

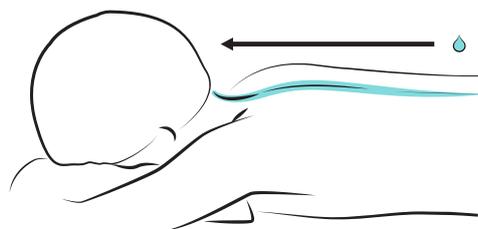
MOUVEMENTS DE L'AROMATOUCH TECHNIQUE™

L'AromaTouch Technique™ est composée de 10 mouvements différents. Nous allons aborder chacun de ces mouvements séparément avant d'expliquer dans quel ordre les réaliser.

AJOUT DE L'HUILE ESSENTIELLE

Chaque fois que vous utilisez une nouvelle huile essentielle dans le cadre de la technique, vous l'appliquerez toujours de la même manière sur le dos.

L'ajout de l'huile essentielle est important, car c'est la présentation de chaque huile individuelle ainsi que la présentation du toucher du masseur ou de la masseuse. Le toucher apaisant de ce mouvement active le corps et aide à faire pénétrer l'huile essentielle dans les tissus. Cette étape contribue également à établir un rythme et à permettre à la personne de se détendre et d'apprécier le processus.



Les premiers mouvements de l'AromaTouch Technique™ encouragent le receveur à adopter un bon état d'esprit et préparent pour le reste de la technique.

Pour effectuer le mouvement de l'ajout d'huile, tenez-vous à côté du receveur. En commençant par le sacrum (en bas de la colonne vertébrale), appliquez trois à cinq gouttes d'huile essentielle le long de la colonne vertébrale. Toutefois, si vous appliquez de l'Orange douce ou de la Menthe poivrée, utilisez uniquement une à deux gouttes.

En commençant avec la main la plus proche des pieds, répartissez uniformément l'huile essentielle en faisant délicatement glisser les parties charnues en bas des doigts des deux mains vers le haut de la colonne vertébrale. La main qui commence est située en dessous de la main qui suit (une main sur l'autre) et c'est elle qui reste en contact continu avec le receveur. Dirigez-vous toujours dans la même direction, du bas de la colonne vers le bas de la tête.

Lors de certaines étapes de la technique, vous ajouterez des huiles essentielles sur les pieds du receveur. Pour cela, vous vous déplacerez vers les pieds, en vous assurant de rester en contact avec le receveur.

Commencez par placer votre main, paume vers le haut, dans la courbe de l'arc du pied. Ajoutez une ou deux gouttes d'Orange douce dans la paume de votre main et appliquez une couche légère et uniforme sur la plante du pied, tout en utilisant en même temps l'autre main pour maintenir le contact. Répétez ce processus avec une ou deux gouttes de Menthe poivrée.

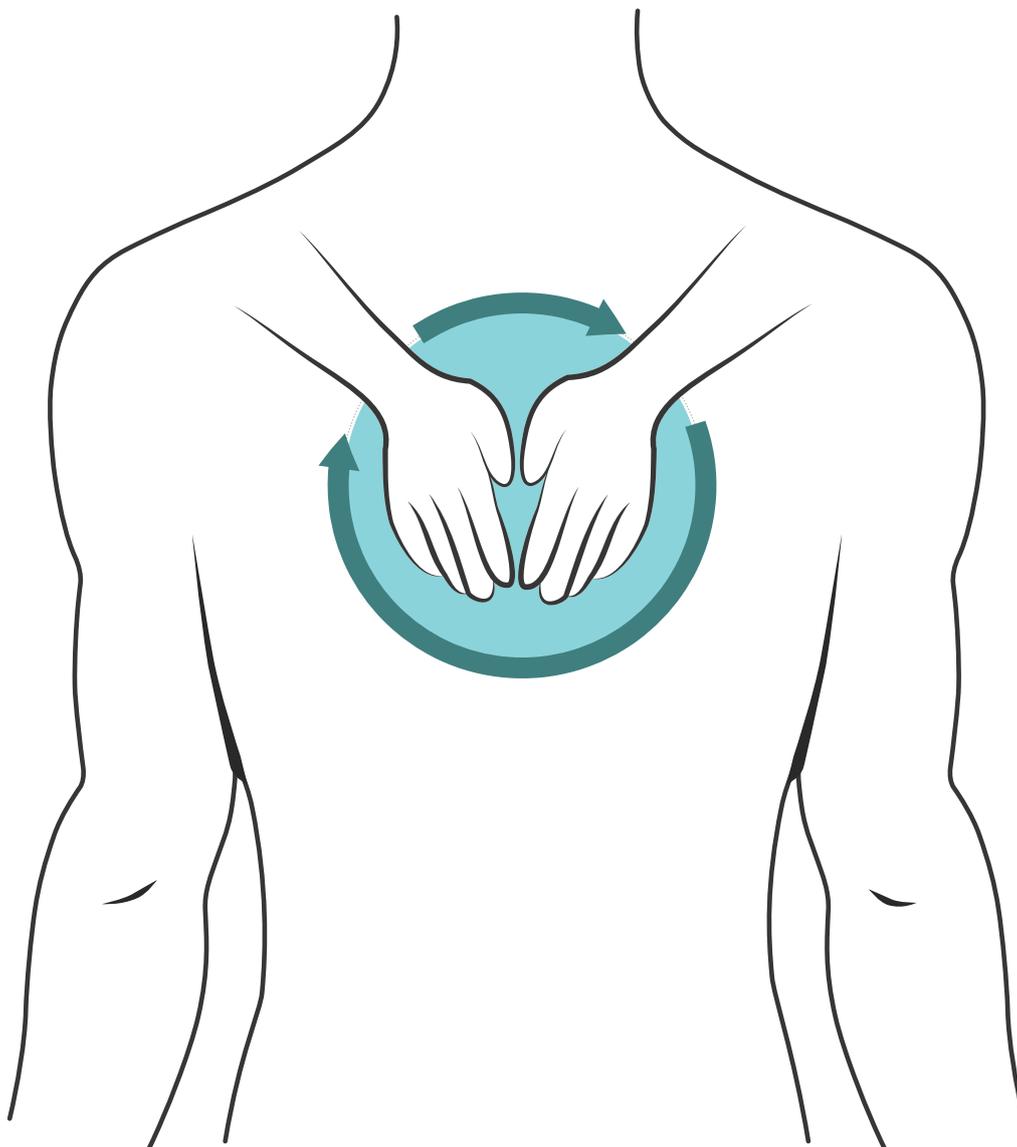
REMARQUES : _____

TROIS CERCLES DE LA PAUME DE LA MAIN DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE

L'AromaTouch Technique™ commence et se termine par trois cercles de la paume de la main dans le sens des aiguilles d'une montre, au-dessus du cœur pour faire la transition vers la prise crânio-sacrée. Ce mouvement permet d'établir une connexion au début et à la fin de la technique. Les trois cercles de la paume de la main dans le sens des aiguilles d'une montre font partie de la technique car ils contribuent à mettre le masseur dans le bon état d'esprit afin qu'il dispense la meilleure AromaTouch Technique™ possible. Ils permettent également au receveur de se sentir en confiance, à l'aise et détendu, afin qu'il soit prêt à recevoir tous les bienfaits de la technique.

Pour effectuer ce mouvement, placez vos deux mains sur le dos du receveur, au-dessus de la région du cœur, avec les pouces et les index qui se touchent. Dans un mouvement fluide, effectuez trois cercles de la paume de la main dans le sens des aiguilles d'une montre, en maintenant un contact léger et confiant.

Ensuite, vous effectuerez la prise crânio-sacrée. Faites une pause momentanée dans cette position, puis faites glisser simultanément vos paumes dans des directions opposées le long de la colonne vertébrale, sans les enlever du dos. Posez une paume sur la base de la tête, le pouce placé sur la bosse à l'arrière de la tête et la paume sur la base de la colonne vertébrale. Restez dans cette position pendant trois à cinq respirations profondes. Vous permettez ainsi à la connexion et à la confiance de s'établir avant de passer à la prochaine étape.



GLISSEMENT DE PAUME ALTERNÉ

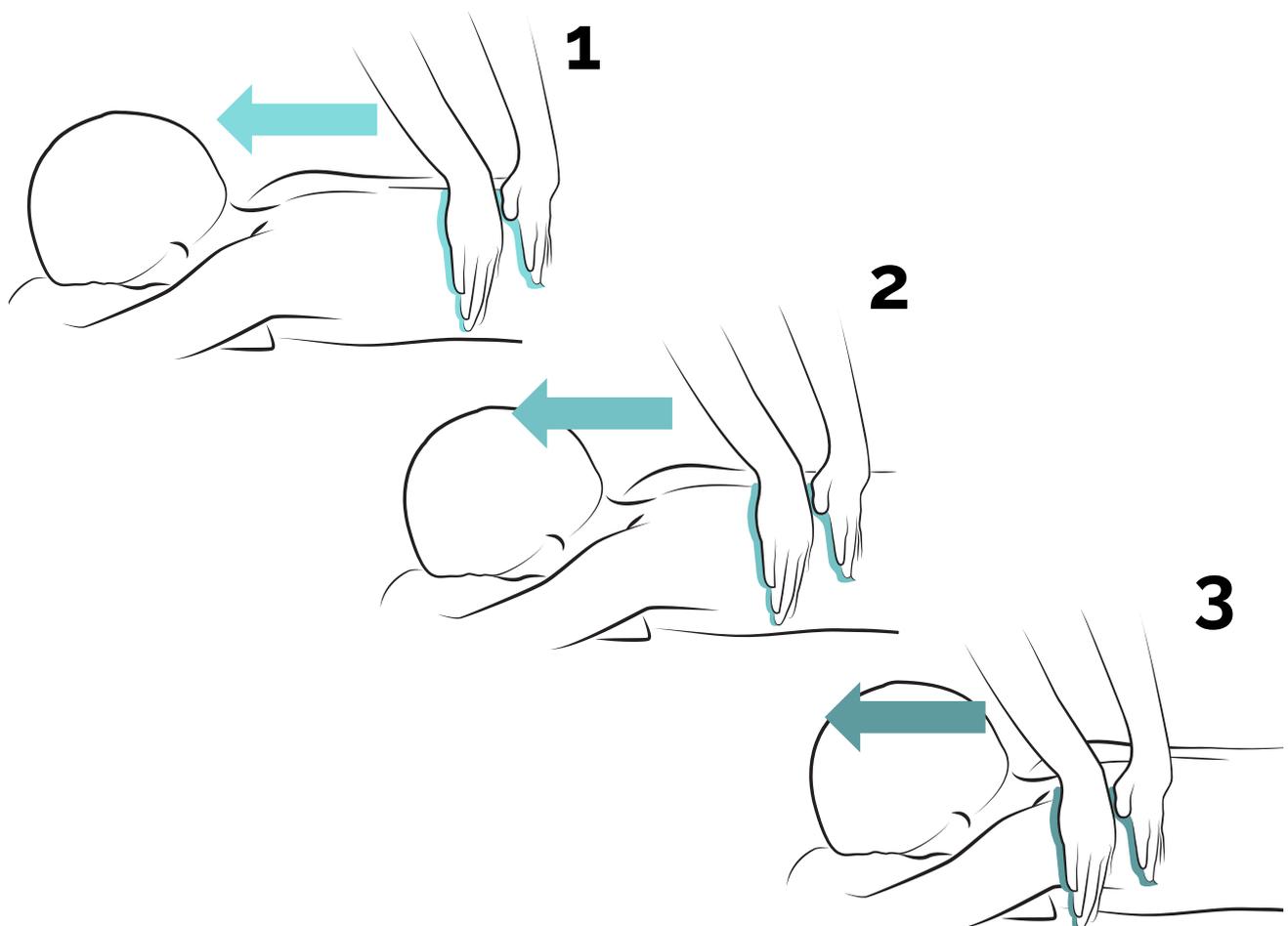
Le glissement de paume alterné est un mouvement simple mais puissant qui est utilisé tout au long de l'AromaTouch Technique™. Ce mouvement stimule la circulation sanguine grâce au rythme et au contact total, ainsi que l'activité neurologique de tout le corps. Il contribue également à favoriser l'absorption des huiles essentielles. C'est grâce à ces bienfaits que ce mouvement est un élément crucial de la technique dans son ensemble.

Pour réaliser ce mouvement, placez-vous à côté du receveur et placez vos deux mains, paumes vers le bas, sur le côté du dos à votre opposé. Gardez vos paumes près de la colonne vertébrale, les doigts pointant vers l'extérieur.

Ce mouvement est perpendiculaire à la colonne vertébrale. Les deux mains doivent rester parallèles. Faites glisser une main, puis l'autre, de manière alternée. Elles ne doivent pas épouser la forme du corps.

En commençant au niveau du sacrum avec la main la plus proche des pieds, faites glisser la paume légèrement loin de la colonne vertébrale et vers le bras du receveur. Si vos mains cessent d'avancer pendant ce mouvement, c'est que vous exercez une pression trop forte. Poursuivez le même mouvement avec l'autre paume et remontez lentement le long du dos, en alternant les mains. N'oubliez pas que pendant ce mouvement, la main la plus proche de la tête doit toujours être devant l'autre main. Continuez à faire glisser vos mains jusqu'à ce que vous atteigniez le début de la couronne de la tête.

Après trois rotations, lors du dernier déplacement de paumes, déplacez vos pieds de l'autre côté du corps afin de pouvoir passer en douceur au déplacement de paumes de l'autre côté du dos avec votre main libre. Répétez trois rotations sur le côté opposé.



ACTIVATION DES 5 ZONES

L'activation des 5 zones est un mouvement employé plusieurs fois au cours de l'AromaTouch Technique™ pour mettre en place un bien-être global du corps par le biais des zones dont nous avons parlé précédemment. Travailler sur les cinq zones avec plusieurs huiles essentielles (notamment Lavande, Arbre à thé, On Guard™, AromaTouch™ et Deep Blue™), permet d'activer le corps et de créer un sentiment de bien-être général par le biais d'une réaction du corps tout entier sans qu'il ne soit nécessaire de masser chaque partie du corps. L'activation des 5 zones cible plusieurs points d'attention, tout en vous donnant la possibilité d'activer une zone entière, ainsi que les systèmes et fonctions corporels qui s'y trouvent.

Pour commencer ce mouvement, tenez-vous près de la tête du receveur et placez vos mains parallèlement des deux côtés de la colonne vertébrale dans la zone 1, avec le bout des doigts au niveau du sacrum.

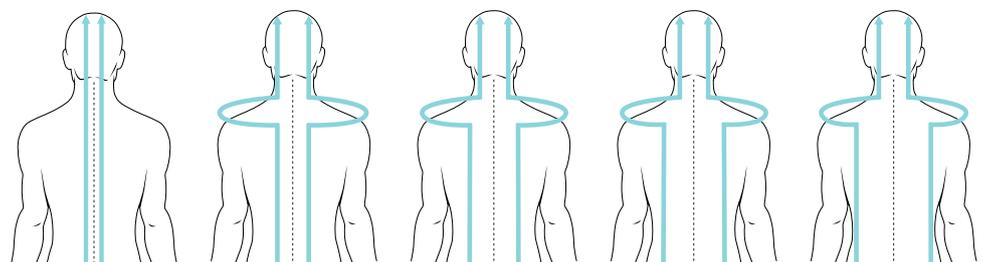
Ramenez vos deux mains en même temps d'un geste confiant vers la tête tout en maintenant le contact, et continuez sur la nuque vers le haut de la tête. Au cours de ce mouvement, la pression à appliquer correspond au poids de vos mains. Lorsque vous arrivez à la nuque, écartez les doigts sur la tête pour couvrir les cinq zones. Arrêtez le mouvement lorsque vos poignets touchent la table ou le lit.

Remplacez vos mains, l'une après l'autre, en bas de la colonne vertébrale et sur la zone 2, puis ramenez-les dans un mouvement vertical vers la tête le long de la zone 2. N'oubliez pas que le début de cette zone est parallèle à la zone 1, mais seulement un peu plus à l'extérieur vers les bras.

Ramenez vos mains vers la tête, toujours d'un geste confiant qui maintient le contact. Cependant, cette fois-ci, lorsque vos mains atteignent les épaules, tournez vos doigts les uns vers les autres jusqu'à ce qu'ils soient parallèles puis tirez-les le long de l'épaule jusqu'à atteindre l'articulation.

Déplacez vos mains dans un geste circulaire autour de l'articulation de l'épaule puis placez vos doigts sous l'épaule du receveur. Ramenez vos mains en arrière sur la nuque vers le haut de la tête. N'oubliez pas d'écarter vos doigts lorsque vous atteignez la nuque pour couvrir les cinq zones de la tête jusqu'à ce que vous atteigniez le point d'arrêt.

Répétez ce mouvement pour les zones 3, 4 et 5, en déplaçant vos mains de plus en plus vers l'extérieur.



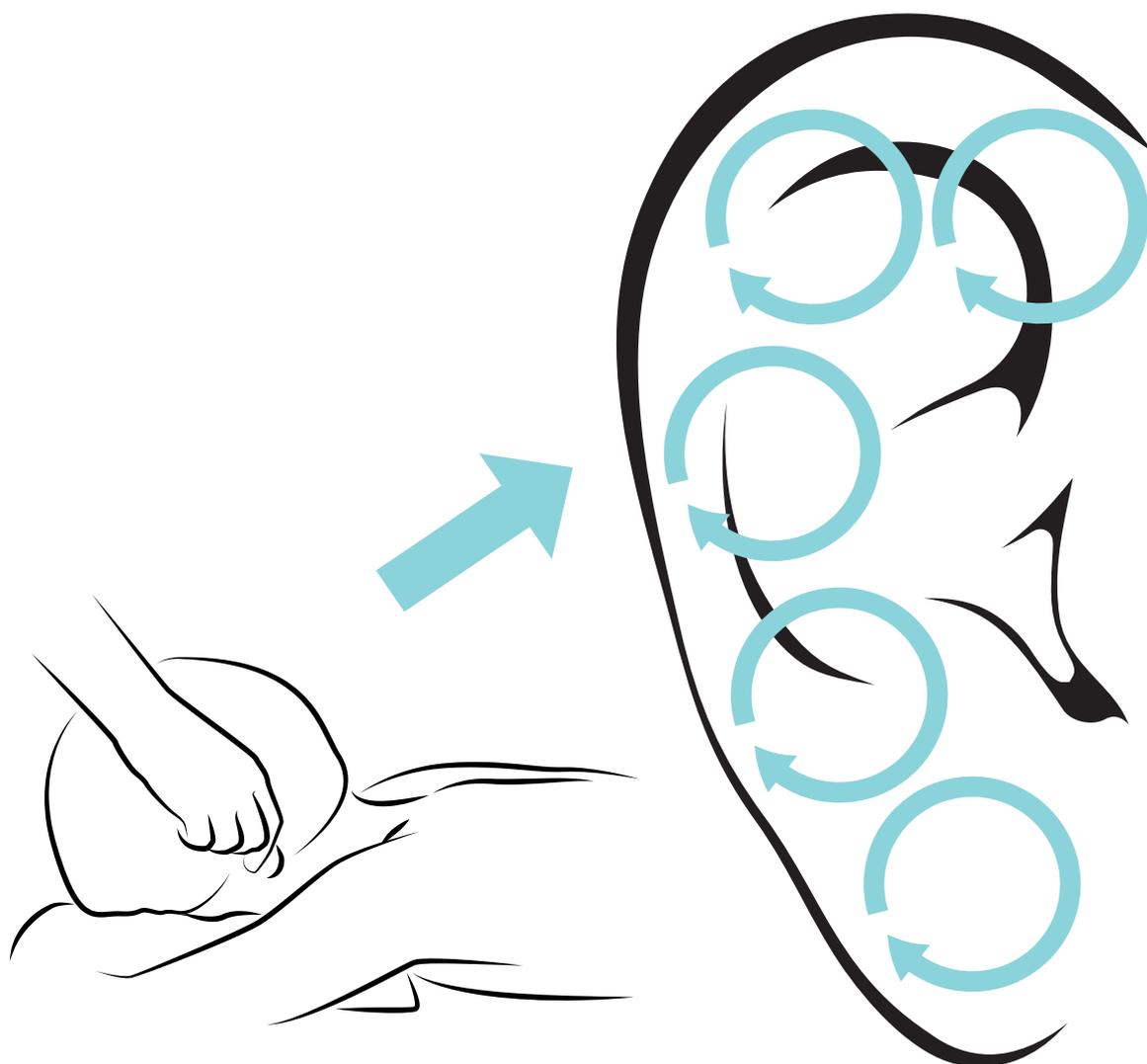
DIMINUTION DE LA TENSION AURICULAIRE

Certaines parties du corps possèdent des points de contact qui peuvent vous aider à vous connecter avec tous les systèmes et fonctions du corps. L'oreille en fait partie. Le mouvement visant à diminuer la tension auriculaire favorise la détente tout en préparant le corps pour tous les autres mouvements que vous effectuerez dans le cadre de la technique pour stimuler l'ensemble du corps. Ce mouvement n'est réalisé qu'une seule fois, après l'application de dōTERRA Balance™ et de la Lavande.

Pour commencer ce mouvement, tenez-vous près de la tête du receveur et saisissez délicatement chaque lobe d'oreille entre le pouce et l'index. Dans un mouvement circulaire en direction du corps, déplacez délicatement votre index le long du bord de l'oreille, de la partie inférieure du lobe de l'oreille jusqu'en haut. Le pouce ne bouge pas et sert de support.

Prenez le temps de masser méthodiquement sur l'ensemble du bord externe de l'oreille afin d'augmenter les bénéfices de la relaxation.

Après avoir atteint le sommet de l'oreille, faites glisser votre pouce, en appuyant doucement sur l'arrière de l'oreille et en revenant vers le lobe. Répétez ce mouvement deux fois.



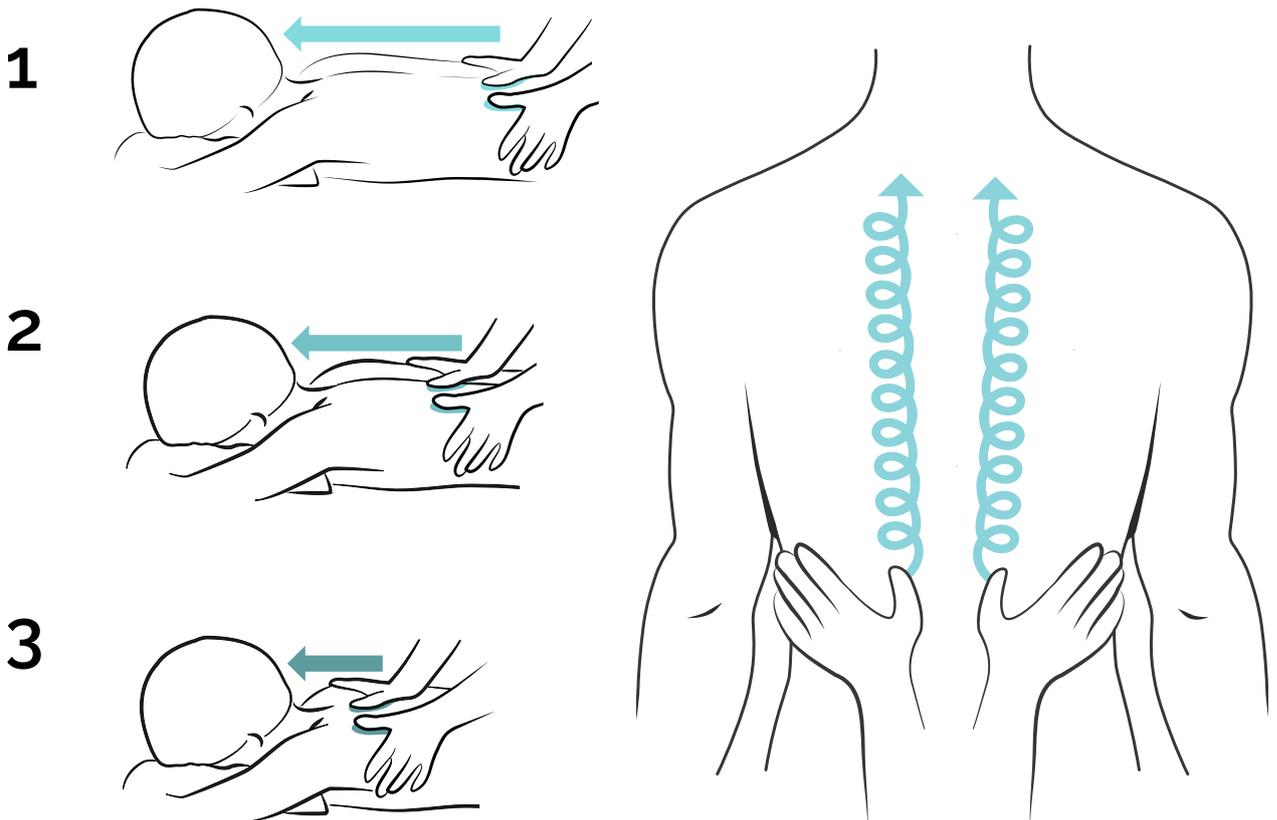
LA MARCHÉ DES POUCES

La marche des pouces est conçue pour créer un impact ciblé sur la zone 1, qui est considérée comme la zone maîtresse du corps, et qui englobe la colonne vertébrale. La stimulation isolée dans cette zone augmente le potentiel d'une réaction saine. Utiliser ce mouvement après l'application d'On Guard™ et Deep Blue™ permet de finaliser les efforts que vous venez de faire avec des huiles essentielles soutenantes et apaisantes.

Tout d'abord, placez-vous à côté du receveur, votre corps tourné vers sa tête, et placez vos pouces de chaque côté de la colonne vertébrale, dans la dépression entre le tissu musculaire et la colonne vertébrale, au bas de la colonne vertébrale. La colonne vertébrale étant une zone potentiellement sensible, veillez à ne pas la toucher directement car cela peut provoquer un léger inconfort et détourner l'attention de la détente recherchée.

Déplacez vos pouces l'un après l'autre en alternance, un mouvement dans le sens des aiguilles d'une montre avec votre pouce droit et un mouvement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec votre pouce gauche, tout en remontant le long de la colonne vertébrale. En adoptant un rythme régulier, remontez progressivement de chaque côté de la colonne vertébrale, de sa base jusqu'à la base de la tête. Comme point de référence pour la base de la tête, vous pouvez utiliser la protubérance occipitale, c'est-à-dire la bosse à l'arrière de la tête. Exercez une légère pression avec la partie charnue à la base de vos pouces.

Lorsque vous effectuez la marche des pouces, en vous concentrant sur la zone 1, vous travaillez méthodiquement depuis les connexions parasympathiques à la base du sacrum jusqu'aux connexions à la base de la tête, aidant ainsi le corps à retrouver son rythme.



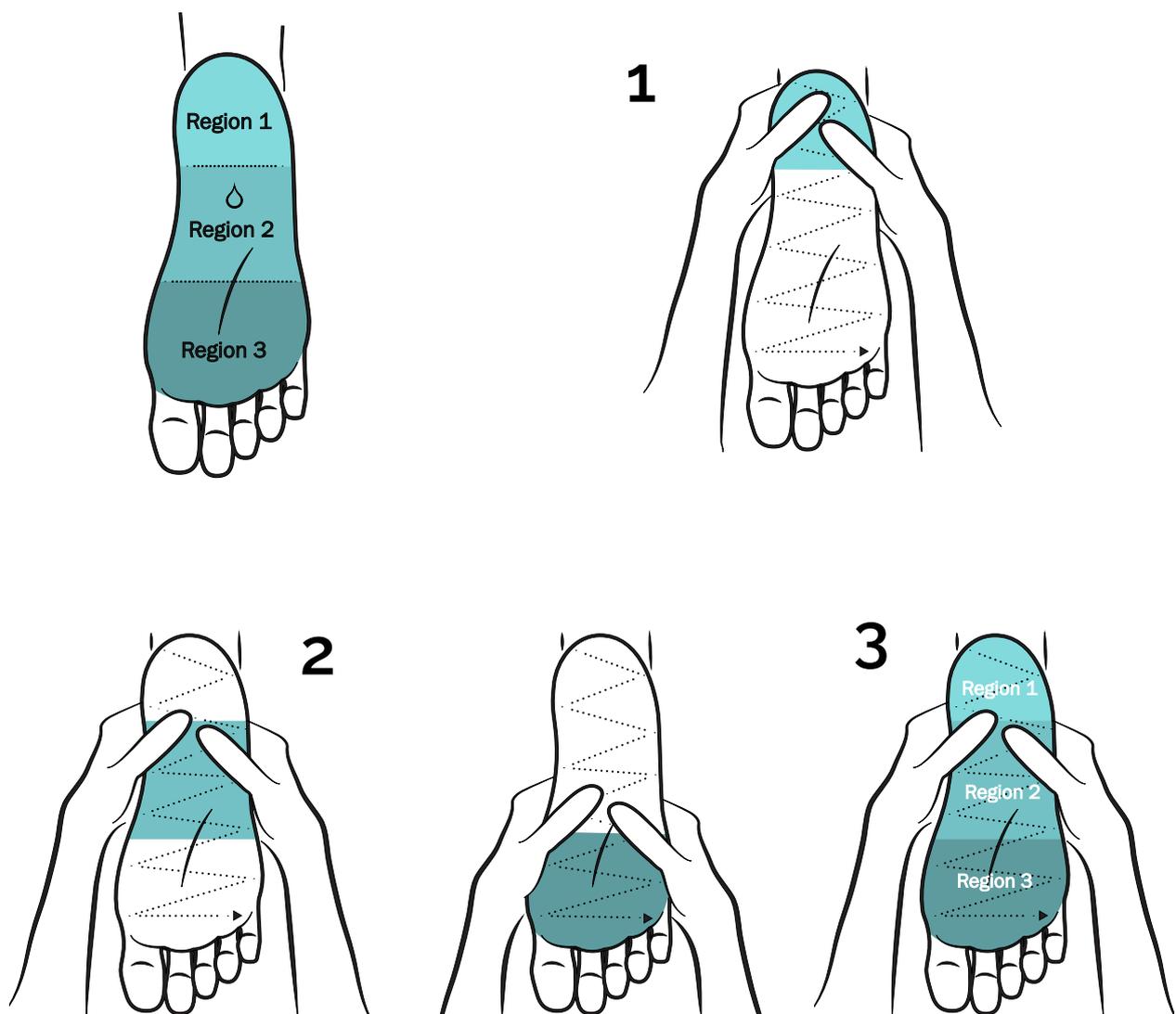
ACTIVATION DES 3 RÉGIONS DU PIED

Avec les deux dernières huiles essentielles de la technique, Orange douce et Menthe poivrée, vous vous concentrerez sur la plante des pieds. Pour préparer les pieds, utilisez l'activation des 3 régions du pied. Il y a plus de 7 000 terminaisons nerveuses dans la plante de chaque pied, bien plus par centimètre carré que toute autre partie du corps. Les tissus du pied sont stimulés à l'aide du mouvement d'activation des 3 régions du pied, pour créer une réaction neurologique ainsi que d'autres réactions dans le reste du corps.

Pour réaliser ce mouvement, tenez un pied entre vos mains, en positionnant vos pouces en haut du talon.

Dans la région 1, faites des mouvements circulaires vers l'extérieur avec vos pouces, en appuyant légèrement pour dessiner un zigzag sur cette région, travaillez méthodiquement jusqu'à arriver à la région 2. Ce mouvement doit être lent et précis. Si vous avez effectué trois ou quatre zigzags dans chaque région, cela signifie que vous avez réalisé suffisamment de mouvements.

Massez les régions 2 et 3 en répétant ces mêmes mouvements. Arrêtez-vous sur la base plantaire du pied, juste avant les orteils.



ACTIVATION DES 5 ZONES DU PIED

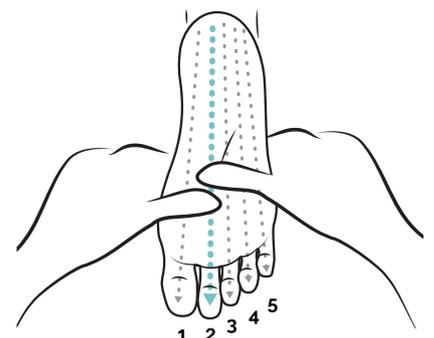
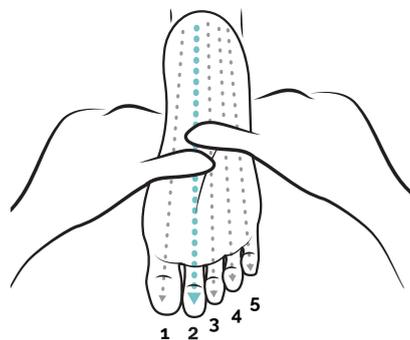
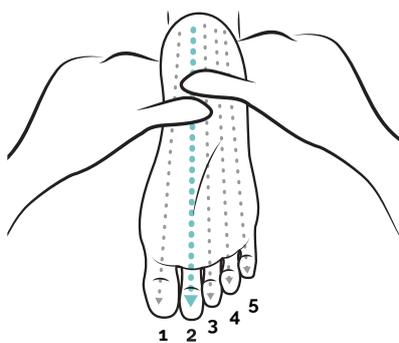
Une fois le mouvement d'activation des 3 régions du pied terminé, vous passerez à l'activation des 5 zones du pied pour stimuler les zones des pieds avec un mouvement plus précis et ciblé. C'est le seul mouvement de toute la technique qui nécessite une pression localisée tout en continuant le mouvement rythmique et répétitif. Comme l'activation des 5 zones, l'activation des 5 zones du pied contribue à la sensation de plénitude du corps, mais par une application plus ciblée.

Pour réaliser ce mouvement, placez les deux pouces dans la zone 1 sur le talon.

Choisissez un pouce principal et un pouce secondaire pour ce mouvement. Dans un mouvement de pas, déplacez vos pouces vers le bas de la zone 1 en direction de l'extrémité de l'orteil, en exerçant de légères pressions ciblées. Ces déplacements ciblés par à-coups dans la zone doivent se faire par petites étapes. Pour avoir un impact positif sur la zone, vous devez faire environ 15 à 20 appuis ciblés avec chaque pouce avant de passer à la zone suivante. Une fois l'extrémité de l'orteil atteint, maintenez un pouce dans la zone actuelle et déplacez l'autre jusqu'au début de la zone suivante, puis recommencez. Assurez-vous que le pouce secondaire est toujours derrière le pouce principal.

Il est essentiel de ne pas précipiter cette étape. L'activation des 5 zones du pied est le point culminant du travail que vous aurez effectué dans les cinq zones. Prenez le temps de travailler en rythme dans chaque zone, car c'est ce mouvement qui produit les puissants bienfaits escomptés avec l'AromaTouch Technique™.

Répétez ce mouvement pour les zones 2 à 5 du pied, une fois dans chaque zone.

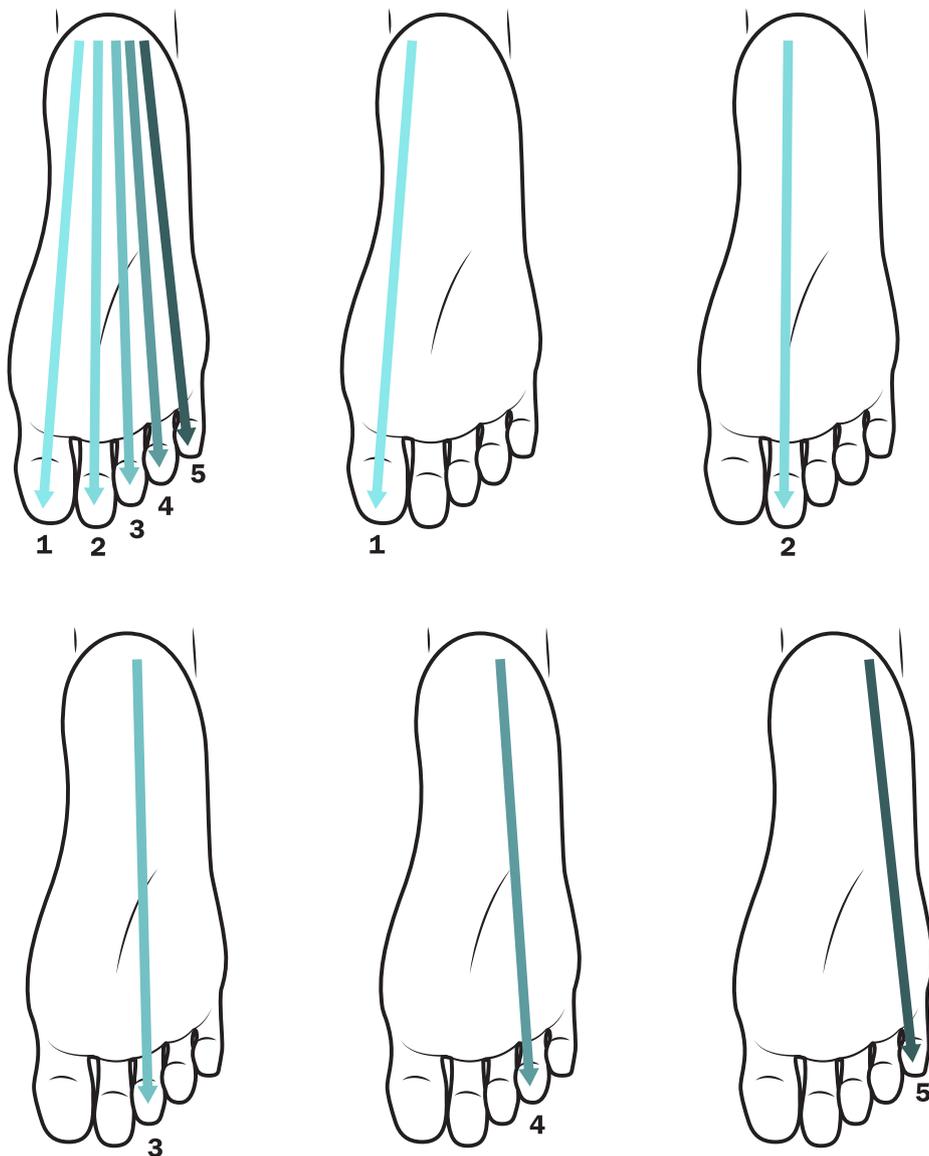


ÉTIREMENT DES TISSUS DANS LES 5 ZONES

Le mouvement d'étirement des tissus dans les cinq zones est la dernière étape de la technique réservée aux pieds avant de passer au dos.

En commençant dans la zone 1, saisissez le pied du receveur avec les deux mains et placez vos pouces sur le talon. Placez les doigts restants sur la partie avant du pied. Ramenez votre premier pouce et les doigts associés du talon vers l'orteil. Ensuite, changez de main. Répétez ce mouvement en adoptant un rythme régulier, puis repassez à la première main. Réalisez ce mouvement alterné trois fois sur chaque zone avant de passer à la suivante. Ne vous arrêtez pas lorsque vous passez d'une zone à l'autre. Conservez le rythme adopté dans la zone 1. Répétez ce mouvement dans les autres zones.

En travaillant dans chaque zone, gardez le contact du talon jusqu'à l'avant du pied. Comme les pieds sont plus petits que le dos, conserver le contact de cette manière permet d'augmenter le nombre de tissus auxquels vous êtes connecté.



MOUVEMENT LYMPHATIQUE

Pour finir, le mouvement lymphatique permet d'activer la fonction lymphatique à la fin de la technique. Il est important de stimuler l'activité lymphatique à la fin de la technique pour aider le corps à se sentir rétabli et à continuer à réagir positivement une fois l'AromaTouch Technique™ terminée.

Chacun de ces mouvements apporte une note précieuse à l'AromaTouch Technique™. Si vous estimez avoir besoin d'un peu plus de pratique, n'hésitez pas à revoir les démonstrations. Lorsque vous vous sentirez à l'aise, vous pourrez passer à la section suivante, où nous vous présentons la technique dans son intégralité.

Posez légèrement la paume de vos mains sur la plante des pieds du receveur, le pouce et l'index formant un U pour vous aider à saisir fermement le talon. Placez vos bras dans l'alignement des jambes du receveur.

Soulevez légèrement les jambes du receveur de la table et ancrez vos coudes dans la table de massage ou le lit. Balancez doucement son corps vers l'avant en le poussant, puis laissez-le corps se relâcher naturellement vers vous afin de stimuler le mouvement lymphatique. Le corps du receveur ne doit pas bouger de plus de 5 cm d'avant en arrière. N'oubliez pas que ce mouvement est doux et qu'il ne doit en aucun cas secouer le corps. Il doit être naturel et apaisant, comme le reste des mouvements de l'AromaTouch Technique™.

Répétez ce mouvement rythmé et équilibré deux ou trois fois par intervalles de 15 à 30 secondes.

