombros da pessoa que está a

receber a massagem e, em seguida, coloca as mãos por cima do nariz dessa pessoa para que possa cheirar o óleo. Deixa a pessoa relaxar 5 a 10 minutos e, em seguida, pede-lhe que beba muita água para estimular o processo de desintoxicação.

*Depois de terminares a técnica, dá alguma privacidade à pessoa para que se possa vestir e arrumar os seus pertences. Antes da pessoa sair, agradece-lhe por participar e incentiva-a a desfrutar da Raindrop Technique periodicamente como apoio à saúde e bem-estar em geral.*