

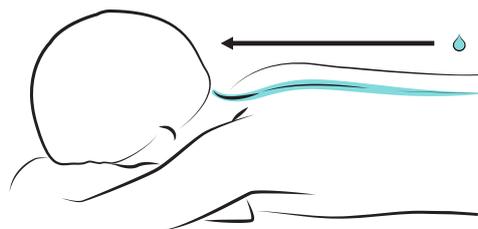
# MOVIMENTI DELL'AROMATOUCHE TECHNIQUE™

L'AromaTouch Technique™ utilizza 10 movimenti diversi. Esamineremo ciascuno di questi movimenti singolarmente e poi passeremo a spiegare l'ordine in cui effettuarli.

## PRESENTAZIONE DELL'OLIO

Ogni volta che si utilizza un nuovo olio essenziale durante la tecnica, questo verrà applicato sulla schiena nello stesso modo.

La presentazione degli oli è importante perché offre un'introduzione a ogni singolo olio essenziale e prepara al tocco di chi esegue la tecnica. Il tocco distensivo di questo movimento attiva il corpo e aiuta l'olio essenziale a penetrare nei tessuti. Serve anche a dare il ritmo, consentendo alla persona ricevente di rilassarsi e godersi l'esperienza.



I movimenti iniziali della AromaTouch Technique™ incoraggiano la persona ricevente a entrare nella giusta predisposizione e prepararsi per il resto della tecnica.

Per eseguire il movimento di presentazione dell'olio, prima di tutto posizionati al lato della persona ricevente. Partendo dal sacro (appena sotto la zona lombare), applica da tre a cinque gocce di olio essenziale per tutta la lunghezza della spina dorsale. Se applichi Arancio Dolce e Menta Piperita usa solo una o due gocce.

Partendo con la mano più vicina ai piedi, distribuisce uniformemente l'olio essenziale facendo scivolare i polpastrelli delicatamente lungo la spina dorsale contemporaneamente con entrambe le mani. La mano che inizia sarà sotto alla mano che segue, in pratica una mano sull'altra, continuando a mantenere il contatto con la persona ricevente. Esegui il movimento sempre nella stessa direzione, dalla base della spina dorsale alla base del capo.

In alcune fasi della tecnica, applicherai gli oli essenziali sui piedi della persona ricevente. Per farlo, avvicinarti verso i piedi, assicurandoti di rimanere in contatto con la persona ricevente.

Inizia posizionando la tua mano, con il palmo rivolto verso l'alto, nella curva dell'arco del piede. Versa una o due gocce di Arancio Dolce sul palmo della tua mano e applica uno strato leggero e uniforme sulla pianta del piede, mantenendo sempre il contatto con la persona ricevente con l'altra mano. Ripeti poi questa procedura con una o due gocce di Menta Piperita.

### NOTE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

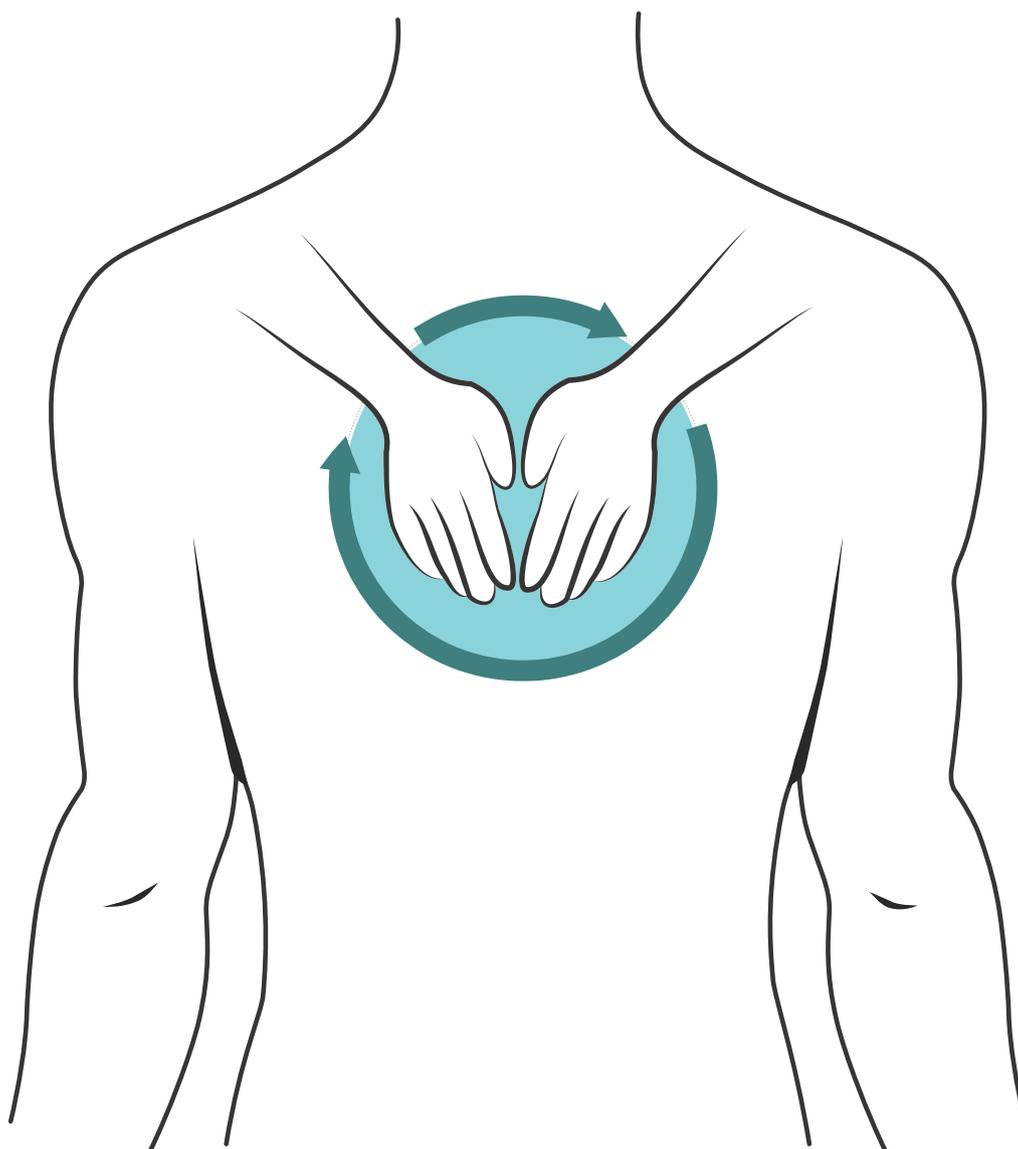
---

## TRE MOVIMENTI CIRCOLARI CON I PALMI

La AromaTouch Technique™ inizia e finisce con i tre movimenti circolari con i palmi sul cuore che arrivano poi alla presa cranio-sacrale. In questo modo si crea una connessione all'inizio e alla fine della tecnica. I tre movimenti circolari con i palmi in senso orario fanno parte della tecnica perché aiutano la persona che la svolge a entrare nel giusto stato d'animo in modo da offrire la migliore esperienza possibile con la AromaTouch Technique™. Permette inoltre alla persona ricevente di sentirsi sicura, a suo agio e rilassata, in modo da essere pronta a ricevere tutti i benefici che la tecnica offre.

Per completare questo movimento, posiziona entrambe le mani sulla schiena della persona ricevente sopra la zona del cuore, con i pollici e gli indici che si toccano. Con un movimento fluido, esegui i tre movimenti circolari con i palmi in senso orario, con un contatto leggero e sicuro.

Successivamente, esegui la presa cranio-sacrale. Fai una pausa in questa posizione e poi fai scorrere simultaneamente i palmi in direzioni opposte lungo la colonna vertebrale, senza sollevare i palmi dalla schiena. Appoggia un palmo alla base della testa, con il pollice sulla protuberanza della nuca e un palmo alla base della colonna vertebrale. Mantieni la posizione per 3-5 respiri profondi per stabilire una sensazione di connessione e fiducia, e poi passa alla fase successiva.



## SFREGAMENTI ALTERNATI CON I PALMI

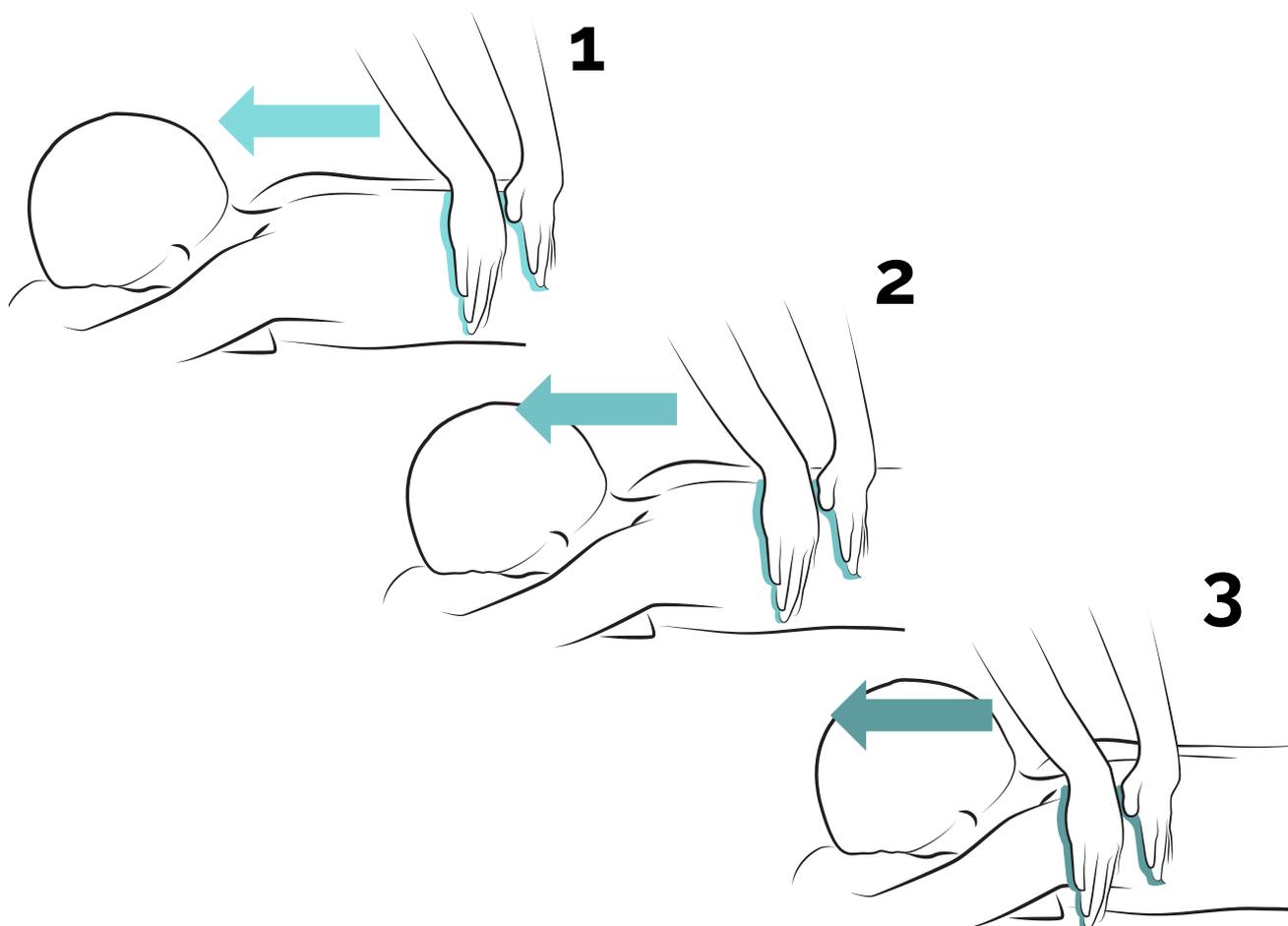
Gli sfregamenti alternati con i palmi sono un movimento semplice ma efficace dell'AromaTouch Technique™. Il movimento stimola la circolazione sanguigna attraverso il ritmo e il contatto completo, nonché l'attività neurologica di tutto il corpo, e favorisce anche l'assorbimento degli oli essenziali. Questi benefici fanno di questo movimento una parte fondamentale della tecnica nel suo complesso.

Per eseguire questo movimento, metti al fianco della persona ricevente e appoggia entrambe le mani, con i palmi rivolti verso il basso, sul lato della schiena opposto a te. Tieni i palmi vicino alla colonna vertebrale, con le dita rivolte verso l'esterno.

Questo movimento è perpendicolare alla colonna vertebrale. Entrambe le mani rimangono parallele l'una all'altra. Fai scorrere una mano dopo l'altra in modo alternato. Non devono seguire il profilo del corpo.

Partendo dall'osso sacro con la mano più vicina ai piedi, fai scorrere il palmo allontanandolo leggermente dalla colonna vertebrale e portandolo verso il braccio della persona ricevente. Se le mani non si muovono più in avanti mentre esegui questo movimento, significa che stai esercitando una pressione eccessiva. Continua a eseguire lo stesso movimento con l'altro palmo e risalisci lentamente lungo la schiena, alternando le mani. Tieni presente che in questo movimento la mano più vicina alla testa deve essere sempre davanti all'altra. Continua a eseguire questo movimento di scivolamento fino a raggiungere l'inizio della parte superiore del capo.

Durante l'ultimo sfregamento del palmo della terza rotazione, porta i piedi dall'altra parte del corpo in modo da poter passare agevolmente allo sfregamento del palmo sull'altro lato della schiena con la mano libera. Ripeti le tre rotazioni sul lato opposto.



## ATTIVAZIONE DELLE 5 ZONE

L'attivazione delle 5 zone è un movimento che viene utilizzato varie volte nell'AromaTouch Technique™ per favorire un senso di benessere generale attraverso le zone indicate in precedenza. Massaggiando le cinque zone con vari oli essenziali, tra cui Lavanda, Tea Tree, On Guard™, AromaTouch™ e Deep Blue™, si aiuta ad attivare l'organismo e a creare una sensazione di benessere generale attraverso una risposta che interessa tutto il corpo, senza dover lavorare su ogni parte singolarmente. L'attivazione delle 5 zone mira a diversi punti focali, ma ti permette di attivare quell'intera zona insieme ai sistemi e alle funzioni del corpo lì presenti.

Per iniziare questo movimento, posizionati davanti alla testa della persona ricevente e appoggia entrambe le mani parallele tra loro ai lati della spina dorsale nella Zona 1, con la punta delle dita sul sacro.

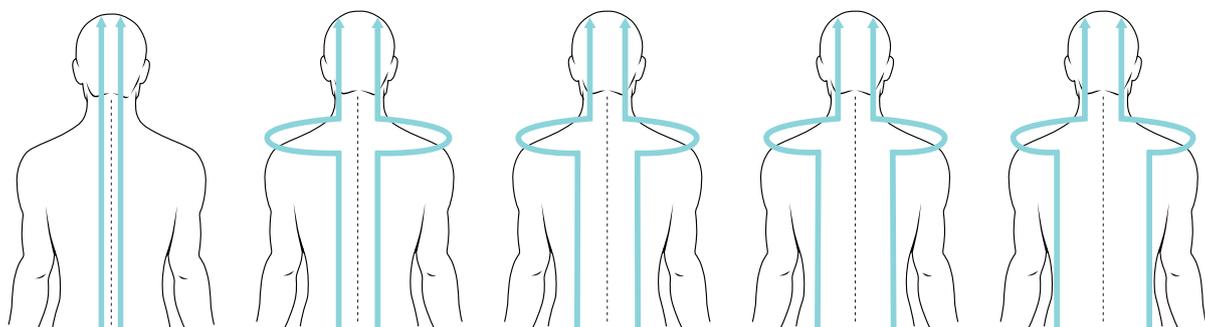
Fai scivolare le mani contemporaneamente verso la testa mantenendo un contatto sicuro, procedendo verso il collo e la parte superiore del capo. La giusta pressione da applicare durante questo movimento è data dal peso delle tue mani. Quando arrivi al collo, allarga le dita sulla testa per coprire tutte le cinque zone. Interrompi il movimento quando i tuoi polsi toccano il lettino.

Riporta le mani, una alla volta, alla base della spina dorsale e nella Zona 2 e poi falle scivolare verticalmente lungo la Zona 2 verso la testa. Questa zona inizia parallela alla Zona 1, solo un po' più distante verso le braccia.

Sposta le mani verso la testa, sempre mantenendo un contatto sicuro. Questa volta, però, quando le mani raggiungono le spalle ruota le dita le une verso le altre finché non saranno parallele tra di loro e poi falle scivolare lungo la spalla fino a raggiungere l'articolazione.

Ruota le mani attorno all'articolazione della spalla e appoggia le dita a coppetta sotto la spalla della persona ricevente. Fai scivolare le mani dal collo verso la parte superiore del capo. Quando arrivi al collo, non dimenticarti di allargare le dita sulla testa per coprire tutte le cinque zone fino a raggiungere il punto di stop.

Ripeti questo passaggio per le Zone 3, 4 e 5, spostando le mani sempre più lontano.



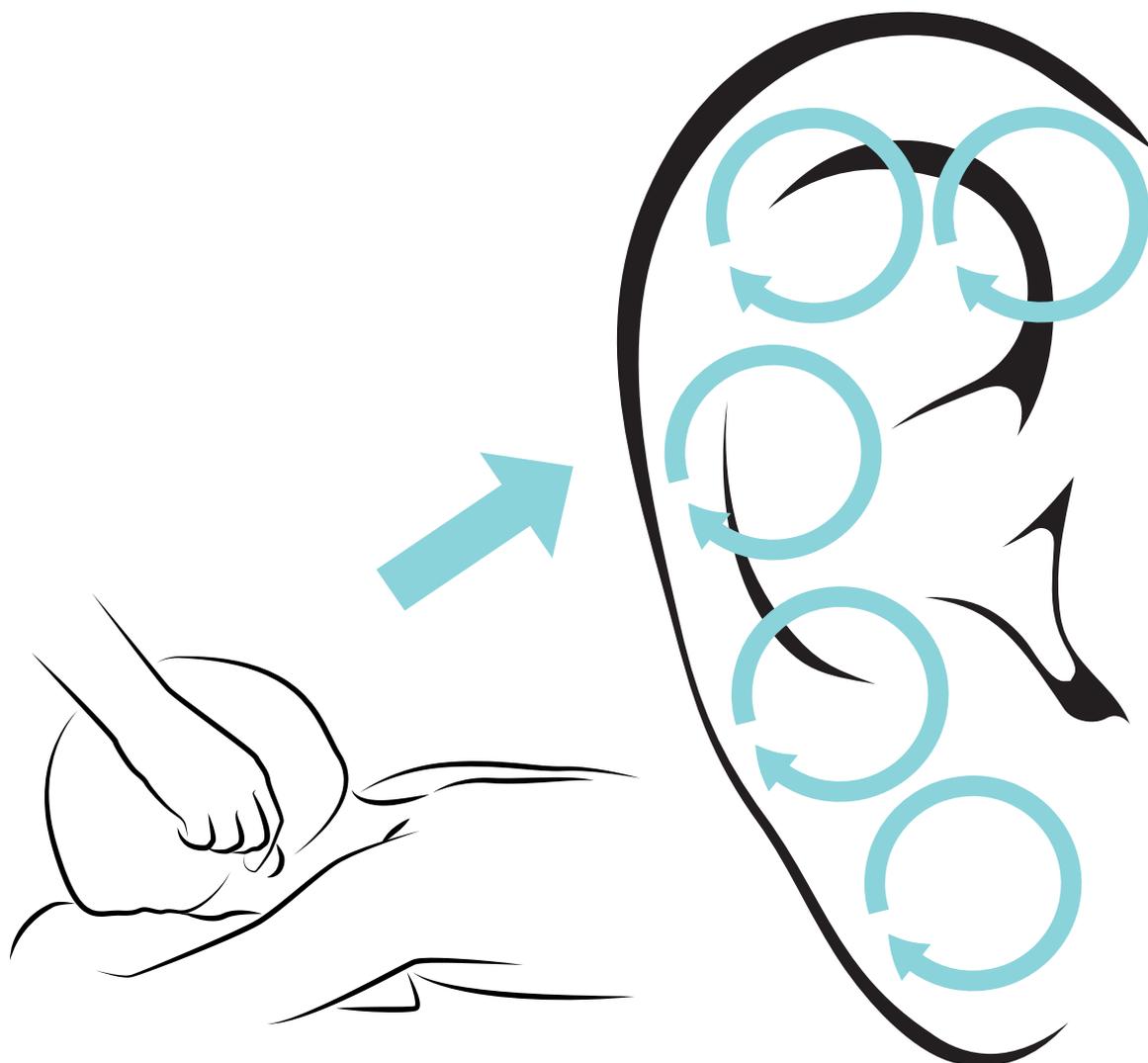
## RIDUZIONE DELLA TENSIONE AURICOLARE

Il corpo presenta punti di contatto in varie posizioni che possono aiutarci a connetterci con tutti i sistemi e le funzioni dell'organismo. Una di queste posizioni è l'orecchio. Il movimento di riduzione della tensione auricolare non solo favorisce il relax, ma prepara anche il corpo a tutti gli altri movimenti della tecnica per stimolare l'organismo nel suo complesso. Questo movimento viene effettuato solo una volta, dopo l'applicazione di dōTERRA Balance™ e Lavanda.

Per iniziare questo movimento posizionati vicino alla testa della persona ricevente e afferrale con delicatezza i lobi tra il pollice e l'indice. Con l'indice effettua un movimento circolare verso il tuo corpo lungo il bordo esterno dell'orecchio, mantenendo il pollice fermo come supporto, dalla parte inferiore del lobo alla parte superiore.

Prenditi il tempo necessario per lavorare metodicamente su tutto il bordo esterno dell'orecchio, in modo da aumentare i benefici del rilassamento.

Quando raggiungi la parte superiore dell'orecchio, fai scorrere il pollice, premendo delicatamente lungo la parte posteriore dell'orecchio e tornando al lobo. Ripeti questo movimento altre due volte.



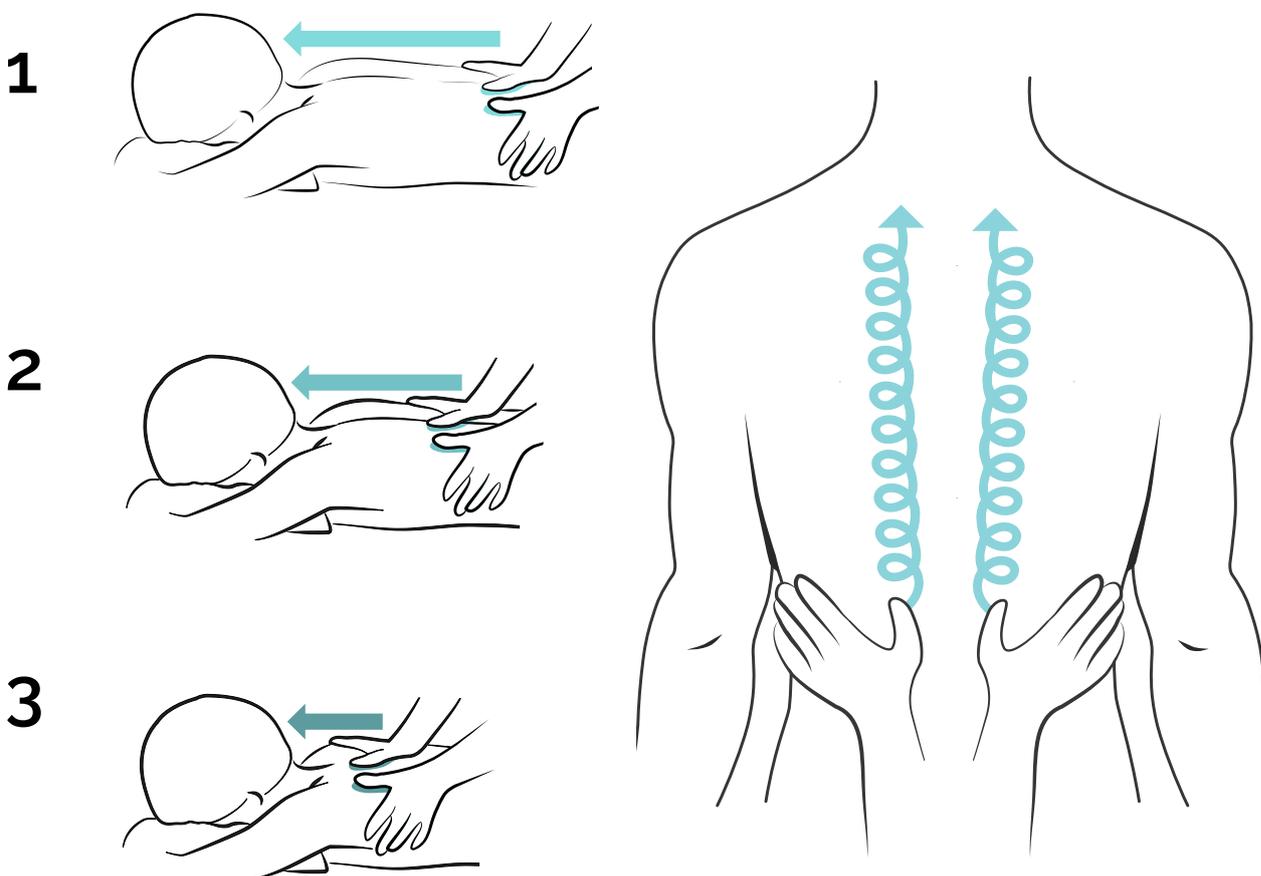
## SCORRIMENTO DEI POLLICI

Lo scorrimento dei pollici è pensato per avere un impatto mirato sulla Zona 1, considerata la zona principale del corpo, che comprende la spina dorsale. La stimolazione isolata di questa zona aumenta il potenziale per una risposta sana. L'utilizzo di questo movimento dopo l'applicazione di On Guard™ e Deep Blue™ completa i movimenti effettuati in precedenza con oli essenziali lenitivi e distensivi.

Per prima cosa, mettiti a fianco della persona ricevente, con il corpo rivolto verso la sua testa e appoggia i pollici su entrambi i lati della colonna vertebrale, nell'incavo tra il tessuto muscolare e la colonna vertebrale, alla base della spina dorsale. Fai attenzione a non entrare in contatto diretto con la colonna vertebrale, in quanto quest'area può essere sensibile e causare lievi fastidi, distraendo dal rilassamento che stai cercando di ottenere.

Alterna i pollici uno dopo l'altro, con un movimento in senso orario con il pollice destro e un movimento in senso antiorario con il pollice sinistro, risalendo la spina dorsale. Procedi gradualmente con questo ritmo costante su ogni lato della spina dorsale, dalla sua base alla base della testa. Come punto di riferimento per la base della testa si può utilizzare la protuberanza occipitale che si trova sulla nuca. Applica una pressione leggera con i polpastrelli dei pollici.

Eseguito il movimento dello scorrimento dei pollici, concentrandosi sulla Zona 1, si lavora metodicamente dalle connessioni parasimpatiche alla base dell'osso sacro alle connessioni alla base della testa, contribuendo a riportare il corpo al suo ritmo corretto.



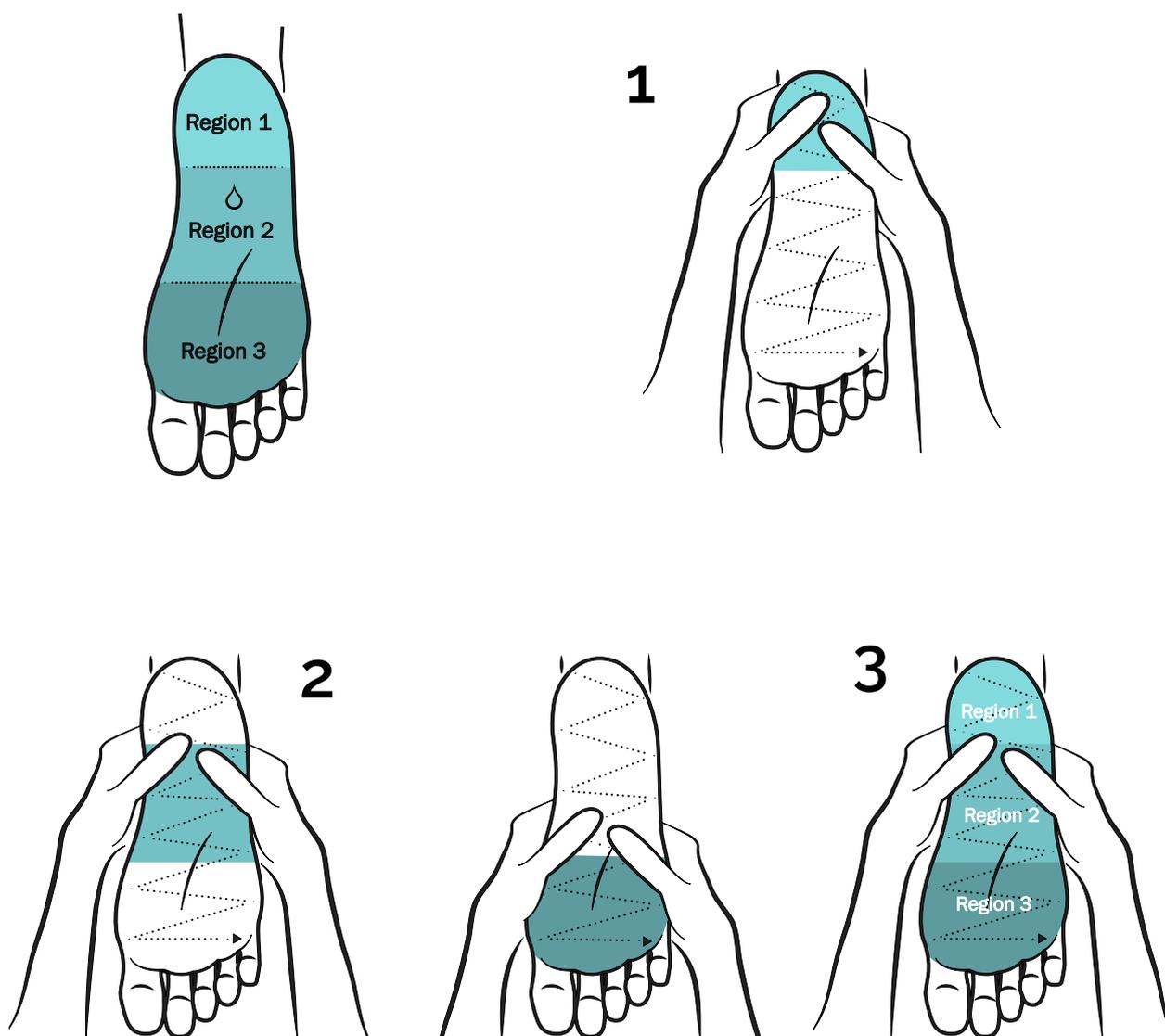
## ATTIVAZIONE DELLE 3 ZONE DEL PIEDE

Con gli ultimi due oli essenziali della tecnica, Arancio Dolce e Menta Piperita, ti concentrerai sulla pianta dei piedi. Usa l'attivazione delle 3 zone del piede per preparare i piedi. Le piante dei piedi contengono oltre 7.000 terminazioni nervose in ogni piede, un numero maggiore per centimetro quadrato rispetto a qualsiasi altra parte del corpo. I tessuti del piede vengono stimolati con il movimento di Attivazione delle 3 zone del piede, creando risposte neurologiche e di altro tipo nell'organismo.

Per eseguire questo movimento, tieni un piede con entrambe le mani, con i pollici all'altezza del tallone.

Nella zona 1, esegui movimenti circolari alternati verso l'esterno con i pollici, premendo leggermente a zig-zag lungo tutta la zona, lavorando con cura fino a raggiungere la zona 2. Questo movimento deve essere lento e preciso. In linea di massima, tre o quattro movimenti a zig-zag in ogni zona sono considerati sufficienti.

Lavora le zone 2 e 3, ripetendo gli stessi movimenti. Fermati alla pianta del piede, appena prima di raggiungere le dita.



## ATTIVAZIONE DELLE 5 ZONE DEL PIEDE

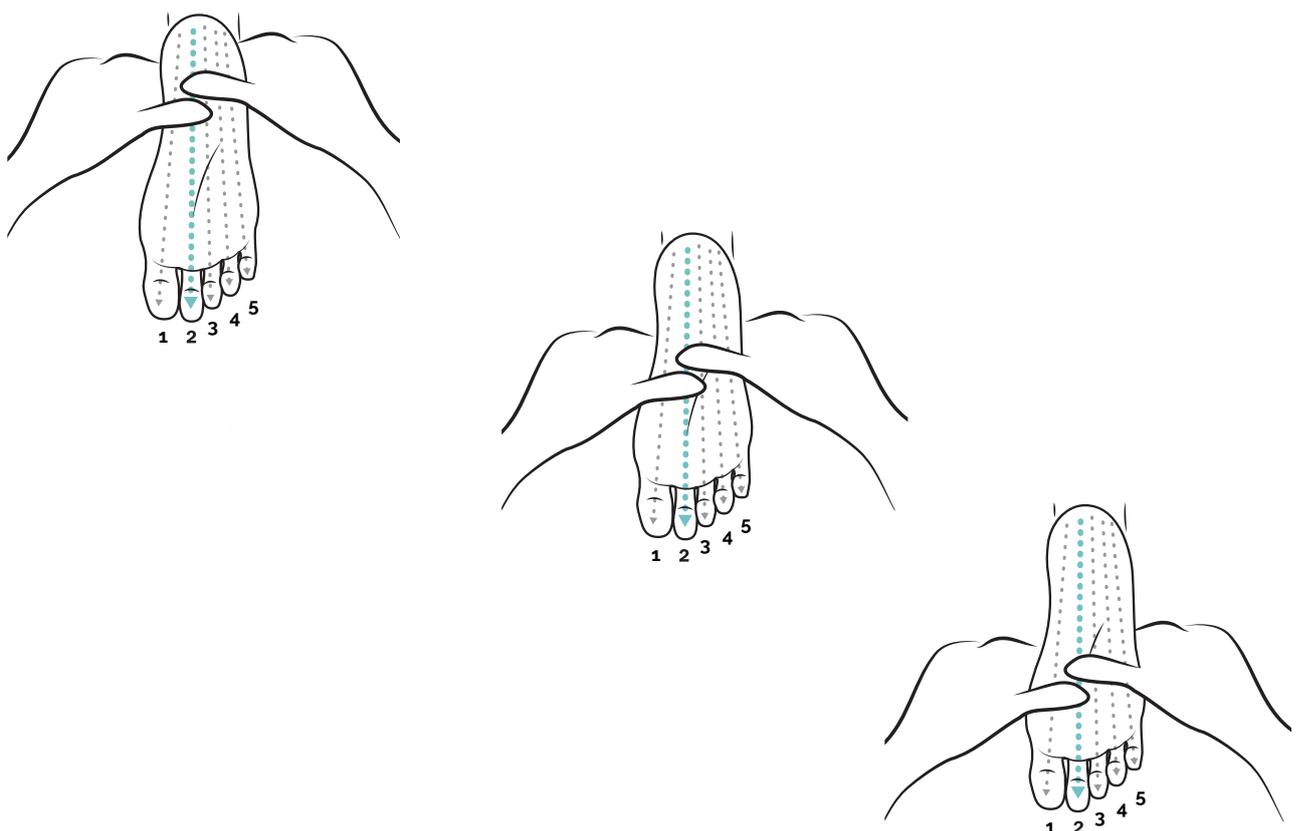
Dopo aver completato il movimento di attivazione delle 3 zone del piede, passerai all'attivazione delle 5 zone del piede per stimolare quelle zone con un movimento più specifico e mirato. Questo è l'unico movimento dell'intera tecnica che richiede una pressione localizzata, mentre si prosegue con un movimento ritmico e ripetitivo. Come il movimento di attivazione delle 5 zone, anche l'attivazione delle 5 zone del piede contribuisce a far sentire tutto il corpo nella sua interezza, ma attraverso un'applicazione più mirata.

Per completare questo movimento, posiziona entrambi i pollici nella Zona 1 del tallone.

Scegli un pollice guida e un pollice che segue per questo movimento. Con un movimento graduale, muovi i pollici lungo la Zona 1 verso la punta del piede, esercitando una leggera pressione. Queste pressioni localizzate nella zona devono essere a piccoli incrementi. Per avere un impatto positivo sulla zona, è necessario fare circa 15-20 pressioni localizzate con ciascun pollice prima di passare alla zona successiva. Una volta raggiunta la punta del piede, tieni un pollice nella zona corrente e sposta l'altro all'inizio della zona successiva, quindi fai combaciare i due pollici. Assicurati che il pollice che segue sia sempre dietro al pollice che guida.

È importante non affrettare questo passaggio. L'attivazione delle 5 zone del piede è il culmine del lavoro svolto nelle cinque zone. Prenditi il tempo necessario per lavorare ritmicamente attraverso ogni zona, poiché questo movimento può produrre i potenti benefici che intendi ottenere con la AromaTouch Technique™.

Ripeti questo movimento per la Zona 2 fino alla Zona 5 del piede, una volta per ogni zona.

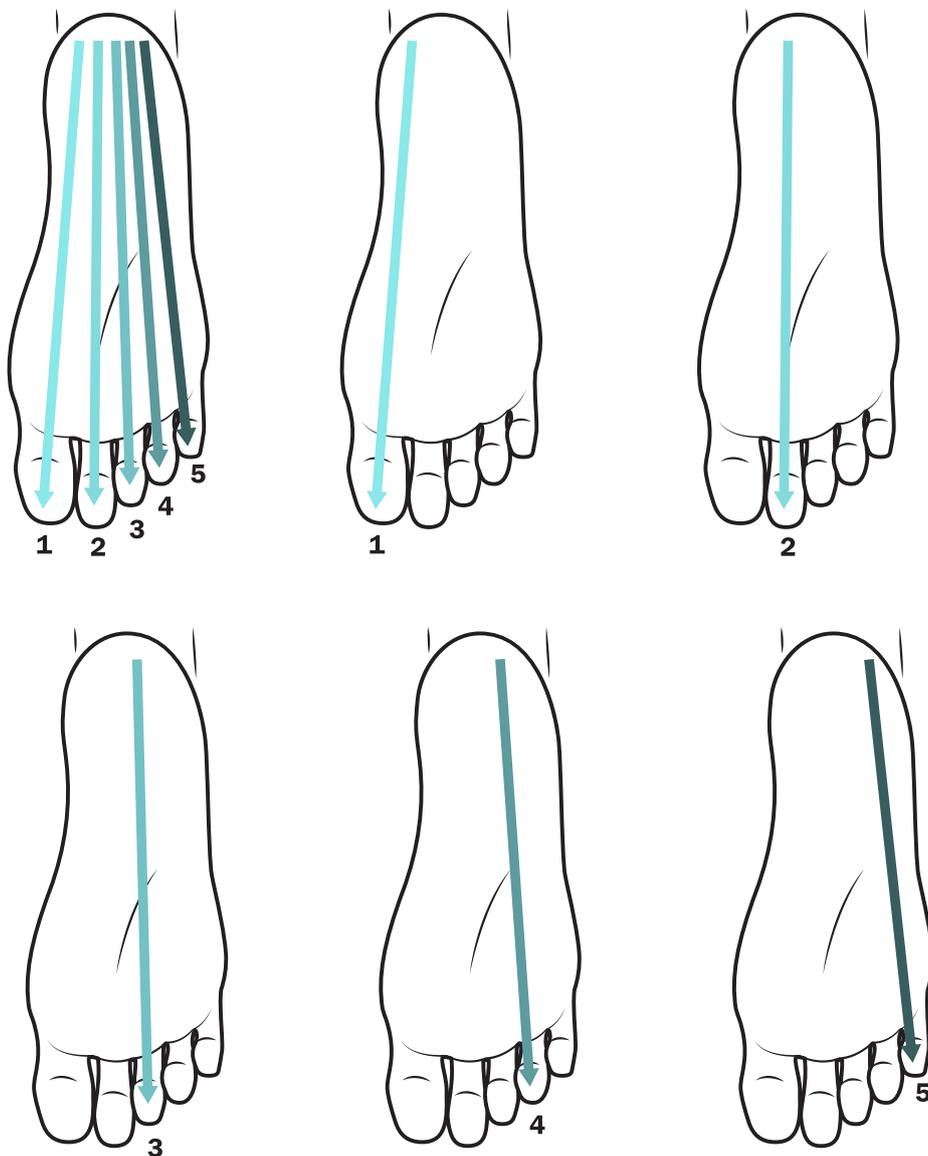


## PRESSIONI CON I POLLICI NELLE 5 ZONE

Le pressioni con i pollici nelle 5 zone rappresentano l'ultimo passo della parte plantare della tecnica prima di passare alla schiena.

Iniziando dalla Zona 1, afferra il piede della persona ricevente con entrambe le mani e posiziona i pollici sul tallone. Appoggia le altre dita sul lato anteriore del piede. Tira il primo pollice e le dita associate dal tallone alla punta del piede. Passa quindi all'altra mano. Esegui questo movimento con un ritmo costante e poi torna alla prima mano. Esegui questo movimento alternato per tre volte prima di passare alla zona successiva. Quando passi alla zona successiva, non fare pause. Mantieni il ritmo stabilito con la Zona 1. Ripeti questo movimento nelle zone rimanenti.

Mentre lavori ogni zona, mantieni il contatto dal tallone alla parte anteriore del piede. Poiché i piedi sono più piccoli della schiena, mantenere il contatto in questo modo aiuta ad aumentare la quantità di tessuto a cui si è connessi.



## MOVIMENTO LINFATICO

Infine, nella fase finale della tecnica si attiva la funzione linfatica con il Movimento linfatico. È importante stimolare l'attività linfatica alla fine della tecnica per aiutare il corpo a recuperare e a continuare a rispondere positivamente una volta terminata la AromaTouch Technique™.

Ognuno di questi movimenti apporta qualcosa di prezioso all'AromaTouch Technique™. Se senti di aver bisogno di esercitarti di più, non esitare a rivedere le dimostrazioni. Quando ti sentirai a tuo agio, potrai passare alla sezione successiva, dove presenteremo la tecnica completa.

Appoggia leggermente i palmi delle mani sulla pianta del piede della persona ricevente, con il pollice e l'indice che formano una U per aiutarti ad afferrare saldamente il tallone. Metti le braccia in linea con le gambe della persona ricevente.

Sollewa leggermente la parte inferiore delle gambe della persona ricevente dal lettino e appoggia i gomiti al lettino o al tavolo da massaggio. Fai oscillare delicatamente il suo corpo in avanti con un movimento di spinta e poi lascia che il corpo torni naturalmente verso di te per stimolare il movimento linfatico. Il corpo della persona ricevente non deve muoversi più di cinque centimetri avanti e indietro. Ricorda che questo movimento è delicato e non deve scuotere il corpo in alcun modo. Deve essere naturale e rilassante, come il resto dei movimenti eseguiti nella Tecnica AromaTouch™.

Ripeti questo movimento ritmico e regolare per due o tre volte a intervalli di 15-30 secondi.

