

AROMATOUCH HAND TECHNIQUE™

La AromaTouch Technique™ è uno dei modi più efficaci di utilizzare gli oli essenziali sul corpo, ma non sempre si ha il tempo e l'attenzione necessari per praticare la tecnica completa. Questa semplice tecnica manuale offre comunque tanti benefici e può essere effettuata praticamente ovunque e in qualsiasi momento!

Ci vogliono circa 2-5 minuti per praticare la AromaTouch Technique™ su ciascuna mano, per un totale di 5-10 minuti. La AromaTouch Hand Technique™ è una tecnica facile e veloce, ma che può portare grandi benefici.

Scegli il tuo olio

Prima di iniziare a praticare la tecnica scegli l'olio da utilizzare. Di seguito ti forniamo un elenco degli oli più consigliati, ma puoi utilizzare anche altri oli o miscele.

- Incenso
- Menta piperita
- Lavanda
- dōTERRA Balance™
- On Guard™
- dōTERRA Serenity™



Cinque movimenti

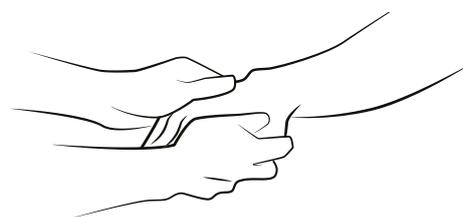
1. Presentazione dell'olio

Il primo movimento della tecnica manuale è quello della presentazione dell'olio. Prendi la mano della persona ricevente con il palmo aperto e rivolto verso l'alto. Versa da una a tre gocce di olio essenziale nel palmo della sua mano e spalmalo uniformemente su tutta la mano.



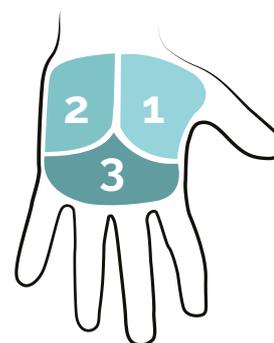
2. Massaggio della pelle del dorso

Ruota la mano della persona ricevente, afferrandola con entrambe le tue mani e con i tuoi pollici appoggiati sul dorso della sua mano. Con i pollici massaggia la pelle del dorso muovendoti dal centro verso i lati e dal polso verso la base delle dita.



3. Pressioni con i pollici

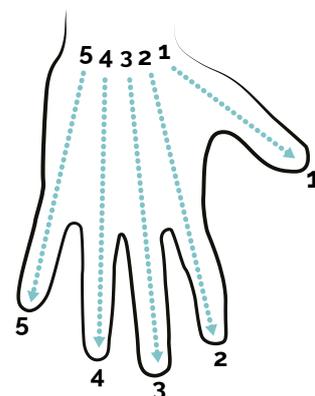
Afferra la mano della persona ricevente con il palmo rivolto verso l'alto e con i tuoi pollici massaggia con cura le tre zone della mano indicate di seguito. Inizia dalla prima zona, applicando una pressione media, e continua finché non avrai coperto tutta la superficie delle tre zone della mano.



4. Attivazione delle zone della mano

Poi, con i pollici massaggia ognuna delle cinque zone della mano indicate di seguito. Partendo dalla zona uno, posiziona i pollici vicino al polso della mano della persona ricevente e massaggia con i pollici procedendo fino alla punta delle dita. Alterna i pollici applicando una pressione media e procedendo a coprire tutta la zona. Per questo passaggio scegli un pollice primario e un pollice secondario e assicurati che il pollice secondario sia sempre dietro al pollice primario.

Ripeti questo movimento tre volte per ognuna delle cinque zone.



5. Pizzicotti interfalangei

Infine, con il palmo della persona ricevente rivolto verso l'alto, afferra delicatamente e sorreggi il polso con una delle tue mani. Con l'altra mano, tira la pelle tra un dito e l'altro afferrandola e facendola scivolare tra il tuo pollice e indice. Per questo passaggio applica una pressione leggera e un movimento fluido.

Ripeti questo movimento tre volte tra un dito e l'altro.

Una volta completato, ripetere questi cinque passaggi sull'altra mano della persona ricevente.

