



MEJRAM

Raindrop Technique tar vanligtvis en timme men kan utföras i den takt som passar dig och behandlingstagaren bäst.

Raindrop Technique® är en unik teknik baserad på metoder som har använts i hundratals år för att ge kropp och själ ny energi. Raindrop Technique inspirerades av den nordamerikanska ursprungsbefolkningens tradition av att observera norrskenet och samtidigt andas in doften av barrträd. Tekniken hjälper dig att hitta balans och harmoni i kroppen genom specifik massage som påverkar energier. Det ingår även högkvalitativa eteriska oljor som skapar en stillsam och spirituell stämning.

Våra Brand Partner världen runt studerar den här tekniken, som utvecklades av Young Living grundare D. Gary Young, på grund av dess unika sätt att sprida harmoni, energi och avkoppling till kropp och själ. Upptäck det här unika sättet att känna välbefinnande du med.

RAINDROP; BAKGRUND

MEDFÖLJANDE PRODUKTER

Sju rena oljor och två oljeblandningar (storlek 5 ml):

- **Oregano:** Den eteriska oljan Oregano innehåller den naturligt förekommande beståndsdelarna karvakrol och har en unik doft. Det här är en grundsten i Raindrop-upplevelsen.
- **Thyme:** Den eteriska oljan Thyme har en varm örtdoft och kan främja en känsla av målmedvetenhet och harmoni.
- **Basil:** Den eteriska oljan Basil har en fräsch örtdoft som känns rogivande och uppfriskande.
- **Cypress:** Cypress har en frisk, örtig doft som kan främja en känsla av trygghet.
- **Northern Lights Black Spruce:** Den här oljan har en fyllig skogsdoft som kan höja humöret och användas till en avkopplande massage.
- **Marjoram:** Marjoram är en viktig olja i Raindrop Technique och kan användas till en massage efter ett träningspass.
- **Aroma Siez:** Aroma Siez är en viktig Young Living-blandning som kombinerar de rogivande egenskaperna hos lavendel med pepparmynta och tre andra eteriska oljor.
- **Peppermint:** Oljan Peppermint ger en svalkande och kittlande känsla när den används utvärtes på huden och är en viktig del i Raindrop Technique.
- **Original Valor®:** Med en blandning av svartgran och frankincense är Original Valor en viktig oljeblandning i Raindrop Technique.

Innehåller även:

- **Ortho Ease® Massage Oil 236 ml:** Ortho Ease Massage Oil är en uppiggande blandning av vegetabiliska oljor och eteriska oljor såsom timjan, mejram, pepparmynta och en.
- **Young Living V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex 236 ml:** Young Living V-6® kan användas för att spåda ut eteriska oljor om man har känslig hud.

I många länder och regioner kan det krävas licens för att massera. Kontrollera riktlinjerna i ditt land innan du utför Raindrop Technique® på personer utöver dina familjemedlemmar.

Eteriska oljor är en gåva från naturen som ofta kan vara mer verksamma än man tror. Vänligen läs produktetiketterna samt säkerhetsanvisningarna på https://www.youngliving.com/sv_se/products/safety-guidelines.

I. FÖRBEREDELSE

Förbered dig själv och behandlingstagaren:

1. Gå in i rummet med en positiv inställning.
 2. Fråga om personen behöver använda badrummet först.
 3. Se till att dina naglar är rena, kortklippa och utan nagellack.
 4. Både massören och behandlingstagaren bör ta av eventuella smycken.
 5. Erbjud personen vatten.
 6. Ge personen en morgonrock eller liknande och lämna rummet medan han eller hon tar av sig kläderna ner till midjan samt även skor och strumpor.
 7. Innan du går tillbaka till rummet ska du höra dig för om han eller hon ligger på rygg på bordet och är täckt.
 8. Be personen att vila sina armar längs med kroppen med handflatorna mot lären.
4. Se till att behandlingstagaren har tillgång till rikligt med vatten när du är klar med Raindrop Technique.

Förbered rummet:

1. Skapa en avkopplande stämning med lagom varmt i rummet, dämpat ljus och inga ljud eller något som kan distrahera.
2. Gör i ordning ett massagebord och täck det med ett stort lakan. Lägg på ytterligare ett lakan som kan täcka personen och se till att han eller hon inte fryser.
3. Ha de eteriska oljorna från kollektionen Raindrop Technique samt en flaska Young Living V-6® nära till hands. Du kommer att använda oljorna i den ordning som beskrivs nedan.

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

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

RAINDROP TECHNIQUE®





2. Balansera kroppens energi

Håll i personens fotleder, dra försiktigt, sträck ut och skaka hans eller hennes ben för att få spänningen att släppa. Ta 3-6 droppar Original Valor® i höger hand och gnugga in oljan på personens högerfot. Gör samma sak på vänster fot med din vänsterhand. Lägg höger handflata mot personens högra fotsula och vänster hand mot personens vänstra fotsula. Håll kvar i 3-5 minuter eller tills du känner att er energi har synkroniserats.



3. Rullande och frisättande teknik

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

Ta 2-3 droppar olja i vänster handflata, doppa fingerspetsarna på den högra handen i oljan och rör medurs. Ta tag i personens högra häl med din högerhand och vila fingerspetsarna längst ner på foten. Vicka handen framåt så att nageln ligger platt mot fotens undersida. Vicka sedan bakåt till ursprungsläget. Fortsätt på det sättet hela vägen längs foten till stortåns slut och flytta fingrarna cirka en halv cm varje gång. Avsluta med flera rörelser på samma sätt med pekfingret på stortåns mittdyna. Byt sida och upprepa allt tre gånger på vänster fot med andra handen. Upprepa samma sak med varje olja.



FJÄDERLÄTTA STRYKNINGAR

4. Ryggbehandling

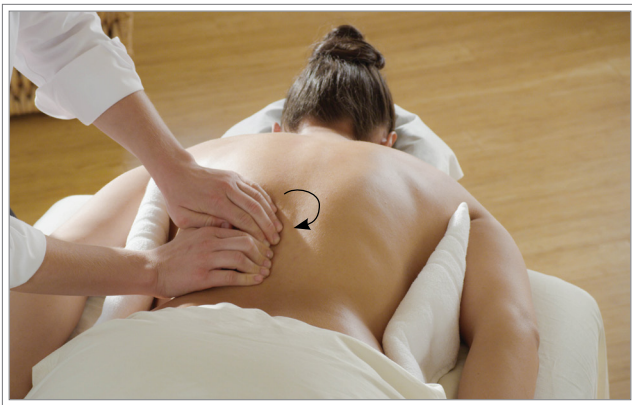
Be behandlingstagaren att lägga sig på magen och se till att ryggen är bar så att du kan se hela ryggen från nacken till korsbenet. Se till att personen är täckt från höften nedåt med ett rent lakan och lägg hans eller hennes armar bekvämt sträckta längs kroppen. Gör ryggbehandlingen med de eteriska oljorna i följande ordning:



HALVCIRKELFORMADE STRYKNINGAR

4 a: Fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar OREGANO OCH THYME

Ta 2-4 droppar Oregano på ryggraden. Gör fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar på följande sätt: Dela upp ryggen i tre horisontella delar och stryk lätt med fingerspetsarna och naglarna tre gånger per del och arbeta upp längs ryggen med omväxlande händer. Dela sedan upp ryggen i två lika stora delar och gör samma fjäderlätta rörelser på båda delarna. Gör dessa strykningar längs hela ryggen och byt hand omväxlande. Gör sedan halvcirkelformade strykningar tre gånger var på de tre delarna. Stryk lätt med fingerspetsarnas baksida uppåt och bort från ryggraden. Avsluta med långa halvcirkelformade strykningar längs hela ryggraden, från korsbenet och upp och ut från axlarna. Upprepa det här momentet med Thyme.



4 b. Ryggdragsdrag BASIL

Ta 3-4 droppar Basil. Gör processen med fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar och fortsätt sedan med ryggdragsdrag: Placera fingrarna sida vid sida vid ryggradens ena sida vid korsbenet och gör tre varv med små, cirkulära rörelser medurs och dra försiktigt bort muskelvävnaden från ryggraden. Återgå sedan till den ursprungliga placeringen. Gör samma rörelser längs hela ryggraden upp till nacken. Upprepa ryggdragsdragen på andra sidan ryggraden. Gör samma sak tre gånger på varje sida och byt sida varje gång.



4 c. Stega med fingrarna CYPRESS

Ta 4-6 droppar Cypress. Gör processen med fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar och fortsätt sedan med att stega med fingrarna: Grensla ryggraden vid korsbenet med pek- och långfingret. Placera den andra handen med lillfingersidan nedåt precis nedanför mittlederna på de två utspärrade fingrarna. Tryck nedåt med de utspärrade fingrarna samtidigt som du säger framåt och bakåt med den översta handen och drar de utspärrade fingrarna upp till hårfästet. Dra de utspärrade fingrarna försiktigt tre gånger mot huvudet när du kommer till hårfästet. Upprepa momentet tre gånger totalt sett.



4 d. Tumrullning NORTHERN LIGHTS BLACK SPRUCE

Ta 6-10 droppar Northern Lights Black Spruce. Gör processen med fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar och fortsätt sedan med tumrullning: Vid korsbenet placerar du båda tummarna 2,5 cm från varandra på vardera sidan om ryggraden. Rulla tummarna så att nageln ligger platt mot personens rygg och rulla sedan tillbaka till ursprungsläget. Fortsätt att rulla tummarna och arbeta upp mot ryggen i små steg från korsbenet till huvudet. Upprepa momentet tre gånger totalt sett.



4 e. Cirkulerande massage MARJORAM

Ta 3-4 droppar Marjoram på vardera sidan om ryggen och 3-4 droppar på ryggraden. Gör processen med fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar och fortsätt sedan med cirkulerande massage: Placera händerna med handflatorna nedåt längst ned på ryggens högra sida. Roterar händerna med bestämda rörelser medurs tre gånger och fortsätt upp längs ryggraden till nacken. Flytta händerna cirka två handsbredder per gång. Gör samma sak tre gånger på varje sida och byt sida varje gång.



4 f. Glidande handflata AROMA SIEZ

Ta 3-4 droppar Aroma Siez på vardera sidan om ryggen och 3-4 droppar på ryggraden. Fördela oljan med en fjäderformad strykning och gör processen med fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar. Fortsätt sedan med glidande handflator: Placera båda händerna med handflatorna nedåt på behandlingstagarens rygg på vardera sidan om ryggraden. Den ena handen ska vara en aning högre upp än den andra. Låt handflatorna glida i motsatta riktningar och arbeta upp längs ryggen. Upprepa momentet tre gånger totalt sett.

4 g. Fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar PEPPERMINT OCH ORIGINAL VALOR®

Ta 3-5 droppar Peppermint på ryggen. Gör fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar. Upprepa de fjäderlätta och halvcirkelformade strykningar med 3-4 droppar Original Valor® på varje sida om ryggen och 3-4 droppar på ryggraden.

5. Avsluta Raindrop Technique

Om behandlingstagaren känner något obehag på huden kan du använda Young Living V-6®Vegetable Oil Complex för att avsluta Raindrop. Ta två pumptag av antingen Young Living V-6® eller Ortho Ease i händerna och massera försiktigt in

oljan på personens rygg och axlar.

5 a. White Angelica

Avsluta med White Angelica på personens axlar och håll båda händerna framför personens näsa så att han eller hon kan känna doften. Låt personen vila i 5-10 minuter och se till att han eller hon dricker rikligt med vatten för att främja avgiftningsprocessen.

Låt personen vara ifred för att klä på sig och ta hand om sina tillhörigheter. Tacka personen och uppmuntra honom eller henne att uppleva Raindrop Technique regelbundet för att främja hälsan och välbefinnandet.