

Marjoram

Как правило, массаж по технике Raindrop занимает не более одного часа, но его можно выполнять в любом темпе, который вам удобен, и массажному.

Наша Партнерья Бренд по всему миру заимствуют эту технику, разработанной основателем Young Living Dr. Gary Young, основанной на приемах, которые оказывают расслабляющее действие и помогают обрести гармонию тела, разума и души. Откройте для себя этот уникальный подход к оздоровлению тела и разума.

Техника массажа Raindrop® – это уникальная практика, основанная на методах, которые веками использовались для восстановления тела и разума. Созданная под влиянием традиций аюрведических практик и травяных эфирных масел, техника Raindrop помогает телу обрести равновесие и гармонию благодаря сочетанию массажа с особыми эфирными маслами. Эта техника подготавливает и использует все свойства эфирных масел премиум-класса для создания атмосферы благополучия и безмятежности.

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ТЕХНИКИ RAINDROP

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Семь однокомпонентных масел и две смеси эфирных масел во флаконах по 5 мл:

- **Oregano:** Эфирное масло Oregano содержит компонент природного происхождения карвакрол и обладает характерным пикантным ароматом, что делает его важным составляющим элементом массажа по технике Raindrop.
- **Thyme:** Эфирное масло Thyme с теплым травяным ароматом поможет обрести чувство цели и гармонии.
- **Basil:** Эфирное масло Basil со свежим травяным ароматом оказывает успокаивающее и освежающее действие.
- **Cypress:** Кипарис обладает свежим древесным ароматом, создающим атмосферу уверенности и спокойствия.
- **Northern Lights Black Spruce:** Отличается насыщенным древесным ароматом, поднимающим настроение, и отлично подходит для успокаивающего массажа.
- **Marjoram:** Marjoram – одно из ключевых масел, используемое в технике массажа Raindrop. Его можно использовать во время массажа после физической активности.
- **Aroma Siez:** Одна из важнейших смесей масел Young Living Aroma Siez сочетает в себе успокаивающее и расслабляющее действие масла лаванды, мяты перечной и трех других эфирных масел.
- **Peppermint:** При наружном использовании масло Peppermint создает прохладное, покалывающее ощущение на коже, благодаря чему оно является важной составляющей техники массажа Raindrop.
- **Original Valor®:** Благодаря синергетическому сочетанию масел черной ели и ладана смесь Original Valor является важнейшим компонентом техники массажа Raindrop Technique.

В коллекцию также входит:

- **Массажное масло Ortho Ease® (236 мл):** Ortho Ease Massage Oil – это восстанавливающая смесь растительных масел и эфирных масел тимьяна, майорана, перечной мяты и можжевельника.
- **Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex (236 мл):** Комплекс растительных масел Young Living V-6® можно использовать для разбавления эфирных масел при повышенной чувствительности кожи.

Во многих странах и регионах для выполнения сеансов массажа требуется лицензия. Проверьте законодательство вашей страны, прежде чем делать массаж по технике Raindrop® человеку, не являющемуся членом вашей семьи. Эфирные масла – это мощный дар природы, который может оказывать гораздо более сильное действие, чем вы ожидали. Пожалуйста, ознакомьтесь с маркировкой продуктов и правилами безопасности на сайте youngliving.com/ru_eu/discover/safety-guidelines.

1: ПОДГОТОВКА

Подготовка массажиста и массажного:

1. Войдите в помещение с положительным настроением.

2. Подготовьте массажный стол и отвлекающих факторов.

3. Накройте его широкой простыней. Положите еще одну простыню, чтобы накрыть и согреть массажного.

4. Поставьте рядом эфирные масла из коллекции "Raindrop Technique" и флакон масла Young Living V-6®. Масло необходимо использовать в газозной

ниже последовательности:

Original Valor® Northern Lights Black Spruce Marjoram Thyme Basil Cypress

4. Заранее подготовьте питьевую воду, чтобы дать массажному после завершения

8. Попросите массажного расслабить руки и вытянуть их вдоль тела, чтобы ладони касались бедер чуть ниже тазобедренного сустава.

7. Попросите разрешения, прежде чем войти в комнату, и убедитесь, что массажный лежит на спине и накрывает простыней.

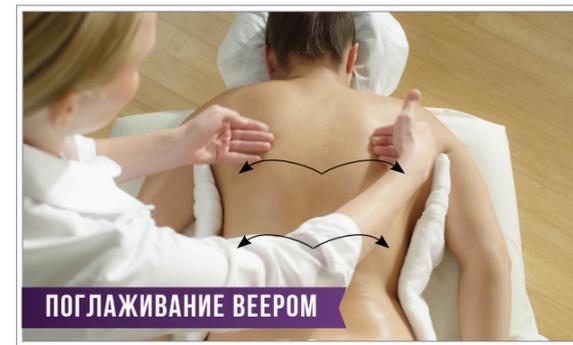
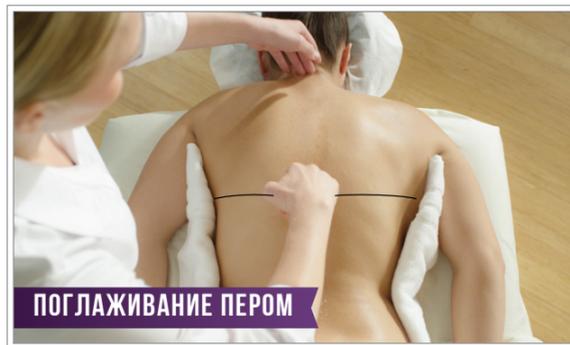
6. Предложите массажному накинуть или снять обувь и носки.

5. Предложите массажному встать на колени и положить руки на бедра, а также снять обувь и носки.

RAINDROP TECHNIQUE®

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS





2: *Балансирование энергии тела*

Возьмите массируемого за щиколотки и осторожно потяните, вытяните и покачайте его/ее ноги, чтобы снять напряжение. Нанесите 3–6 капель смеси Original Valor® на ладонь правой руки и втирайте в правую ступню массируемого. Повторите процесс левой рукой на левой ступне массируемого. Затем прижмите ладонь правой руки к правой ступне массируемого, а ладонь левой руки к левой ступне массируемого. Оставайтесь в этом положении 3–5 минут или до тех пор, пока вы не ощутите энергетическую связь.

3. *Прокручивание и высвобождение*

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

Нанесите 2-3 капли масла на ладонь левой руки и проведите по ней кончиками пальцев правой руки круговыми движениями по часовой стрелке. Возьмитесь правой рукой за правую пятку массируемого и прижмите подушечки пальцев к подошве стопы. Медленно совершайте пальцами прокручивающие движения вперед таким образом, чтобы ваши ногтевые пластины оказались прижаты к ступне массируемого. Затем совершите обратное движение и вернитесь в первоначальное положение. Продолжайте выполнение этой техники, продвигаясь вверх по ступне вдоль рефлекторных точек, которые имеют связь с позвоночником, до кончика большого пальца, каждый раз продвигаясь примерно на полсантиметра. В завершение

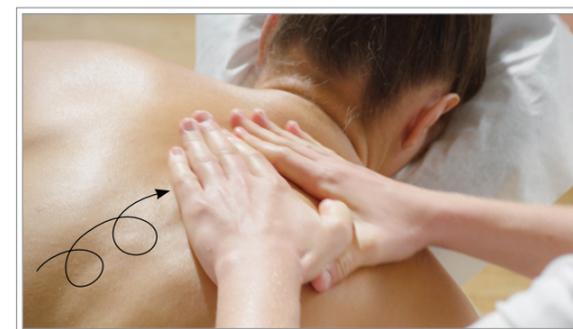
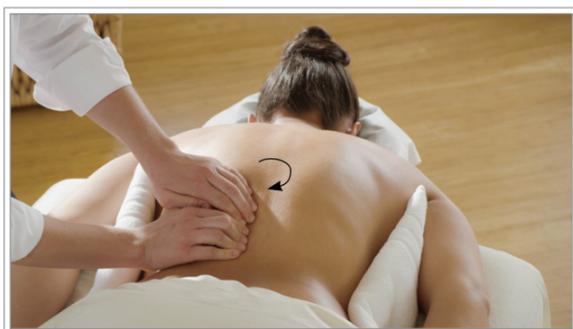
выполните несколько движений таким образом, чтобы указательный палец оказался на подушечке большого пальца ноги. Поменяйте сторону и левой рукой повторите то же самое трижды с левой ногой. Повторите всю процедуру, используя каждое масло.

4: *Массаж спины*

Попросите массируемого лечь на живот лицом вниз, обнажив спину от затылка до крестца. Нижнюю часть тела массируемого накройте чистой простыней. Руки массируемого должны быть удобно вытянуты вдоль тела. Нанесите эфирные масла на спину в следующем порядке:

4.A: *Поглаживание пером и Поглаживание веером* OREGANO И THYME

Нанесите 2-4 капли масла Oregano на позвоночник. Выполните последовательность "поглаживание пером" и "поглаживание веером": условно разделите спину на три горизонтальные части и нежно поглаживайте каждую часть кончиками пальцев и ногтевыми пластинами по три раза, будто проводя пером снизу вверх вдоль позвоночника, чередуя руки. Затем условно разделите спину на две равные части и выполняйте процедуру поглаживания пером каждой части спины. Чередуйте руки, выполняйте поглаживающие движения вдоль всего позвоночника. Затем трижды выполните процедуру поглаживания веером по каждому горизонтальному участку спины, аккуратно совершая поперечные движения ногтевыми пластинами от позвоночника вверх и в стороны. Завершите последовательность веерообразных поглаживаний, аккуратно проводя ногтевыми пластинами вверх от основания позвоночника в стороны к плечам. Повторите процедуру, используя масло Thyme.



4.B: *Оттягивание тканей вдоль позвоночника* BASIL

Нанесите на ладонь 3-4 капли масла Basil. Выполните последовательность "поглаживание пером" и "поглаживание веером", а затем приступайте к технике оттягивания тканей вдоль позвоночника: Расположите подушечки пальцев вдоль позвоночника в области крестца, выполните три небольших круговых движения по часовой стрелке, потягивая мышечную ткань к себе. Вернитесь в первоначальное положение. Выполняйте это движение, двигаясь вверх вдоль позвоночника к шее. Повторите технику оттягивания мышечной ткани вдоль позвоночника с другой стороны спины массируемого. Выполните всю последовательность в общей сложности три раза с обеих сторон позвоночника, каждый раз чередуя стороны.

4.C: *Массаж вытянутыми пальцами* CYPRESS

Нанесите на ладонь 4–6 капель масла Cypress. Выполните последовательность "поглаживание пером" и "поглаживание веером", а затем приступите к следующей технике массажа вытянутыми пальцами: Расположите указательный и средний пальцы по обе стороны позвоночника у крестца. Положите сверху внешнее ребро ладони другой руки перпендикулярно мизинцем вниз на "оседлавшие" пальцы, чуть ниже их средних суставов. Умеренно надавливайте разведенными в стороны пальцами, медленно двигаясь вдоль позвоночника. Рукой, находящейся сверху, совершайте короткие, быстрые пилящие движения вперед-назад, продвигаясь вверх к линии роста волос. Оказавшись у основания черепа, аккуратно потяните указательный и средним пальцами в направлении головы массируемого три раза. Повторите всю последовательность в общей сложности три раза.

4.D: *Прокатывание большими пальцами* NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Нанесите на ладонь 6-10 капель масла Northern Lights Black Spruce. Выполните последовательность "поглаживание пером" и поглаживание веером", а затем приступайте к следующей технике "Прокатывание большими пальцами": Расположите большие пальцы на расстоянии 2,5 см друг от друга по обе стороны позвоночника у крестца. Прокатывайте подушечками больших пальцев таким образом, чтобы ногтевые пластины были прижаты к спине массируемого. Затем прокатывайте обратно в первоначальное положение, когда к спине прикасаются подушечки больших пальцев. Продолжайте выполнение техники, продвигаясь вверх вдоль позвоночника массируемого небольшими шагами от крестца к основанию черепа. Повторите всю последовательность в общей сложности три раза.

4.E: *Круговой массаж* MARJORAM

Нанесите 3-4 капли масла Marjoram на обе стороны спины и 3-4 капли на позвоночник. Выполните последовательность "поглаживание пером" и "поглаживание веером", а затем приступайте к следующей технике "Круговой массаж": Разместите ладони рядом с крестцом с правой стороны спины. Выполните плотное круговое поглаживание уверенным движением по часовой стрелке три раза. Продвигайтесь вверх, пока не дойдете до основания шеи, повторяя движение с шагом в две ладони. Выполните всю последовательность в общей сложности три раза с обеих сторон позвоночника, каждый раз чередуя стороны.



4.F: *Скольжение ладоней* AROMA SIEZ

Нанесите 3-4 капли масла Aroma Siez на обе стороны спины и 3-4 капли на позвоночник. Распределите масло по спине продольными движениями, выполните последовательность "поглаживание пером" и "поглаживание веером", а затем приступайте к следующей технике "Скольжение ладоней": Положите ладони на спину массируемого по обе стороны позвоночника. Одна ладонь должна находиться немного выше другой. Скользите ладонями в противоположных направлениях, прилагая умеренное давление, и продвигайтесь вверх по спине. Повторите всю последовательность в общей сложности три раза.

4.G: *Поглаживание пером и поглаживание веером*

PEPPERMINT И ORIGINAL VALOR®

Нанесите 3-5 капель масла Peppermint на позвоночник. Выполните последовательность "поглаживание пером" и "поглаживание веером". Повторите эти две техники, нанеся 3–4 капли смеси Original Valor® на каждую сторону спины и 3–4 капли на позвоночник.

5: *Завершение массажа по технике Raindrop*

Если массируемый ощущает дискомфорт на коже, используйте для завершения массажа комплекс растительных масел Young Living V-6® Vegetable Oil Complex. Дважды нажав на дозатор Young Living V-6® или Ortho Ease, наберите масло на ладонь и нежными массирующими движениями нанесите его на плечи и спину массируемого.

5.A: *White Angelica*

Нанесите смесь масел White Angelica на плечи массируемого, а затем поднесите обе руки к его/ее носу, позволив ощутить запах масла. Дайте массируемому отдохнуть и расслабиться в течение 5-10 минут, а затем дайте ему/ ей выпить большое количество воды, чтобы стимулировать процесс детоксикации.

После завершения техники дайте массируемому возможность уединиться, чтобы одеться и собрать личные вещи. Перед тем как массируемый покинет помещение, поблагодарите его/ее за участие и посоветуйте периодически использовать технику Raindrop для поддержания общего состояния здоровья и хорошего самочувствия.