



LA TECHNIQUE RAINDROP^{MD}



À PROPOS DE RAINDROP

La Technique Raindrop^{MD} est une pratique unique basée sur des méthodes qui ont été utilisées pendant des siècles pour rajeunir le corps et l'esprit. Inspirée par la tradition amérindienne d'observer les aurores boréales tout en inhalant l'arôme qui affirme la présence auprès des arbres de conifères, la Technique Raindrop aide à équilibrer et harmoniser le corps, en alliant des massages ciblés et des approches distinctes axées sur l'énergie. Elle inclut également des huiles essentielles pures, YLTG pour créer une atmosphère de spiritualité et de sérénité.

Nos membres du monde entier étudient cette Technique - développée par le fondateur de Young Living^{MD}, D. Gary Young - pour sa façon unique d'harmoniser, de rajeunir, de relaxer et d'aligner le corps et l'esprit.

Ça prend généralement une heure pour effectuer la Technique Raindrop, mais elle peut être réalisée à n'importe quel rythme le mieux adapté pour vous et le bénéficiaire.

Marjolaine



PRODUITS INCLUS

Sept huiles individuelles et deux mélanges d'huiles (bouteilles de 5 ml) :

- **Origan** : Huile essentielle d'origan contient du carvacrol, le constituant d'origine naturelle qui se caractérise par un arôme enivrant, ce qui en fait une pierre angulaire de l'expérience Raindrop.
- **Thym** : Grâce à son arôme chaleureux et herbacé, l'huile essentielle de thym peut aider à promouvoir un sens d'une raison d'être et d'harmonie.
- **Basilic** : L'huile essentielle de basilic a un arôme frais et herbacé qui peut être apaisant et rafraîchissant.
- **Cyprès** : Le cyprès a un arôme frais et herbacé qui peut favoriser un sentiment de sécurité et aider la personne à se recentrer.
- **Thé des bois** : L'arôme frais et mentholé de thé des bois est stimulant et revigorant lorsque l'on applique par voie topique.
- **Marjolaine** : La marjolaine est une huile clé, utilisée dans la Technique Raindrop et elle peut être utilisée en massage après l'exercice.
- **Aroma Siez^{MC}** : Un mélange clé de Young Living, Aroma Siez allie les propriétés apaisantes et relaxantes de lavande, de menthe poivrée et de trois autres huiles essentielles.
- **Menthe poivrée** : Utilisée par voie topique, l'huile de menthe poivrée crée une sensation de fraîcheur et de picotement sur la peau, ce qui en fait une partie importante de la Technique Raindrop.
- **Valor^{MC}** : Grâce à un mélange synergique d'épinette noire et d'encens, Valor est un mélange d'huiles très important dans la Technique Raindrop.

Contient également :

- **Une bouteille d'huile de massage Ortho Ease^{MC} de 8 oz, utilisée en aromathérapie** : L'huile de massage Ortho Ease est un mélange revitalisant d'huiles végétales et d'huiles essentielles YLTG telles que le thym, le thé des bois, la menthe poivrée et le génévrier.
- **Complexe d'huile végétale V-6^{MC} de 8 oz amélioré** : Le complexe d'huile végétale V-6 peut être utilisé pour diluer les huiles essentielles, selon les étiquettes figurant sur des produits individuels.

La Technique Raindrop est un moyen unique d'aider à établir l'harmonie entre l'esprit-le corps et le bien-être. Pour continuer votre voyage avec Raindrop, visitez www.youngliving.com/en_CA/company/media/raindrop pour trouver et s'inscrire à un événement de formation afin d'être plus outillé sur (la Technique Raindrop).

I: PRÉPARATION

Préparer la salle :

1. Créez un cadre reposant avec une température confortable, un éclairage tamisé sans bruits ou distractions.
2. Préparez la table de massage et couvrez-la d'un double drap. Mettez aussi un drap supplémentaire qui servira comme couverture et gardera au chaud le bénéficiaire du massage.
3. Mettez les huiles essentielles de la collection d'huiles pour la Technique Raindrop et une bouteille de complexe d'huile végétale V-6 à portée de main. Vous aurez besoin de ces huiles dans l'ordre indiqué ci-dessus.
 - Valor^{MC} · Thé des bois
 - Origan · Marjolaine
 - Thym · Aroma Siez^{MC}
 - Basilic · Menthe poivrée
 - Cyprès
4. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'eau pour en offrir au bénéficiaire du massage après avoir terminé la Technique Raindrop.

Se préparer et préparer le bénéficiaire :

1. Entrez dans l'espace avec un esprit positif.
2. Demandez au bénéficiaire s'il ou si elle souhaite d'abord utiliser les toilettes.
3. Assurez-vous d'avoir les ongles propres, bien coupés et sans vernis à ongles.
4. L'intervenant et le bénéficiaire doivent retirer les bijoux.
5. Offrez de l'eau au bénéficiaire.
6. Offrez au bénéficiaire un drap, une blouse ou un peignoir lorsque vous quittez la pièce pour lui donner une certaine intimité afin qu'il/qu'elle enlève ses vêtements jusqu'à la taille, ainsi que ses chaussures et ses chaussettes.
7. Avant de rentrer dans la pièce, demandez au bénéficiaire s'il/si elle est allongé(e) sur le dos et couvert(e) d'un drap.
8. Demandez au bénéficiaire de poser ses bras le long du corps, avec des paumes touchant les cuisses juste en dessous des hanches.



2: Équilibrer l'énergie du corps

Tenez les chevilles du bénéficiaire, puis tirez doucement, étirez et secouez ses jambes pour libérer la tension. Appliquez 3 à 6 gouttes de Valor (dilué) dans la paume de votre main droite et frottez sur le bas du pied droit du bénéficiaire. Répétez le processus sur le pied gauche en utilisant votre main gauche. Enfin, placez la paume de votre main droite sur la plante du pied droit du bénéficiaire et placez la paume de votre main gauche sur la plante du pied gauche du bénéficiaire. Maintenez cette position pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez une connexion d'énergie.



3: Technique de roulement et de relâchement

ORIGAN, THYM, BASILIC, CYPRÈS, THÉ DES BOIS, MARJOLAINE ET MENTHE POIVRÉE

Mettez 2 à 3 gouttes d'huile (diluée) dans votre paume gauche et faites des mouvements circulaires dans la paume avec vos doigts de la main droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Agrippez le talon droit du bénéficiaire avec votre main droite et placez la pulpe des doigts contre la plante du pied. Effectuez doucement des mouvements avec vos doigts jusqu'à ce que les ongles soient à plat contre la plante du pied du bénéficiaire, puis revenez de nouveau à leur position d'origine. Répétez le long de toute la longueur des points réflexes de la colonne vertébrale sur les pieds en évitant le gros orteil et en remontant d'environ ¼ de pouce à chaque fois. Terminez par plusieurs mouvements avec l'index sur la pulpe centrale du gros orteil. Changez les côtés et répétez trois fois sur le pied gauche en utilisant le positionnement de la main opposée. Répétez le processus avec chaque huile.



EFFLEURAGE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

4: Application sur la colonne vertébrale

Demandez au bénéficiaire de s'allonger sur le ventre, le dos nu, du haut de la nuque au sacrum. Veillez à ce que le bénéficiaire soit couvert d'un drap propre à partir des hanches vers le bas et que ses bras soient confortablement allongés le long du corps. Terminez l'application des huiles essentielles sur la colonne vertébrale dans l'ordre suivant :



EFFLEURAGE DES CÔTÉS

4.A: Effleurage de la colonne vertébrale et des côtés

ORIGAN ET THYM

Appliquez 2 à 4 gouttes d'huile d'origan (diluée) sur la colonne vertébrale. Effectuez la série d'effleurage de la colonne vertébrale et des côtés : Scindez le dos en trois sections horizontales et utilisez vos ongles et vos doigts pour effleurer doucement chaque section trois fois, en suivant la longueur de la colonne vertébrale et en alternant les mains lorsque vous vous déplacez. Ensuite, scindez le dos en deux sections égales et répétez les effleurages dans chaque section. Alternez les mains pour effectuer des longueurs complètes sur toute la colonne vertébrale. Ensuite, effleurez en éventail chaque section horizontale du dos trois fois en grattant doucement avec vos ongles à partir de la colonne vertébrale vers le haut et sur des côtés du dos. Terminez cette série en grattant doucement avec vos ongles le bas du dos sur toute la longueur de la colonne vertébrale et en haut en évitant les épaules. Répétez la série entière en utilisant l'huile de thym.



4.B: Étirement du tissu de la colonne vertébrale

BASILIC

Appliquez 3 à 4 gouttes d'huile de basilic (diluée). Effectuez la série d'effleurage de la colonne vertébrale et des côtés, suivie de la technique d'étirement de la moelle épinière : Placez la pulpe des doigts côte à côte, le long de la colonne vertébrale au sacrum et effectuez trois mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre. Tirez le tissu musculaire vers vous, puis revenez à la position d'origine. Bougez vers le haut de la colonne vertébrale jusqu'au cou en faisant ce mouvement. Répétez l'étirement de la moelle épinière de l'autre côté du dos du bénéficiaire. Effectuez cette étape trois fois au total de chaque côté, en alternant à chaque fois.



4.C: Chevauchement CYPRÈS

Appliquez 4 à 6 gouttes d'huile de cyprès (diluée). Effectuez la série d'effleurage de la colonne vertébrale et des côtés, suivie de la technique de chevauchement de la colonne vertébrale : Au niveau du sacrum, chevauchez la colonne vertébrale avec l'index et le majeur de chaque côté de la colonne et placez la partie inférieure de l'autre main de façon perpendiculaire, le côté du petit doigt vers le bas, juste au-dessous des articulations moyennes des deux doigts qui chevauchent la colonne. Appuyez avec les doigts qui chevauchent la colonne d'un mouvement de va-et-vient avec le haut de la main tout en glissant les doigts qui chevauchent la colonne vers la racine des cheveux. Une fois arrivé à la base crânienne, continuez la même technique de chevauchement pour tirer doucement la tête trois fois. Effectuez cette technique trois fois au total.



4.D: Roulement par les pouces THÉ DES BOIS

Appliquez 6 à 10 gouttes d'huile de thé des bois (diluée). Effectuez la série d'effleurage de la colonne vertébrale et des côtés, suivie du roulement par les pouces : Placez les deux pouces de manière perpendiculaire à la colonne vertébrale, à 1 pouce d'intervalle, de chaque côté de la colonne au sacrum. Roulez les pouces contre le bas du dos du bénéficiaire et roulez de nouveau à la position d'origine avec la pulpe des pouces sur le dos du bénéficiaire. Continuez à rouler les pouces légèrement, en remontant la colonne vertébrale progressivement du sacrum jusqu'à la base crânienne. Effectuez cette technique trois fois au total.



4.E: Massage circulaire MARJOLAINE

Appliquez 3 à 4 gouttes d'huile de marjolaine (diluée) de chaque côté du dos et 3 à 4 gouttes sur la colonne vertébrale. Effectuez la série d'effleurage de la colonne vertébrale et des côtés, suivie de la technique de massage circulaire : Placez les paumes des mains près du sacrum sur le côté droit du dos. Faites des mouvements circulaires avec vos mains de manière ferme dans le sens des aiguilles d'une montre trois fois, puis déplacez vos mains de deux largeurs de main vers le haut et répétez tout le long jusqu'à la base du cou. Effectuez cette étape trois fois au total de chaque côté, en alternant à chaque fois.



4.F: Glissement de paumes AROMA SIEZ^{MC}

Appliquez 3 à 4 gouttes de mélange Aroma Siez (dilué) de chaque côté du dos et 3 à 4 gouttes sur la colonne vertébrale. Répartissez en effectuant la série d'effleurage de la colonne vertébrale et des côtés, suivie de la technique du glissement de paumes : Placez les deux paumes sur le dos du bénéficiaire de chaque côté de la colonne vertébrale. Une main doit être placée plus haut que l'autre.

Glissez les paumes de haut en bas de sens opposé, en remontant tout au long de la colonne vertébrale. Effectuez cette technique trois fois au total.

4.G: Effleurage de la colonne vertébrale et des côtés

MENTHE POIVRÉE ET VALOR^{MC}

Appliquez 3 à 5 gouttes d'huile de menthe poivrée (diluée) sur la colonne vertébrale. Effectuez la série d'effleurage de la colonne vertébrale et des côtés et répétez-la avec 3 à 4 gouttes de Valor (dilué) de chaque côté du dos et 3 à 4 gouttes sur la colonne vertébrale.

5: Effectuer la Technique Raindrop

Si le bénéficiaire ressent un inconfort cutané, utilisez le complexe végétal V-6 pour effectuer le massage Raindrop. Mettez un peu de V-6 ou d'Ortho Ease dans votre paume en appuyant 2 ou 3 fois sur la pompe et massez doucement les épaules et le dos du bénéficiaire avec de l'huile.



5.A: Étirement de l'occiput

Demandez au bénéficiaire de s'allonger sur le dos tout en tenant le drap pour couvrir son torse et ses jambes. Asseyez-vous afin que vos épaules soient parallèles aux épaules du bénéficiaire. Placez vos deux mains sur l'arrière de sa tête en appuyant avec la pulpe des doigts sur la base crânienne. La tête du bénéficiaire doit être posée sur la table. Tirez doucement la tête vers vous avec un mouvement

oscillant léger pour que le corps entier du bénéficiaire se déplace vers vous. Maintenez ce mouvement pendant une minute, puis reposez-vous pendant une minute. Répétez ce processus deux fois.

Après avoir terminé la technique, donnez au bénéficiaire une certaine intimité afin qu'il/qu'elle s'habille et rassemble ses effets personnels. Avant le départ du bénéficiaire, prenez un moment pour le ou la remercier d'y avoir participé et encouragez-le ou la à revivre l'expérience de la Technique Raindrop une autre fois.