



Marjoram

Raindrop Technique mai bine pentru tine și pentru beneficiar.

Raindrop Technique durează de obicei o oră, dar poate fi executată în orice ritm bine a corpului și a minții. Descoperă această abordare unică pentru starea de revitalizare și armonizare trupului și minții. D. Gary Young - pentru modul ei unic de dezvoltare de fondatorului Young Living, D. Gary Young - pentru modul ei unic de a relaxa, spiritualitate și seninătate. Partenerii noștri din toată lumea studiază această tehnică - esențiale. Include, de asemenea, uleiuri esențiale premium pentru a crea o atmosferă de ajutor la aducerea echilibrului și a armoniei în organism, combinând masajul făcut cu uleiuri boreale în timp ce inspiră aroma pozitivă a confetilor din apropiere, Raindrop Technique pentru a revigora trupul și minții. Inspirată de tradiția amerindienilor de a observa aurora este o practică unică bazată pe metode utilizate de secole întregi

## POVESTEA RAINDROP

## PRODUSE INCLUSE

Șapte uleiuri esențiale și două amestecuri (sticle de 5 ml):

- **Oregano:** uleiul esențial de oregano conține constituentul natural carvacrol și are o aromă deosebită, ceea ce îl face un element de bază în experiența Raindrop.
- **Thyme:** cu o aromă caldă, erbacee, uleiul esențial de cimbru poate promova un sentiment de scop și de armonie.
- **Basil:** uleiul esențial de busuioc are o aromă proaspătă, erbacee care poate fi calmantă și revigorantă.
- **Cypress:** uleiul de chiparos are o aromă proaspătă, erbacee care poate promova un sentiment de siguranță și echilibru.
- **Northern Lights Black Spruce:** are un miros bogat, lemnos și echilibrat care înalță spiritul și poate fi folosit pentru un masaj liniștitor.
- **Marjoram:** uleiul de măghiran este un ulei cheie pentru tehnica Raindrop și poate fi utilizat la masaj după exerciții fizice.

- **Aroma Siez:** un amestec Young Living cheie, Aroma Siez combină proprietățile liniștitoare și relaxante ale uleiului de lavandă, celui de mentă de grădină și ale altor trei uleiuri.
- **Peppermint:** utilizat local, uleiul de mentă de grădină creează o senzație răcoritoare, cu furnicături plăcute pentru piele, ceea ce îl face o parte importantă a tehnicii Raindrop.
- **Original Valor®:** cu un amestec sinergic de molid negru Northern Lights și tămâie, Original Valor este un ulei important în tehnica Technique.

Conține și:

- **Ortho Ease® Massage Oil 236 ml:** uleiul pentru masaj Ortho Ease Massage Oil este un amestec revitalizant de uleiuri vegetale și uleiuri esențiale de cimbru, măghiran, mentă de grădină și ienupăr.
- **Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex 236 ml:** Young Living V-6® poate fi folosit pentru a dilua uleiuri esențiale pentru pielea sensibilă.

În multe țări și regiuni, poate fi necesară o licență pentru a efectua masaj. Verifică directivele locale înainte de a efectua tehnica Raindrop Technique® asupra persoanelor din afara familiei.

Uleiurile esențiale sunt daruri puternice ale naturii care, deseori, pot fi mai puternice decât te-ai aștepta. Te rugăm să consulți etichetele produselor și instrucțiunile de siguranță la: [youngliving.com/en\\_GB/discover/safety-guidelines](http://youngliving.com/en_GB/discover/safety-guidelines).

## I. PREGĂTIRE

*Pregătește-te pe tine și pe beneficiar:*

1. Intră în încăperea cu o mentalitate pozitivă.
  2. Întreabă beneficiarul dacă el sau ea ar dori mai întâi să folosească toaleta.
  3. Asigură-te că unghiile tale sunt curate, tăiate și nu sunt date cu oja.
  4. Atât masajul, cât și beneficiarului ar trebui să își îndepărteze bijuteriile.
  5. Oferă apă beneficiarului.
  6. Oferă-i beneficiarului un cearșaf, un halat sau un halat de baie când părăsești camera pentru a-i oferi intimitate să se dezbrace până la talie și să își scoată pantofii și șosetele.
  7. Înainte de a intra din nou în camera, întreabă, pentru a te asigura, că beneficiarul este așezat cu fața în sus pe masă și este acoperit de cearșaf.
  8. Cere-i beneficiarului să-și țină brațele lângă corp, cu palmele atingând coapsele chiar sub solduri.
4. Pregătește multă apă pentru a-i oferi beneficiarului după ce tehnica Raindrop Technique este efectuată.

*Pregătirea camerei:*

1. Creează un cadru relaxant cu o temperatură confortabilă, lumină ambientală și fără zgomot dau distrageri.
2. Montează o masă pentru masaj și acoper-o cu un cearșaf dublu. Pune un cearșaf suplimentar pentru ca beneficiarul masajului să se poată acoperi și încălzi.
3. Așază uleiurile esențiale din colecția Raindrop Technique și o sticlă de Young Living V-6® la îndemână. Veți avea nevoie de uleiuri în ordinea de mai jos.
- Original Valor®
- Northern Lights
- Black Spruce
- Marjoram
- Basil
- Cypress

YOUNG LIVING®  
ESSENTIAL OILS

# RAINDROP TECHNIQUE®







## 2: Echilibrarea energiei corpului

Ține gleznela beneficiarului, apoi trage ușor, întinde și scutură picioarele pentru a elibera tensiunea. Aplică 3–6 picături de Original Valor® în palma de la mână dreaptă și masează talpa piciorului drept al beneficiarului. Repetă procesul la piciorul stâng folosind mână stângă. În cele din urmă, așează palma de la mână dreaptă pe talpa piciorului drept al beneficiarului și așează palma de la mână stângă pe talpa piciorului stâng al beneficiarului. Rămâi în această poziție timp de 3-5 minute sau până când simți o conexiune de energie.

## 3. Tehnica de rulare și eliberare

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

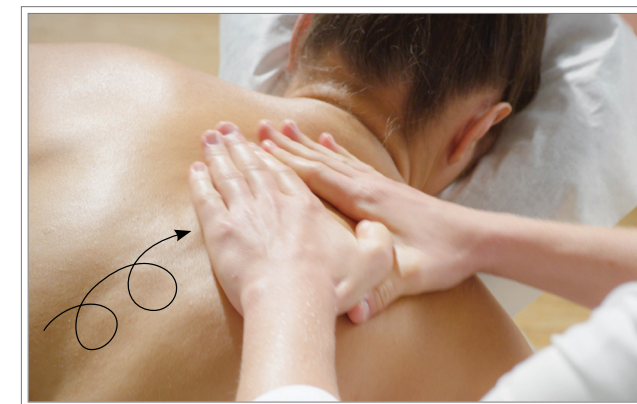
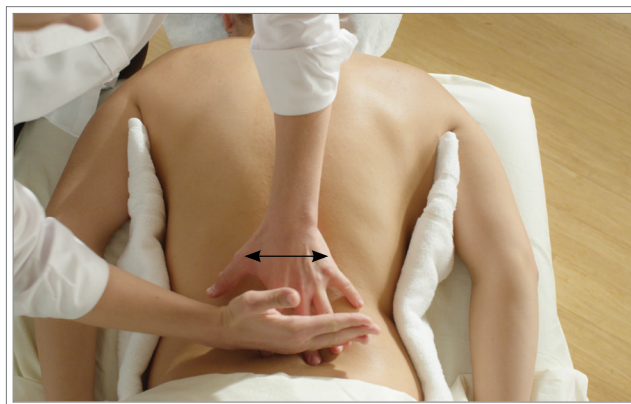
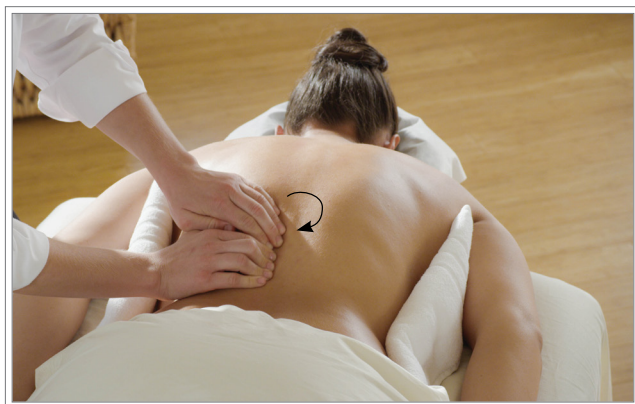
Pune 2-3 picături de ulei în palma stângă și efectuează mișcări circulare în palmă cu degetele de la mână dreaptă în sensul acelor de ceasornic. Apucă călcâiul drept al beneficiarului cu mână dreaptă și așează vârful degetelor pe talpa piciorului. Rotește degetele până când unghiile se aplatizează pe talpa piciorului beneficiarului, apoi rotește înapoi în poziția inițială. Repetă pe toată lungimea tălpii, de la punctele reflexe ale coloanei vertebrale la degetul mare, mișcându-te cu aproximativ jumătate de centimetru de fiecare dată. Încheie cu câteva dintre aceste mișcări efectuate cu degetul arătător de la mână în centrul degetului mare de la picior. Schimbă partea și repetă de trei ori la piciorul stâng, folosind poziționarea opusă a mâinii. Repetă întregul proces cu fiecare ulei.

## 4: Aplicarea spinală

Cere-i beneficiarului să se întoarcă cu fața în jos, apoi să descopere spatele - de la gât până la sacrum. Ține beneficiarul acoperit de la solduri în jos cu un cearșaf curat și așează-i brațele confortabil pe lângă corp. Efectuează aplicarea uleiurilor esențiale pe coloana vertebrală în următoarea ordine:

## 4.A: Pană și evantai OREGANO ȘI THYME

Aplică 2–4 picături de Oregano pe coloană. Efectuează succesiunea pană și evantai: Împarte spatele în 3 secțiuni orizontale și folosește-ți unghiile și vârful degetelor pentru a parcurge delicat fiecare secțiune de trei ori, urmând lungimea coloanei vertebrale și alternând mâinile. Apoi împarte spatele în 2 secțiuni egale și repetă mișcările de pană în fiecare secțiune. Alternează mâinile pentru a efectua mișcările de pană pe întreaga lungime a coloanei vertebrale. Apoi, efectuează mișcări de evantai pe fiecare secțiune orizontală a spatelui de trei ori, trece ușor cu unghiile la coloana vertebrală în sus și înspre părțile laterale ale spatelui. Încheie secțiunea de evantai, trecând ușor unghiile de la baza spatelui, de-a lungul întregii lungimi a coloanei vertebrale și înspre umeri. Repetă întreaga succesiune cu Thyme.



## 4.B: Tragerea țesutului spinal BASIL

Aplică 3–4 picături de Basil. Efectuează succesiunea de mișcări pană și evantai, apoi continuă cu procedura de tragere a țesutului spinal: Așează mâinile una lângă alta de-a lungul părții laterale a coloanei vertebrale la nivelul sacrumului și efectuează trei mișcări circulare mici în sensul acelor de ceasornic și trage țesutul muscular spre tine și apoi revino la poziția inițială. Deplasează-te de-a lungul coloanei spre gât folosind această mișcare. Repetă tragerea țesutului spinal pe partea cealaltă a spatelui. Efectuează acest pas în total de trei ori pe fiecare parte, schimbând partea de fiecare dată.

## 4.C: Răsfirarea degetelor CYPRESS

Aplică 4–6 picături de Cypress. Efectuează succesiunea pană și evantai, și apoi continuă cu procedura de răsfirare a degetelor: Plasează degetele arătător și mijlociu pe de o parte și de alta a coloanei la sacrum și plasează marginea inferioară a celeilalte mâini perpendicular, cu degetul mic în partea de jos, chiar sub articulațiile mijlociilor ale celor două degete care încăleacă coloana. Apasă în jos cu degetele aflate de o parte și de alta a coloanei și taie înainte și înapoi cu mâna de sus, în timp ce tragi degetele până la linia părului. Odată ajuns la baza craniului, folosește degetele aflate de o parte și de alta a coloanei pentru a trage ușor spre cap de trei ori. Repetă tehnica de trei ori.

## 4.D: Rularea degetului mare NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Aplică 6-10 picături de Northern Lights Black Spruce. Efectuează succesiunea pană și evantai, apoi continuă cu procedura de rulare a degetului mare: Plasează ambele degete mari, la o distanță de 2,5 centimetri, de fiecare parte a coloanei vertebrale la nivelul sacrumului. Rotește degetele mari astfel încât unghiile să se aplatizeze pe partea inferioară a spatelui beneficiarului, apoi rotește înapoi în poziția inițială, cu vârful degetelor mari pe spatele beneficiarului. Continuă această mișcare ascendent, de-a lungul coloanei beneficiarului treptat de la sacrum la baza craniului. Efectuează tehnica de trei ori.

## 4.E: Masaj circular MARJORAM

Aplică 3-4 picături de Marjoram pe fiecare parte a spatelui și 3-4 picături pe coloană. Efectuează succesiunea pană și evantai, și apoi continuă cu procedura de masaj circular: Așează palmele mâinilor lângă în apropierea sacrumului pe partea dreaptă a spatelui. Rotește-ți mâinile ferm, în sensul acelor de ceasornic, de trei ori. Apoi repetă cu mișcări ascendente până la baza gâtului. Efectuează acest pas în total de trei ori pe fiecare parte, schimbând partea de fiecare dată.



## 4.F: Alunecarea palmelor AROMA SIEZ

Aplică 3-4 picături de Aroma Siez pe fiecare parte a spatelui și 3-4 picături pe coloana vertebrală. Distribuie cu mișcări de pană, efectuează succesiunea pană și evantai, apoi continuă cu procedura de alunecare a palmelor. Așează ambele palme pe spatele beneficiarului, câte una pe fiecare parte a coloanei. O mână trebuie să fie mai sus decât cealaltă. Glisează palmele în direcții opuse, lucrând pe lungimea coloanei vertebrale. Efectuează tehnica de trei ori.

## 4.G: Mișcări pană și evantai

**PEPPERMINT ȘI ORIGINAL VALOR®**

Aplică 3–5 picături de Peppermint pe coloană. Efectuează succesiunea pană și evantai. Repetă succesiunea pană și

evantai cu 3-4 picături de Original Valor® pe fiecare parte a spatelui și 3-4 picături pe coloană.

## 5: Încheie masajul cu Raindrop Technique

Dacă beneficiarul se confruntă cu disconfort al pielii, folosește complexul de uleiuri vegetale Young Living V-6® Vegetable Oil Complex pentru a finaliza masajul. Dispersează două pompițe fie de Young Living V-6®, fie de Ortho Ease în palmă și masează uleiul pe umerii și spatele beneficiarului.

## 5.A: White Angelica

Aplică White Angelica pe umerii beneficiarului și apoi plasează ambele mâini deasupra nasului beneficiarului pentru a-i permite să miroase uleiul. Lasă beneficiarul să se relaxeze timp de 5-10 minute și apoi instruieste-l să bea multă apă

pentru a încuraja procesul de detoxifiere.

După finalizarea tehnicii, oferă-i beneficiarului intimitate să se îmbrace și să își adune lucrurile personale. Înainte ca beneficiarul să plece, acordă un moment pentru a-i mulțumi pentru participare și încurajează-l să experimenteze tehnica Raindrop Technique periodic pentru un stil de viață sănătos și o stare generală de bine.