

AROMATOUGH HAND TECHNIQUE™

Die AromaTouch Technique™ ist eine der effektivsten Möglichkeiten, um ätherische Öle auf dem Körper zu verwenden, aber Sie haben vielleicht nicht immer die nötige Zeit und Ruhe, um die vollständige Technik bei jemandem durchzuführen. Diese einfache Handtechnik bietet immer noch viele Vorteile und kann fast jederzeit und überall durchgeführt werden!

Es dauert etwa 2–5 Minuten, die AromaTouch Technique™ an jeder Hand durchzuführen, insgesamt also etwa 5–10 Minuten. Die AromaTouch Hand Technique™ ist zwar kurz und einfach, kann aber wahre Wunder wirken.

Wählen Sie Ihr Öl aus

Bevor Sie mit der Technik beginnen, entscheiden Sie sich, welches Öl Sie verwenden möchten. Nachfolgend finden Sie eine Liste mit einigen Ölen, die wir empfehlen, aber Sie können auch andere Öle oder Mischungen verwenden.

- Frankincense (Weihrauch)
- Peppermint (Pfefferminze)
- Lavender (Lavendel)
- dōTERRA Balance™
- On Guard™
- dōTERRA Serenity™



Fünf Bewegungen

1. Kennenlernen des Öls

Die erste Bewegung der Handtechnik ist das Kennenlernen des Öls. Nehmen Sie die Hand der empfangenden Person mit der Handfläche nach oben in Ihre Hand. Geben Sie ein bis drei Tropfen des ätherischen Öls in ihre Handfläche und verteilen Sie es gleichmäßig auf der Hand der Person.



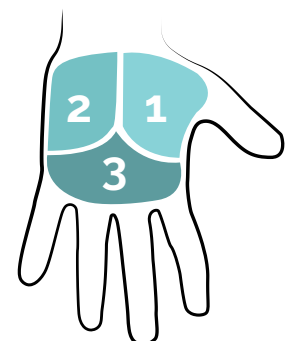
2. Handrückengewebe austreichen

Drehen Sie die Hand der empfangenden Person um und nehmen Sie sie in beide Hände, wobei Ihre Daumen auf dem Handrücken ruhen. Dehnen Sie mit Ihren Daumen das Gewebe, indem Sie von der Mitte zur Seite streichen und vom Handgelenk zum Ansatz der Finger (zur Fingerwurzel).



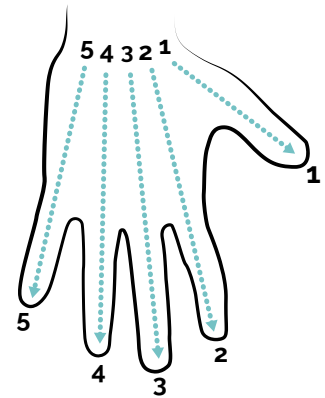
3. Gewebeaktivierung nach Regionen

Während die Handfläche der empfangenden Person wieder nach oben zeigt und ihre Hand in Ihren beiden Händen ruht, arbeiten Sie sich mit Ihren Daumen systematisch durch die drei Regionen der Hand, die Sie unten sehen. Beginnen Sie mit Region eins und arbeiten Sie mit mittlerem Druck, bis Sie die gesamte Oberfläche jeder der drei Regionen der Hand bearbeitet haben.



4. Punktuelle Aktivierung nach Zonen

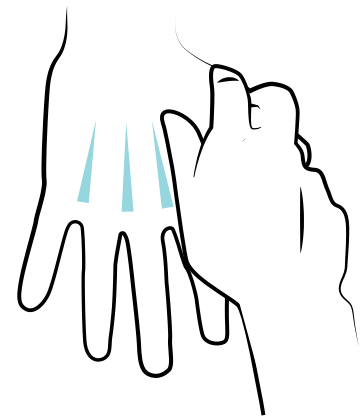
Als Nächstes arbeiten Sie sich mit Ihren Daumen durch jede der fünf Zonen der Hand, die Sie unten sehen können. Beginnen Sie in Zone eins, indem Sie Ihre Daumen oben auf der Hand der empfangenden Person in der Nähe des Handgelenks platzieren und mit den Daumen die Zone bis zur Fingerspitze hinunter arbeiten. Ihre Daumen sollten abwechselnd mit mittlerem Druck und punktgenau durch die Zone arbeiten. Wählen Sie für diesen Schritt einen führenden und einen folgenden Daumen aus und achten Sie darauf, dass der folgende Daumen immer hinter dem führenden Daumen bleibt.



Wiederholen Sie diese Bewegung dreimal in jeder der fünf Zonen.

5. Interphalangeal-Gewebebezug

Zuletzt fassen Sie das Handgelenk der empfangenden Person, deren Handfläche immer noch nach oben zeigt, sanft mit einer Ihrer Hände und stützen es. Dehnen Sie mit der anderen Hand das Gewebe zwischen den Fingern von der Hand weg, indem Sie das Gewebe zwischen Daumen und Zeigefinger greifen und in Richtung Fingerspitzen ziehen. Verwenden Sie für diese Bewegung leichten Druck und fließende Bewegungen.



Wiederholen Sie diese ziehende Bewegung dreimal zwischen jedem der Finger.

Wenn Sie fertig sind, wiederholen Sie die gleichen fünf Schritte an der anderen Hand der empfangenden Person.