AROMATOUCH HAND TECHNIQUE™ (AROMATOUCH TECHNIQUE™ POUR LES MAINS)

L'AromaTouch Technique™, lorsqu'elle est effectuée dans son intégralité, est l'une des manières les plus efficaces d'utiliser les huiles essentielles sur le corps. Cependant, nous ne disposons pas toujours du temps ni de l'attention nécessaires pour réaliser la technique complète sur une personne. Cette technique pour les mains toute simple est source de nombreux bienfaits et peut être réalisée à tout moment et à tout endroit !

Il ne faut que 2 à 5 minutes pour réaliser l'AromaTouch Technique™ sur chaque main, c'est-à-dire 5 à 10 minutes en tout. Bien que l'AromaTouch Hand Technique™ est rapide et simple, elle a un impact important.

Choisissez votre huile essentielle

Avant de commencer la technique, choisissez votre huile essentielle. Vous trouverez ci-dessous une liste d'huiles essentielles recommandées, mais il est tout à fait possible d'utiliser des mélanges.

- Encens
- Menthe poivrée
- Lavande
- dōTERRA Balance™
- On Guard™
- dōTERRA Serenity™

Cinq mouvements

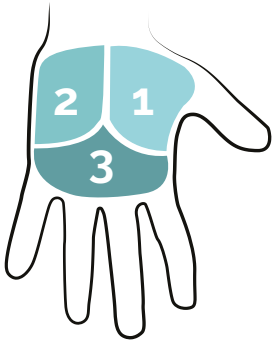
1. Ajout de l'huile essentielle

Le premier mouvement de la technique pour les mains est l'ajout de l'huile essentielle. Prenez la main du receveur dans la vôtre, avec sa paume orientée vers le haut. Versez une à trois gouttes d'huile essentielle dans la paume et étalez-les uniformément sur la main.

2. Étirement des tissus de la face dorsale

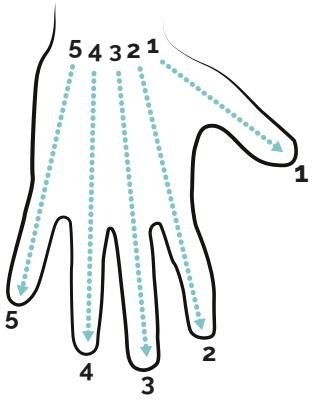
Retournez la main du receveur, tenez-la entre vos deux mains avec vos pouces reposant sur la face dorsale (le dos) de la main. Utilisez vos pouces pour étirer les tissus du dos de la main en vous déplaçant du centre vers l'extérieur et du poignet vers la base des doigts.

3. Étirement localisé des tissus



La paume du receveur à nouveau tournée vers le haut et sa main reposant sur les deux vôtres, utilisez vos pouces pour parcourir méthodiquement les trois régions de la main illustrées ci-dessous. Commencez par la région 1, en appliquant une pression moyenne et continuez jusqu'à avoir travaillé toute la surface de chacune des trois régions de la main.

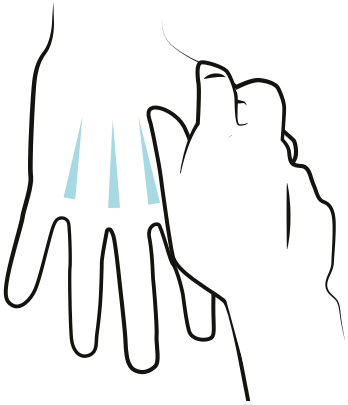
4. Activation localisée des zones



Ensuite, utilisez vos pouces pour parcourir chacune des cinq zones de la main, comme illustré ci-dessous. En commençant par la zone 1, positionnez vos pouces vers le haut de la main du receveur, près du poignet, et faites travailler vos pouces vers le bas tout au long de la zone jusqu'au bout des doigts. Vos pouces doivent travailler de manière alternée en exerçant une pression moyenne de façon ponctuelle sur toute la zone. Choisissez un pouce principal et un pouce secondaire pour cette étape et assurez-vous que le pouce secondaire est toujours derrière le pouce principal.

Répétez ce mouvement trois fois pour chacune des cinq zones.

5. Étirement interphalange



Pour finir, avec la paume du receveur toujours tournée vers le haut, saisissez et soutenez délicatement son poignet avec une de vos mains. Avec l'autre main, étirez le tissu situé entre les doigts vers l'extérieur de la main en l'attrapant et le faisant glisser entre le pouce et l'index. Pour ce mouvement, appliquez une pression légère et un mouvement fluide.

Répétez ce mouvement d'étirement trois fois entre chacun des doigts.

Lorsque vous avez terminé, répétez ces cinq étapes sur la deuxième main du receveur.