

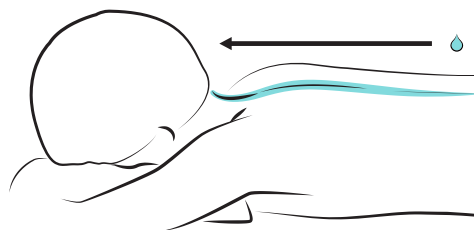
# BEWEGUNGEN DER AROMATOUGH TECHNIQUE™

Die AromaTouch Technique™ arbeitet mit 10 verschiedenen Bewegungen. Wir werden jede dieser Bewegungen einzeln durchgehen und im Anschluss die Reihenfolge erläutern, in der sie ausgeführt werden sollten.

## EINFÜHRUNG DER ÖLE

Jedes Mal, wenn Sie ein neues ätherisches Öl im Rahmen der Technik verwenden, tragen Sie es auf dieselbe Weise auf den Rücken auf.

Die schrittweise Einführung der Öle ist wichtig, da jedes einzelne ätherische Öl auf diese Weise mit der Berührung der ausführenden Person verbunden wird. Die wohltuende Berührung dieser Bewegung aktiviert den Körper und hilft das ätherische Öl vom Gewebe aufnehmen zu lassen. Der so entstehende Rhythmus erlaubt der empfangenden Person sich zu entspannen und den Prozess zu genießen.



Mit den ersten Bewegungen der AromaTouch Technique™ wird die empfangende Person ermutigt, sich auf den Rest der Technik einzustellen und vorzubereiten.

Für die Bewegung zum Kennenlernen des Öls stehen Sie zunächst seitlich neben der empfangenden Person. Sie beginnen am Kreuzbein (direkt unterhalb der Basis der Wirbelsäule) und tragen Sie drei bis fünf Tropfen des ätherischen Öls entlang der Wirbelsäule auf. Wenn Sie Wild Orange (Wildorange) und Peppermint (Pfefferminze) verwenden, verwenden Sie nur ein bis zwei Tropfen.

Beginnen Sie mit der Hand, die den Füßen am nächsten ist, und verteilen Sie das ätherische Öl gleichmäßig, indem Sie die Fingerkuppen beider Hände gleichzeitig leicht die Wirbelsäule hinaufgleiten lassen. Die beginnende Hand liegt unter der folgenden Hand – die Hände liegen also übereinander – und Sie halten permanent Kontakt zur empfangenden Person. Führen Sie eine fließende Bewegung immer in dieselbe Richtung vom unteren Ansatz der Wirbelsäule bis zum Ansatz des Kopfes aus.

In bestimmten Phasen der Technik werden Sie ätherische Öle auf die Füße der empfangenden Person geben. Dafür gehen Sie zu den Füßen und achten darauf, dass Sie den Kontakt zur empfangenden Person ununterbrochen aufrechterhalten.

Legen Sie zuerst Ihre Hand mit der Handfläche nach oben in die Wölbung des Fußgewölbes. Geben Sie ein bis zwei Tropfen Wild Orange (Wildorange) in Ihre Handfläche und tragen Sie eine leichte, gleichmäßige Schicht auf die Unterseite des Fußes auf, während Sie mit der anderen Hand gleichzeitig vollen Kontakt halten. Dann wiederholen Sie diesen Vorgang mit ein bis zwei Tropfen Peppermint (Pfefferminze).

**NOTIZEN:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

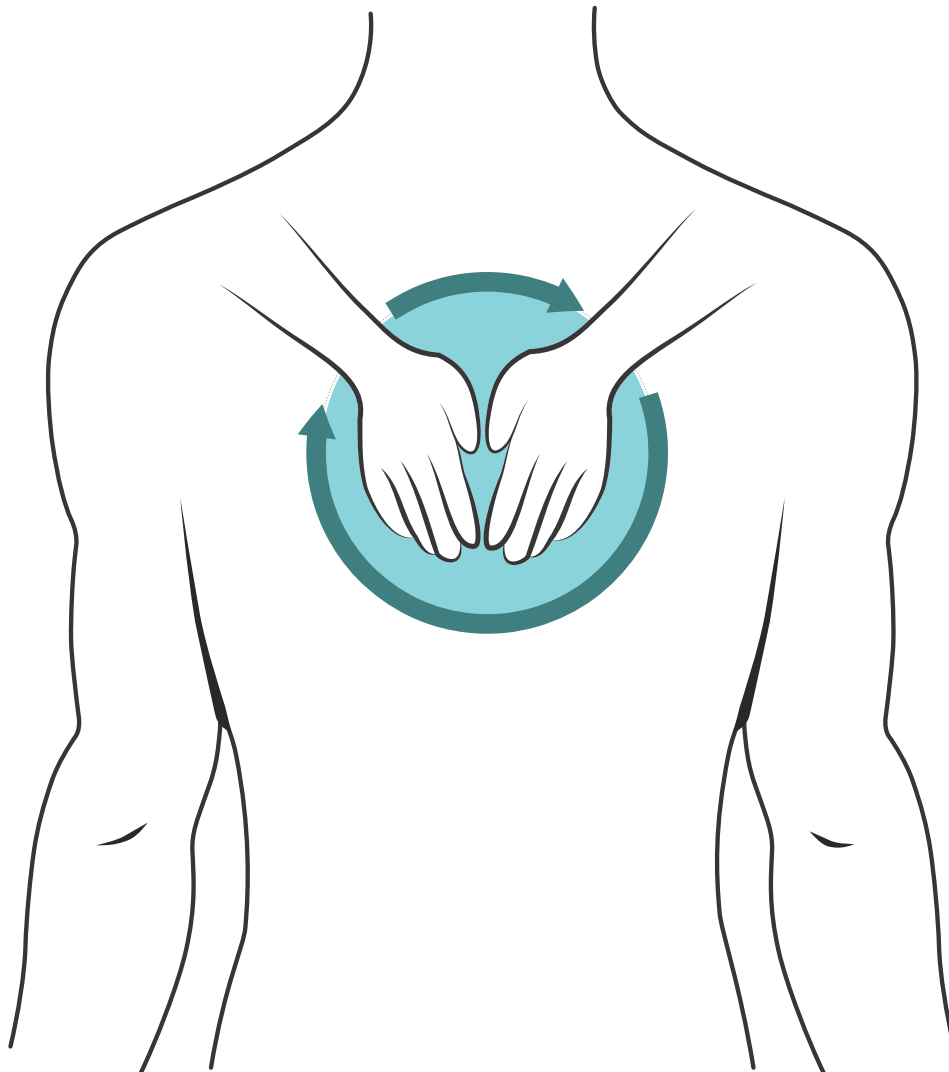
\_\_\_\_\_

## DREI HANDFLÄCHENKREISE IM UHRZEIGERSINN

Die AromaTouch Technique™ beginnt und endet mit drei Handflächenkreisen im Uhrzeigersinn über dem Herzen, die zum Kraniosakral-Griff überleiten. Dadurch wird zu Beginn und am Ende der Technik eine Verbindung hergestellt. Die drei Handflächenkreise im Uhrzeigersinn sind Teil der Technik, weil sie dazu beitragen, die ausführende Person in die richtige Stimmung zu versetzen, damit sie die AromaTouch Technique™ bestmöglich ausführen kann. Außerdem fühlt sich die empfangende Person auf diese Weise sicher, behaglich und entspannt und ist bereit, alle Vorteile zu genießen, die die Technik zu bieten hat.

Um diese Bewegung auszuführen, legen Sie beide Hände im Bereich des Herzens auf den Rücken der empfangenden Person, wobei sich Ihre Daumen und Zeigefinger berühren. Führen Sie in einer fließenden Bewegung mit Ihren Handflächen drei Kreise im Uhrzeigersinn aus und halten Sie dabei leichten, sicheren Kontakt.

Als nächstes führen Sie den Kraniosakral-Griff aus. Halten Sie in dieser Position kurz inne und lassen Sie dann gleichzeitig Ihre Handflächen in die entgegengesetzte Richtung entlang der Wirbelsäule gleiten, ohne die Handflächen vom Rücken abzuheben. Legen Sie eine Handfläche auf den Ansatz des Kopfes, wobei der Daumen auf der Wölbung am Hinterkopf und die Handfläche auf dem Ansatz der Wirbelsäule ruht. Bleiben Sie drei bis fünf tiefe Atemzüge in dieser Position, damit Verbindung und Vertrauen entstehen können, bevor Sie weitermachen.



## ABWECHSELND HANDFLÄCHENGLEITEN

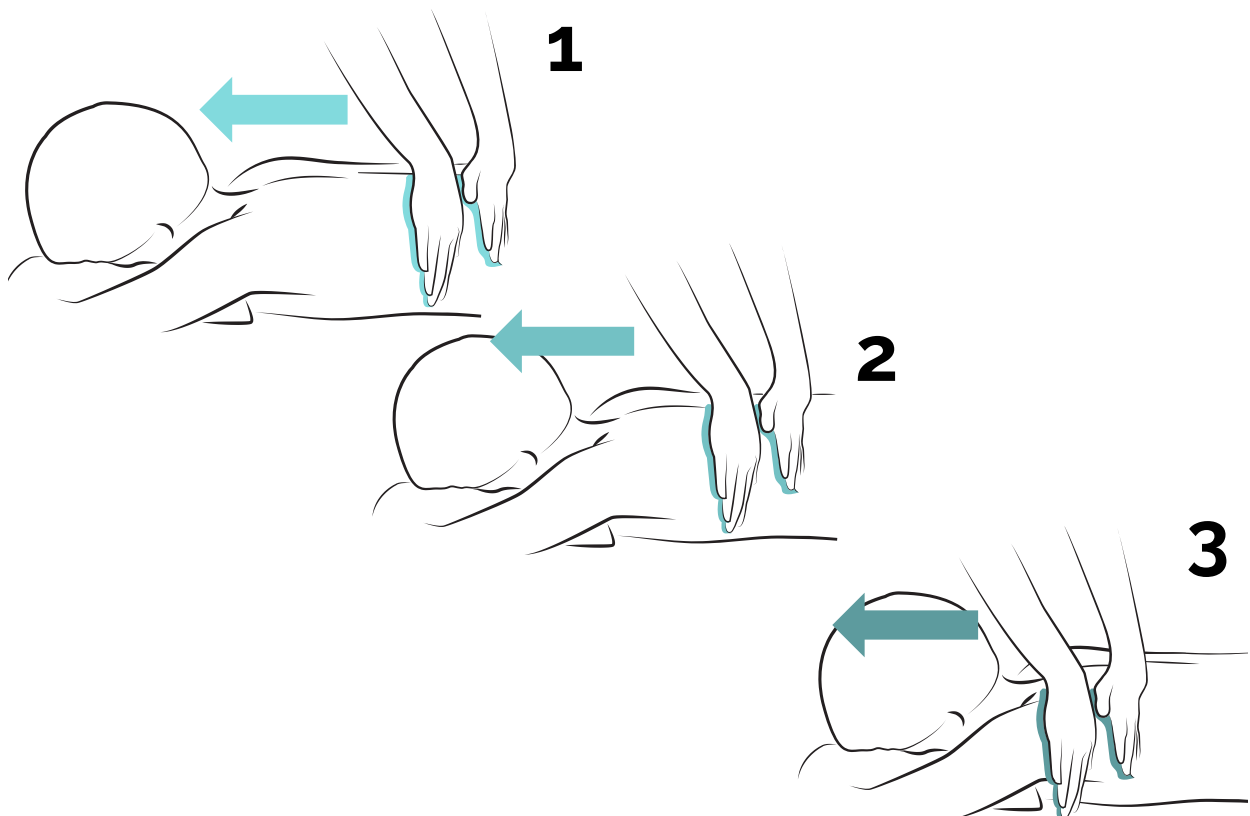
Das abwechselnde Handflächengleiten ist eine einfache, aber wirkungsvolle Bewegung, die in der gesamten AromaTouch Technique™ verwendet wird. Die Bewegung stimuliert die Durchblutung durch Rhythmus und vollständigen Kontakt sowie die neurologische Aktivität des ganzen Körpers und fördert die Aufnahme der ätherischen Öle. Durch diese Vorteile wird diese Bewegung zu einem entscheidenden Teil der Technik als Ganzes.

Um diese Bewegung auszuführen, stellen Sie sich seitlich neben die empfangende Person und legen Sie beide Hände mit den Handflächen nach unten auf die Ihnen gegenüberliegende Seite des Rückens. Lassen Sie Ihre Handflächen nahe an der Wirbelsäule, wobei die Finger von Ihnen weg zeigen.

Diese Bewegung verläuft senkrecht zur Wirbelsäule. Beide Hände werden parallel zueinander positioniert. Lassen Sie nun Ihre Hände abwechselnd über die Haut gleiten. Sie sollten nicht den Körperumriss nachzeichnen.

Beginnen Sie am Kreuzbein mit der Hand, die den Füßen am nächsten ist, und schieben Sie die Handfläche leicht von der Wirbelsäule weg und in Richtung des Arms der empfangenden Person. Wenn sich Ihre Hände dabei nicht nach vorne bewegen, liegt es daran, dass Sie zu viel Druck ausüben. Führen Sie die gleiche Bewegung mit der anderen Handfläche aus und bewegen Sie sich langsam den Rücken hinauf, wobei Sie die Hände abwechseln. Denken Sie daran, dass die Hand, die dem Kopf am nächsten ist, bei dieser Bewegung immer vor der anderen liegen sollte. Setzen Sie diese gleitende Bewegung fort, bis Sie den Beginn der Scheitelregion erreichen.

Während des letzten Handflächengleitens in Ihrer dritten Bewegung treten Sie auf die andere Seite des Körpers, sodass Sie mit der freien Hand nahtlos zum Handflächengleiten auf der anderen Seite des Rückens übergehen können. Wiederholen Sie die drei Bewegungen auf der gegenüberliegenden Seite.



## FÜNF-ZONEN-AKTIVIERUNG

Die Fünf-Zonen-Aktivierung ist eine Bewegung, die in der AromaTouch Technique™ mehrmals verwendet wird, um das allgemeine Wohlbefinden des Körpers mit Hilfe der Zonen herzustellen, die wir schon kennengelernt haben. Die Arbeit in den fünf Zonen mit mehreren ätherischen Ölen – nämlich Lavender (Lavendel), Tea Tree (Teebaum), On Guard™, AromaTouch™ und Deep Blue™ – hilft dabei, den Körper zu aktivieren und ein Gefühl des allgemeinen Wohlbefindens durch eine Ganzkörperreaktion zu erzeugen, ohne jeden einzelnen Teil des Körpers bearbeiten zu müssen. Die Fünf-Zonen-Aktivierung zielt auf mehrere Schwerpunkte ab, gibt Ihnen aber die Möglichkeit, die gesamte Zone einschließlich der darin vorhandenen Körpersysteme und Funktionen zu aktivieren.

Um diese Bewegung einzuleiten, stellen Sie sich an den Kopf der empfangenden Person und legen Sie beide Hände parallel zueinander auf jede Seite der Wirbelsäule in Zone 1, mit den Fingerspitzen am Kreuzbein.

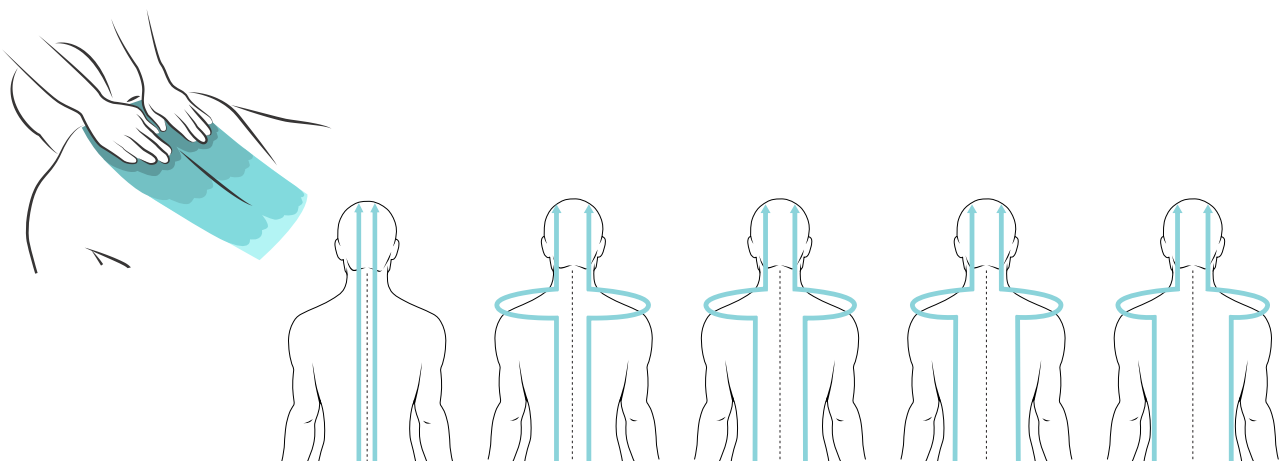
Ziehen Sie Ihre Hände gleichzeitig mit vertrauensvollem Kontakt in Richtung Kopf und weiter über den Nacken bis zur Oberseite des Kopfes. Die richtige Menge an Druck während dieser Bewegung entspricht nur dem Gewicht Ihrer Hände. Wenn Sie den Nacken erreichen, spreizen Sie Ihre Finger auf dem Kopf aus, um alle fünf Zonen abzudecken. Beenden Sie diese Bewegung, sobald Ihre Handgelenke den Tisch oder das Bett berühren.

Bringen Sie Ihre Hände nacheinander zum unteren Ende der Wirbelsäule in Zone 2 zurück und ziehen Sie dann Ihre Hände senkrecht nach oben entlang von Zone 2 zum Kopf. Denken Sie daran, dass diese Zone parallel zu Zone 1 beginnt, lediglich ein wenig weiter außen in Richtung der Arme.

Ziehen Sie die Hände, wiederum mit vertrauensvollem Kontakt, in Richtung des Kopfes. Aber diesmal drehen Sie Ihre Finger zueinander, sobald Ihre Hände die Schultern erreicht haben, bis sie parallel zueinander sind, und ziehen sie dann entlang der Schulter auseinander, bis Sie das Gelenk erreichen.

Rotieren Sie Ihre Hände um das Schultergelenk und legen Sie Ihre Finger unter die Schulter der empfangenden Person. Ziehen Sie Ihre Hände zurück über den Nacken bis zur Oberseite des Kopfes. Vergessen Sie nicht, Ihre Finger zu spreizen, sobald Sie beim Nacken angekommen sind, um alle fünf Zonen des Kopfes abzudecken, bis Sie am Endpunkt angekommen sind.

Wiederholen Sie dies für die Zonen 3, 4 und 5, indem Sie Ihre Hände entsprechend weiter nach außen bewegen.



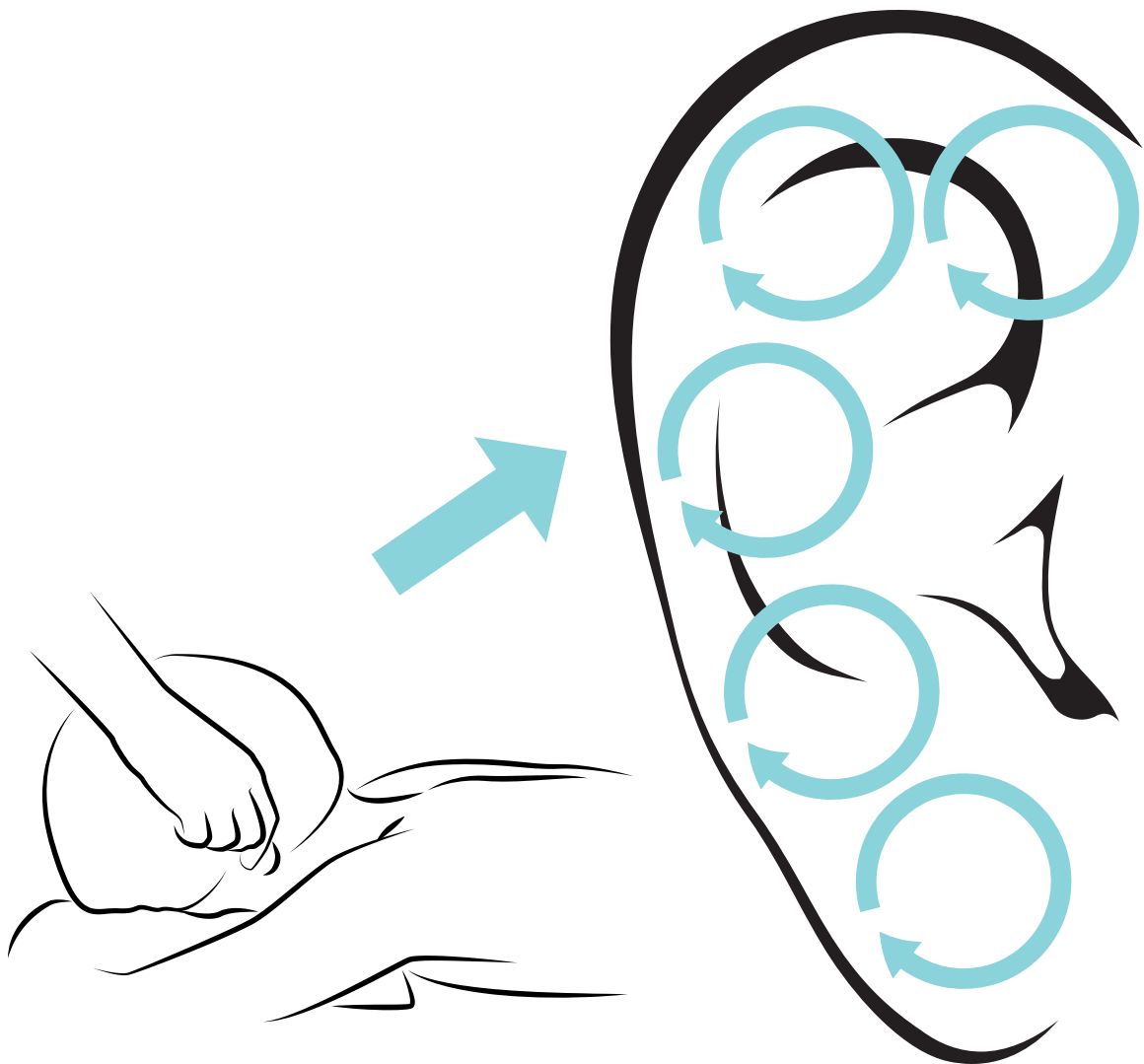
## AURIKULÄRE SPANNUNGSMINDERUNG

An verschiedenen Stellen des Körpers gibt es Kontaktpunkte, die Ihnen helfen können, sich mit allen Körpersystemen und -funktionen zu verbinden. Das Ohr ist eine dieser Stellen. Die Bewegung zur aurikulären Spannungsminderung fördert nicht nur eine tiefere Entspannung, sondern bereitet den Körper auch auf alles Weitere vor, was Sie innerhalb der Technik machen, um den Körper insgesamt zu stimulieren. Diese Bewegung wird nur einmal durchgeführt, und zwar nachdem dōTERRA Balance™ und Lavender (Lavendel) aufgetragen wurden.

Um diese Bewegung einzuleiten, stellen Sie sich an den Kopf und greifen jedes Ohrläppchen vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger. Führen Sie Ihre Zeigefinger in einer kreisförmigen Bewegung in Richtung Ihres Körpers am äußeren Rand des Ohres entlang, wobei Sie den Daumen unterstützend still halten. Arbeiten Sie vom unteren Rand des Ohrläppchens bis zur Ohroberseite.

Nehmen Sie sich die Zeit, den gesamten äußeren Rand des Ohres systematisch zu bearbeiten, um die Vorteile der Entspannung noch zu steigern.

Wenn Sie die Oberseite des Ohres erreicht haben, gleiten Sie mit dem Daumen mit sanftem Druck an der Rückseite des Ohres entlang wieder hinab zum Ohrläppchen. Wiederholen Sie diese Bewegung noch zweimal.



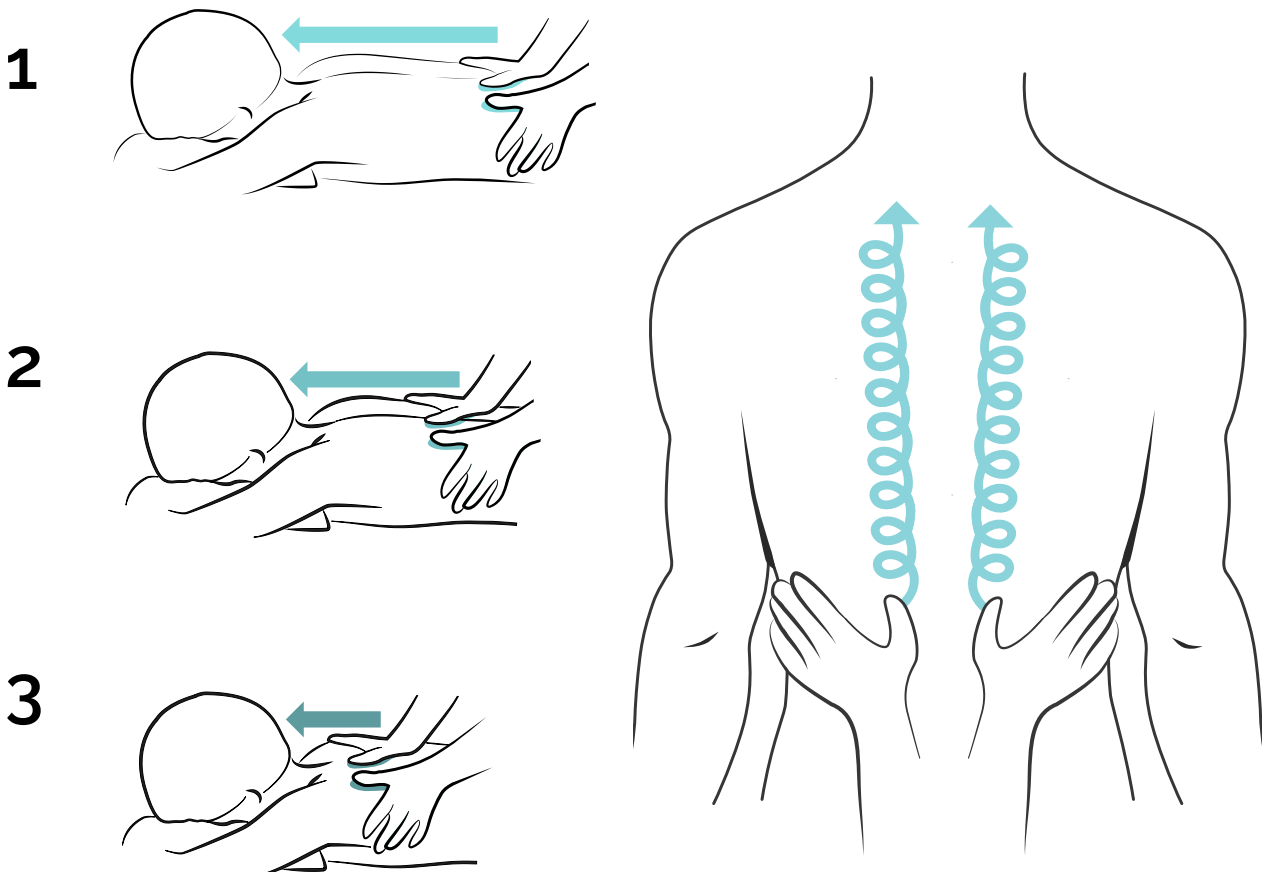
## „DAUMENLAUFEN“

Das Daumenlaufen ist so konzipiert, dass es eine gezielte Wirkung auf Zone 1 hat, die als Hauptzone des Körpers gilt und die Wirbelsäule umfasst. Die isolierte Stimulation in dieser Zone erhöht das Potenzial für eine gesunde Reaktion. Die Anwendung dieser Bewegung nach dem Auftragen von On Guard™ und Deep Blue™ ist eine Abrundung der Technik, die Sie mit den unterstützenden und beruhigenden ätherischen Ölen ausgeführt haben.

Stellen Sie sich zunächst seitlich neben die empfangende Person, Ihren Körper in Richtung ihres Kopfes gedreht, und legen Sie Ihre Daumen auf beiden Seiten der Wirbelsäule in die Vertiefung zwischen dem Muskelgewebe und der Wirbelsäule am unteren Ende der Wirbelsäule. Achten Sie darauf, dass Sie nicht in direkten Kontakt mit der Wirbelsäule kommen, da dieser Bereich empfindlich sein und leichte Beschwerden verursachen kann, die von der gewünschten Entspannung ablenken.

Führen Sie Ihre Daumen abwechselnd nacheinander mit dem rechten Daumen im Uhrzeigersinn und mit dem linken Daumen entgegen dem Uhrzeigersinn die Wirbelsäule hinauf. Arbeiten Sie sich in diesem gleichmäßigen Rhythmus nach und nach auf jeder Seite der Wirbelsäule nach oben, von ihrem unteren Ende bis zum Ansatz des Kopfes. Sie können die Wölbung am Hinterkopf, die sog. okzipitale Protuberanz, als Bezugspunkt für den Ansatz des Kopfes verwenden. Üben Sie mit den Daumenkuppen leichten Druck aus.

Wenn Sie das Daumenlaufen ausführen und sich dabei auf Zone 1 konzentrieren, arbeiten Sie systematisch von den parasympathischen Verbindungen an der Basis des Kreuzbeins bis zu den Verbindungen am Ansatz des Kopfes und helfen so, den Körper in seinen richtigen Rhythmus zurückzubringen.



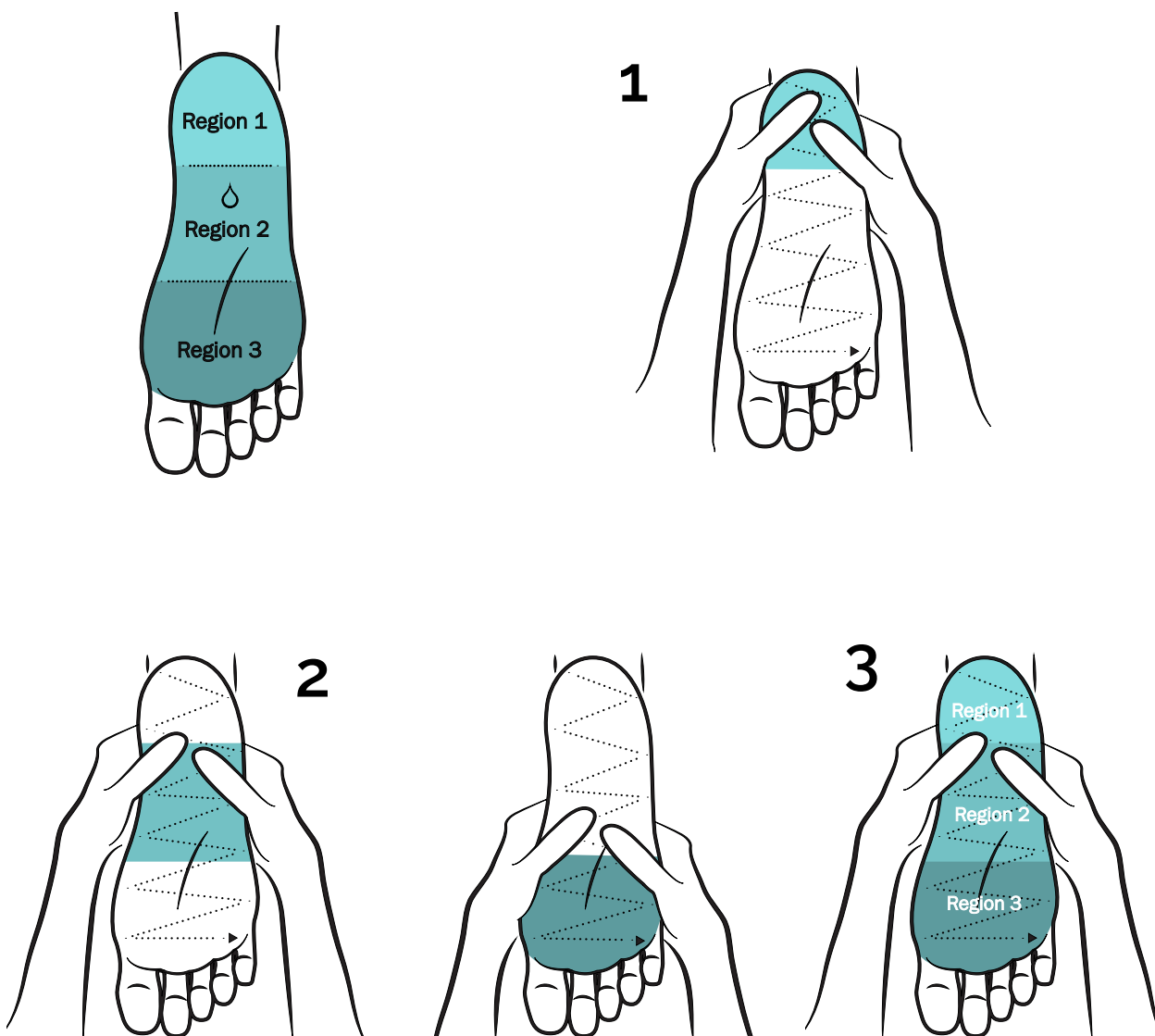
## DREI-REGIONEN-FUSSAKTIVIERUNG

Mit den letzten beiden ätherischen Ölen der Technik, Wild Orange (Wildorange) und Peppermint (Pfefferminze), konzentrieren Sie sich auf die Fußsohlen. Um die Füße vorzubereiten, verwenden Sie die Drei-Regionen-Fußaktivierung. Die Sohlen von jedem Fuß enthalten über 7.000 Nervenenden, das sind mehr pro Quadratzentimeter als in jedem anderen Körperteil. Das Fußgewebe wird mit der Bewegung der Drei-Regionen-Fußaktivierung stimuliert, wodurch neurologische und andere Reaktionen im Körper ausgelöst werden.

Für diese Bewegung halten Sie einen Fuß in beiden Händen, wobei sich Ihre Daumen oben an der Ferse befinden.

In Region 1 machen Sie mit Ihren Daumen abwechselnd kreisförmige Bewegungen nach außen und gehen in einer zickzackförmigen Druckbewegung über die Region, bis Sie in Region 2 ankommen. Diese Bewegung sollte langsam und präzise sein. Als gute Faustregel für ausreichend Bewegung in jeder Region machen Sie drei bis vier Zickzacklinien.

Bearbeiten Sie die Regionen 2 und 3, indem Sie die gleichen Bewegungen wiederholen. Stoppen Sie am Fußballen, kurz bevor Sie die Zehen erreichen.



## FÜNF-ZONEN-FUSSAKTIVIERUNG

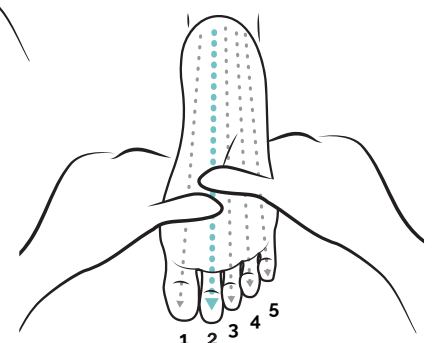
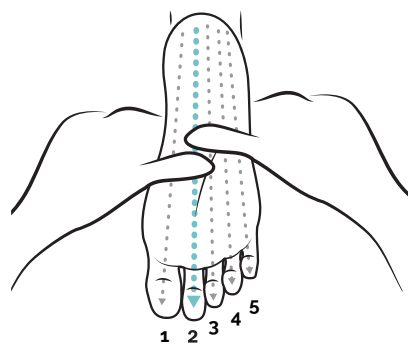
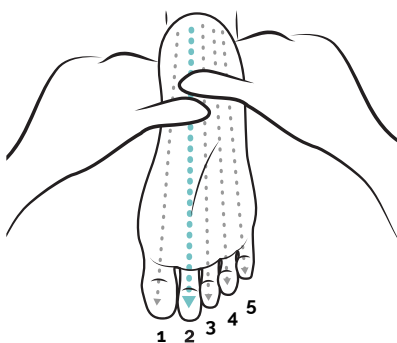
Nachdem die Bewegung der Drei-Regionen-Fußaktivierung abgeschlossen ist, gehen Sie zur Fünf-Zonen-Fußaktivierung über, um die Fußzonen mit einer spezifischeren und gezielteren Bewegung zu stimulieren. Dies ist die einzige Bewegung in der gesamten Technik, bei der Sie in einer rhythmischen und sich wiederholenden Bewegung lokalen Druck ausüben müssen. Wie die Bewegung der Fünf-Zonen-Aktivierung trägt die Fünf-Zonen-Fußaktivierung dazu bei, dass sich der gesamte Körper ganzheitlich anfühlt, allerdings durch eine gezieltere Anwendung.

Um diese Bewegung auszuführen, legen Sie beide Daumen in Zone 1 auf die Ferse.

Bestimmen Sie für diese Bewegung einen führenden und einen folgenden Daumen. Führen Sie Ihre Daumen in einer schrittweisen Bewegung in Zone 1 nach unten in Richtung Zehenspitze und üben Sie dabei leichten, punktuellen Druck aus. Diese punktuellen Schritte die Zone hinunter sollten in kleinen Abständen ausgeführt werden. Um die Zone positiv zu beeinflussen, sollten Sie etwa 15–20 punktuelle Schritte mit jedem Daumen machen, bevor Sie zur nächsten Zone wechseln. Sobald Sie die Zehenspitze erreicht haben, lassen Sie einen Daumen in der aktuellen Zone und bewegen den anderen zum Beginn der nächsten Zone, dann ziehen Sie den Daumen nach. Achten Sie darauf, dass der folgende Daumen immer hinter dem führenden Daumen ist.

Es ist wichtig, dass Sie sich für diesen Schritt Zeit nehmen. Die Fünf-Zonen-Fußaktivierung ist die Krönung der Arbeit, die Sie in den fünf Zonen geleistet haben. Nehmen Sie sich die Zeit, jede Zone rhythmisch zu bearbeiten, denn mit dieser Bewegung können Sie die kraftvollen Wirkungen erzielen, die Sie mit der AromaTouch Technique™ erreichen möchten.

Wiederholen Sie diese Bewegung für Zone 2 bis Zone 5 des Fußes jeweils einmal in jeder Zone.



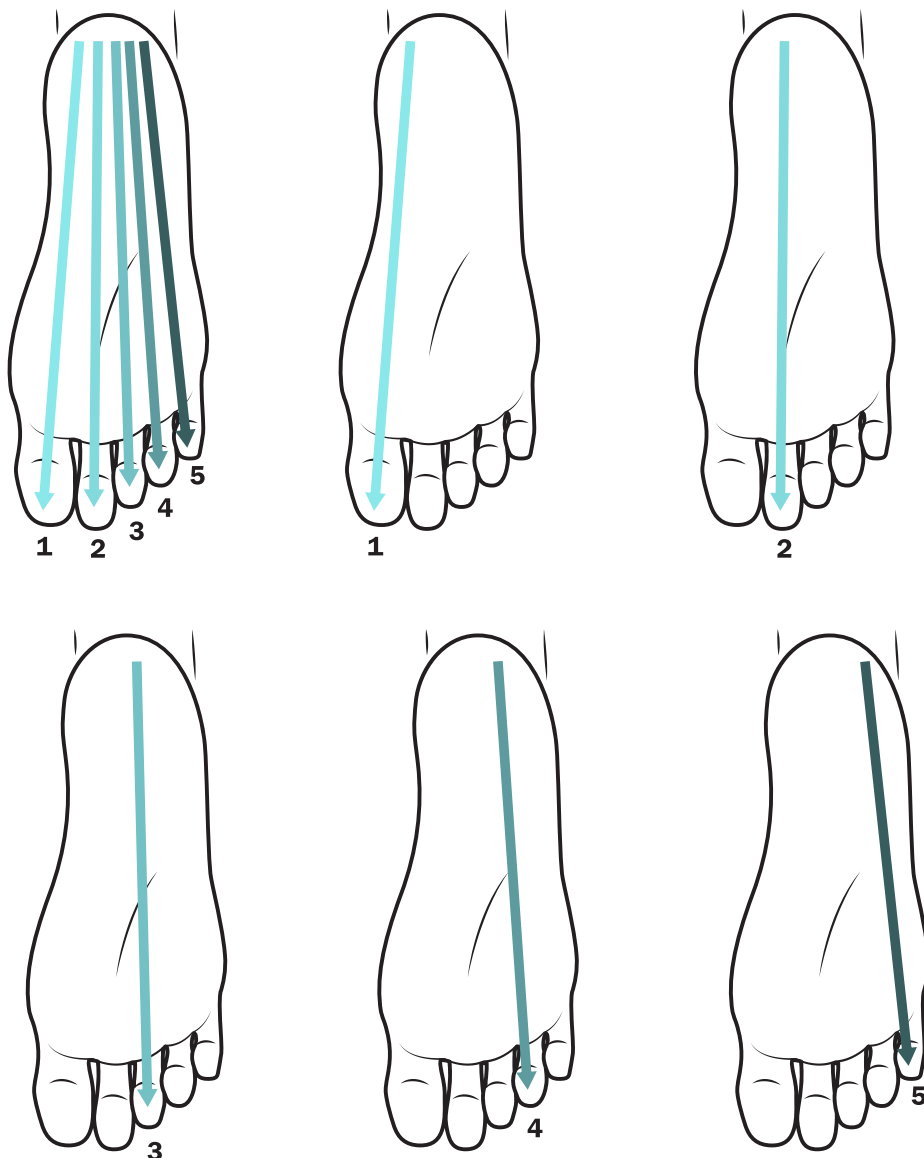


## FÜNF-ZONEN-GEWEBEBEZUG

Die Bewegung der Fünf-Zonen-Gewebebezug ist der letzte Schritt im Fußteil der Technik, bevor Sie zum Rücken übergehen.

Beginnen Sie in Zone 1, fassen Sie den Fuß der empfangenden Person mit beiden Händen und legen Sie Ihre Daumen auf die Ferse. Legen Sie Ihre restlichen Finger auf die Vorderseite des Fußes. Ziehen Sie Ihren ersten Daumen und die dazugehörigen Finger von der Ferse bis zur Zehe. Wechseln Sie dann zur anderen Hand. Setzen Sie diese Bewegung in einem gleichmäßigen Rhythmus fort und wechseln Sie dann zurück zur ersten Hand. Führen Sie diese abwechselnde Bewegung dreimal durch, bevor Sie zur nächsten Zone wechseln. Machen Sie keine Pause, wenn Sie zur nächsten Zone übergehen. Behalten Sie den in Zone 1 festgelegten Rhythmus bei. Wiederholen Sie diese Bewegung in den übrigen Zonen.

Während Sie jede Zone bearbeiten, halten Sie den Kontakt von der Ferse bis zum vorderen Teil des Fußes aufrecht. Da die Füße kleiner sind als der Rücken, hilft der ununterbrochene Kontakt auf diese Weise, die Fläche des Gewebes, mit dem Sie eine Verbindung herstellen, zu vergrößern.



## LYMPHATISCHE BEWEGUNG

Schließlich aktivieren Sie mit der lymphatischen Bewegung am Ende der Technik die Lymphfunktion. Es ist wichtig, am Ende der Technik die Lymphfähigkeit anzuregen, damit sich der Körper erholt fühlt und auch nach der AromaTouch Technique™ positiv reagiert.

Jede dieser Bewegungen bringt etwas Wertvolles in die AromaTouch Technique™ ein. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie noch ein wenig mehr Übung brauchen, dann schauen Sie sich die Demonstrationen gern jederzeit noch einmal an. Sobald Sie sich sicher fühlen, können Sie mit dem nächsten Abschnitt weitermachen, in dem wir die Technik in ihrer Gesamtheit vorstellen.

Legen Sie die Handflächen leicht auf die Unterseite der Füße der empfangenden Person, wobei Daumen und Zeigefinger ein U bilden, damit Sie die Ferse fest greifen können. Bringen Sie Ihre Arme in eine Linie mit den Beinen der empfangenden Person.

Heben Sie die Unterschenkel der empfangenden Person leicht an und verankern Sie Ihre Ellbogen auf dem Massagetisch oder der Massageliege. Wiegen Sie ihren Körper sanft mit einer schiebenden Bewegung nach vorne und lassen Sie ihn dann von allein zu Ihnen zurückfallen, um die lymphatische Bewegung anzuregen. Der Körper der empfangenden Person sollte sich nicht mehr als fünf Zentimeter vor und zurück bewegen. Denken Sie daran, dass diese Bewegung sanft ist und den Körper in keiner Weise erschüttern darf. Sie muss natürlich und beruhigend sein, wie die anderen Bewegungen, die in der AromaTouch Technique™ ausgeführt werden.

Wiederholen Sie diese rhythmische, gleichmäßige Bewegung zwei- bis dreimal in Intervallen von 15–30 Sekunden.

