

dōTERRA™



aromatouch  
TECHNIQUE™



# L'AROMATOUCH TECHNIQUE™

---

## PRESENTAZIONE

La sempre maggiore diffusione degli oli essenziali sia in ambito domestico che all'interno della comunità scientifica, ha portato molte persone a scegliere questo approccio naturale per mantenere uno stile di vita sano, ma non sempre si hanno le conoscenze per un loro corretto utilizzo. Il Dr. David K. Hill ha sviluppato la AromaTouch Technique per consentire a tutti di conoscere gli oli essenziali e vivere un'esperienza unica, intensa e stimolante.

Per condividere il potere della AromaTouch Technique non è necessario essere un istruttore qualificato o un massaggiatore professionista, non ci sono limiti di età o di sesso, tutti possono imparare ed utilizzarla per far star bene le persone a cui vogliono bene.



Il Dr. David K. Hill, dottore in chiropratica, è uno dei maggiori esperti nell'uso degli oli essenziali per il benessere fisico ed ha sviluppato la AromaTouch Technique grazie alle sue competenze mediche, alla sua esperienza con gli oli essenziali nella cura delle persone e alle sue profonde conoscenze della chimica e della scienza degli oli essenziali.



# PERCHÈ AROMATOUGH™?



## BENESSERE QUOTIDIANO

Ogni giorno, nella nostra vita, incontriamo situazioni che vanno ad influenzare il nostro benessere. Che si tratti di un bambino che ha bisogno di aiuto, di un'amica oberata dai troppi impegni, del coniuge stressato dal lavoro oppure di un adolescente sfinito dal troppo studio e dallo sport, la AromaTouch Technique può essere la soluzione giusta. Gli oli essenziali, selezionati in base alle loro specifiche caratteristiche, combinati assieme al tocco leggero delle mani, possono offrire molteplici benefici e, qualsiasi sia la situazione che dobbiamo affrontare, conoscere l'AromaTouch Technique ci permette di gestirla con sicurezza e tranquillità, sempre.

## L'IMPORTANZA DEL PROFUMO

Gran parte del nostro rapporto con i diversi profumi o odori, i "mi piace" o "non mi piace", derivano dalle nostre esperienze personali, dalla nostra memoria olfattiva. Esistono prove evidenti che indicano come gli odori gradevoli possano migliorare l'umore ed aumentare il senso di benessere. Ogni olio essenziale impiegato nella AromaTouch Technique è stato selezionato sia per le sue specifiche proprietà aromatiche sia per le forti proprietà che si sviluppano quando vengono miscelati tra loro. Il profumo che scaturisce dalla combinazione di tutti gli oli selezionati nell'AromaTouch risulta rilassante, leggero e particolarmente gradevole.

## L'IMPORTANZA DEL CONTATTO

Ogni tipo di contatto fisico ha significati emotivi diversi, si pensi alla profonda differenza che esiste tra una stretta di mano e un abbraccio. Questa stessa differenza la possiamo notare anche nell'azione di condividere gli oli essenziali, tra la semplice applicazione di un olio sull'avambraccio e il donare con passione il proprio tempo per offrire un'esperienza unica con la AromaTouch Technique. Nell'AromaTouch Technique sono di fondamentale importanza sia il contatto fisico che il profumo degli oli essenziali, proprio per i loro straordinari benefici terapeutici. Questa tecnica ha lo scopo, sì, di applicare gli oli e di donare al ricevente un'esperienza unica con gli oli essenziali, ma la particolarità dell'AromaTouch Technique è anche quella di permettere al donante (che effettua la Tecnica) di entrare in sinergia con l'altra persona (ricevente) a livello emotivo e instaurare sentimenti di fiducia che permetteranno al ricevente di rilassarsi completamente.



# OLI ESSENZIALI UTILIZZATI NELL' AROMATOUGH™

## SICUREZZA E QUALITÀ CON AROMATOUGH TECHNIQUE

La AromaTouch Technique utilizza oli essenziali puri e di alto livello testato, certificati con il marchio CPTG™. Ogni lotto di oli essenziali viene sottoposto a rigorosi test per garantire che rispondano a precisi standard di qualità. Questi test sono di fondamentale importanza e certificano che ogni singola bottiglia contiene olio essenziale potente, puro e con gli stessi identici principi chimici, per garantire i più intensi effetti benefici.

La AromaTouch Technique si avvale di linee guida e di indicazioni specifiche sia per quanto riguarda il dosaggio che per l'applicazione degli oli essenziali, così da ottenere i migliori benefici. L'AromaTouch è delicato e può essere utilizzato su qualsiasi tipo di pelle, anche quella giovane o sensibile, così che tutti, indistintamente, possano beneficiare di questa splendida esperienza.





# aromatouch **TECHNIQUE** OLI ESSENZIALI



**dōTERRA Balance™** miscela di oli essenziali, dona un profondo senso di tranquillità e benessere. Iniziare la AromaTouch Technique utilizzando questa miscela, permette di instaurare un intenso legame tra il donatore e il ricevente.

**Ingredienti:** Abete Rosso, Ho Wood, Incenso, Tanaceto Blu, Camomilla Blu miscelati in Olio di Cocco frazionato



**dōTERRA On Guard™** miscela che viene utilizzata nell'AromaTouch Technique per le efficaci e naturali proprietà depurative ed immunostimolanti dei suoi componenti.

**Ingredienti:** Arancio Dolce, Chiodi di Garofano, Cannella, Eucalipto e Rosmarino



**AromaTouch™** miscela specifica per la Tecnica, costituita da oli la cui azione calmante e rilassante è ampiamente riconosciuta. La miscela AromaTouch™ viene utilizzata nell'AromaTouch Technique per l'effetto lenitivo che ha sulla pelle.

**Ingredienti:** Cipresso, Menta Piperita, Maggiorana, Basilico, Pompelmo e Lavanda



**Deep Blue™** miscela di olio essenziale che ha un effetto profondo ed immediato sulla pelle e proprio per questi benefici e per le proprietà aromatiche dei suoi componenti, è stato scelto per far parte della AromaTouch Technique.

**Ingredienti:** Gaultheria fragrantissima, Canfora, Menta Piperita, Tanaceto Blu, Camomilla Tedesca o blu, Elicriso e Osmanto





**Lavanda**, olio essenziale apprezzato ed utilizzato da migliaia di anni, proprio per le sue rinomate proprietà distensive. Grazie alla sua proprietà calmante, viene impiegato nella AromaTouch Technique™ per favorire il rilassamento.



Comunemente conosciuta come “Tea Tree,” la **Melaleuca** è costituita da decine di componenti diversi e di conseguenza può essere utilizzata in migliaia di situazioni. L'olio di Melaleuca è utilizzato nella AromaTouch Technique per il suo potere detergente, purificante e disinfettante.



**Menta Piperita**, è un olio essenziale molto amato e con una miriade di effetti. L'olio essenziale di Menta Piperita è utilizzato nell' AromaTouch Technique per le sue proprietà stimolanti, rigeneranti ed energizzanti.



Ottenuto dalla spremitura a freddo delle scorze del **Arancio Dolce**, rilascia un caratteristico aroma energizzante. L'Arancio Dolce è stato inserito nella AromaTouch Technique in virtù della sua peculiare capacità di stimolare e rivitalizzare sia il corpo che la mente.



## ISTRUZIONI

## MANOVRE



### Punto Uno: dōTERRA Balance™

1. Iniziare con l'**applicazione dell'olio**. Mantenere il contatto fisico con il ricevente per l'intera durata della tecnica.
2. Procedere con i **Tre Cerchi in Senso Orario con i Palmi**.
3. Far scivolare le mani lungo la colonna vertebrale, dal centro della schiena, una verso la nuca e l'altra verso il sacro.



**3 Cerchi con i Palmi**



### Punto Due: Lavanda

1. Mantenendo sempre il contatto fisico con il ricevente, **applicare l'olio essenziale**.
2. Iniziare con il **Movimento a Palmi Alternati**.
3. Proseguire con l'**Attivazione delle 5 Zone**.
4. Effettuare la **Riduzione dello Stress Auricolare**.



**Movimento a Palmi Alternati**



### Punto Tre: Melaleuca (Tea Tree)

1. Mantenendo sempre il contatto fisico con il beneficiario, **applicare l'olio essenziale**.
2. Iniziare con il **Movimento a Palmi Alternati**.
3. Proseguire con l'**Attivazione delle 5 Zone**.



**Attivazione delle 5 Zone**



### Punto Quattro: dōTERRA On Guard™

1. Mantenendo sempre il contatto fisico con il beneficiario, **applicare l'olio essenziale**.
2. Iniziare con il **Movimento a Palmi Alternati**.
3. Procedere con l'**Attivazione delle 5 Zone**.
4. Proseguire con la **Camminata dei Pollici per lo Stiramento dei Tessuti**.



**Riduzione dell  
Stress Auricolare**



### Punto Cinque: AromaTouch™

1. Mantenendo sempre il contatto fisico con il beneficiario, **applicare l'olio essenziale**.
2. Iniziare con il **Movimento a Palmi Alternati**.
3. Procedere con l'**Attivazione delle 5 Zone**.

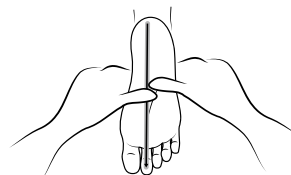


**Camminata dei Pollici**



### Punto Sei: Deep Blue™

1. Mantenendo sempre il contatto fisico con il beneficiario, **applicare l'olio essenziale**.
2. Iniziare con il **Movimento a Palmi Alternati**.
3. Procedere con l'**Attivazione delle 5 Zone**.
4. Proseguire con la **Camminata dei Pollici per lo Stiramento dei Tessuti**.

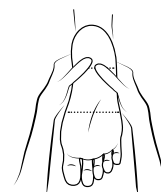


**Attivazione delle Zone  
con i Pollici**



### Punto Sette: Arancio dolce & Menta Piperita (Piedi)

1. Applicare l'olio essenziale sul piede, prima Arancio dolce e poi Menta Piperita.
2. Iniziare con la **Spinta del Tessuto tra le Regioni**.
3. Procedere con l'**Attivazione delle Zone con i Pollici**.
4. Proseguire con lo **Stiramento del Tessuto Lungo le 5 Zone (piede)**.
5. Ripetere tutta la procedura sull'altro piede.



**Spinta del Tessuto  
tra le Regioni**



### Punto Otto: Arancio dolce & Menta Piperita

1. Mantenendo sempre il contatto fisico con il beneficiario, **applicare l'olio essenziale**. Iniziare con l'olio Arancio dolce e poi Menta Piperita.
2. Iniziare con il **Movimento a Palmi Alternati**, sul lato della schiena opposto al proprio.
3. Procedere con i **Tre Cerchi in Senso Orario con i Palmi**.

### Punto Nove:

1. Terminare con il **Movimento Linfatico**.

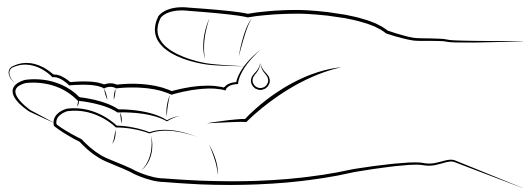
# TECNICA DELLA MANO MANUALE DELLE MANOVRE

L'AromaTouch Technique™ è una delle forme più indicate per utilizzare gli oli essenziali sul corpo, che però richiede tempo, una certa organizzazione e pianificazione. Questo è il motivo per cui la AromaTouch™ Tecnica della Mano, che si esegue sulle mani, può essere lo strumento ideale grazie proprio alla sua semplicità ed efficacia. Si tratta di un sistema semplice, che non richiede particolari dotazioni e pertanto ogni luogo è perfetto per far conoscere gli oli essenziali. Per iniziare basta selezionare un olio essenziale, da utilizzare nel corso delle varie applicazioni di questa meravigliosa tecnica.



## APPLICAZIONE DELL'OLIO ESSENZIALE

1. Applicare un leggero strato dell'olio essenziale selezionato e distribuirlo in modo uniforme sul palmo del ricevente.



## STIRAMENTO DEL TESSUTO DORSALE

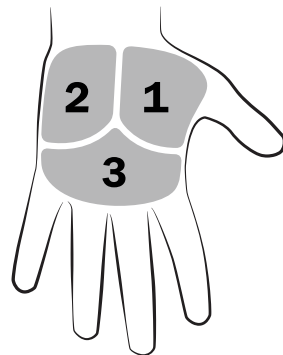
1. Tenere la mano del ricevente ai due lati, con entrambe le mani e i pollici sul dorso (il dorso della mano del ricevente dovrà essere rivolto verso l'alto).
2. Con i pollici distendere lateralmente il tessuto della mano, partendo dalla zona centrale del polso verso l'esterno, fino ad arrivare all'attaccatura delle dita.





## STIRAMENTO DEL TESSUTO DELLE REGIONI

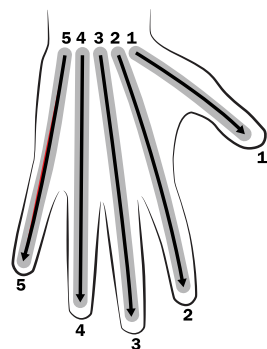
1. Prendere la mano del ricevente (palmo rivolto verso l'alto) con entrambe le mani, appoggiando i vostri pollici sul palmo del ricevente. Utilizzare i pollici per lavorare meticolosamente sulle tre Regioni con un movimento circolare dei pollici, alternato in direzioni opposte a partire dalla Regione 1, applicando una pressione media. Accertarsi di lavorare accuratamente ciascuna delle Regioni.



## ATTIVAZIONE DELLE ZONE CON I POLLICI

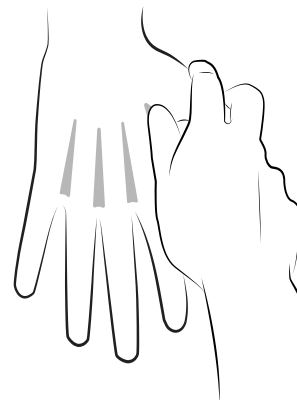
1. Utilizzare i pollici per lavorare su ognuna delle cinque Zone della mano. Posizionare i pollici nella parte superiore della mano (palmo rivolto verso l'alto), vicino al polso e lavorare, premendo con i pollici, per l'intera lunghezza della Zona 1 fino alla punta del dito. Eseguire la manovra su ognuna delle 5 Zone, 3 volte per ogni Zona.

\*Assicurarsi che il pollice superiore rimanga sempre sopra al pollice guida, lavorando con precisione.



## STIRAMENTO INTERFALANGEO

1. Prendere la mano del ricevente con una mano, con il palmo rivolto verso l'alto.
2. Premere con il pollice sul palmo e l'indice sul dorso per stirare il tessuto situato tra ogni dito, partendo dal polso, in direzione opposta fino all'attaccatura delle dita.
3. Effettuare questa manovra tre volte tra ogni dito prima di passare al successivo.



# TECNICA DELLA MANO GUIDA DI RIFERIMENTO RAPIDO

## ISTRUZIONI

## MANOVRE

### APPLICAZIONE DELL'OLIO ESSENZIALE

1. Applicare un leggero strato dell'olio essenziale selezionato e distribuirlo in modo uniforme sul palmo del ricevente.



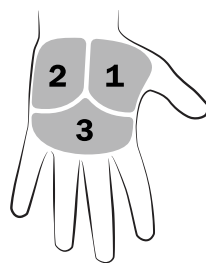
### STIRAMENTO DEL TESSUTO DORSALE

1. Tenere la mano del ricevente ai due lati, con entrambe le mani e i pollici sul dorso (il dorso della mano del ricevente dovrà essere rivolto verso l'alto).
2. Con i pollici distendere lateralmente il tessuto della mano, partendo dalla zona centrale del polso verso l'esterno, fino ad arrivare all'attaccatura delle dita.



### STIRAMENTO DEL TESSUTO DELLE REGIONI

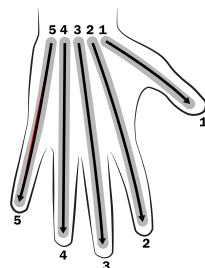
1. Prendere la mano del ricevente (palmo rivolto verso l'alto) con entrambe le mani, appoggiando i vostri pollici sul palmo del ricevente. Utilizzare i pollici per lavorare meticolosamente sulle tre Regioni con un movimento circolare dei pollici, alternato in direzioni opposte a partire dalla Regione 1, applicando una pressione media. Accertarsi di lavorare accuratamente ciascuna delle Regioni.



### ATTIVAZIONE DELLE ZONE CON I POLLICI

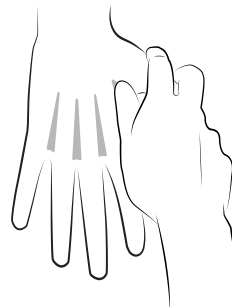
1. Utilizzare i pollici per lavorare su ognuna delle cinque Zone della mano. Posizionare i pollici nella parte superiore della mano (palmo rivolto verso l'alto), vicino al polso e lavorare, premendo con i pollici, per l'intera lunghezza della Zona 1 fino alla punta del dito. Eseguire la manovra su ognuna delle 5 Zone, 3 volte per ogni Zona.

\*Assicurarsi che il pollice superiore rimanga sempre piu' in alto del pollice guida, lavorando con precisione.



### STIRAMENTO INTERFALANGEO

1. Prendere la mano del ricevente con una mano, con il palmo rivolto verso l'alto.
2. Premere con il pollice sul palmo e l'indice sul dorso per stirare il tessuto situato tra ogni dito, partendo dal polso, in direzione opposta fino all'attaccatura delle dita.
3. Effettuare questa manovra tre volte tra ogni dito prima di passare al successivo.



### GUIDA DI RIFERIMENTO RAPIDO

1. Applicare l'olio essenziale.
2. Iniziare con lo **Stiramento del Tessuto Dorsale**.
3. Passare allo **Stiramento del Tessuto delle Regioni**.
4. Praticare l'**Attivazione delle Zone con i Pollici**.
5. Terminare con lo **Stiramento Interfalangeo**.



# TECNICA DELLA MANO OLI ESSENZIALI CONSIGLIATI



**dōTERRA Balance™** è una miscela particolarmente interessante da utilizzare nella Tecnica della Mano in quanto infonde una profonda sensazione di calma e benessere. Tra gli oli essenziali presenti nella miscela e che possono essere utilizzati nella Tecnica della Mano: **Incenso**.

**Ingredienti:** Abete Rosso, Ho Wood, **Incenso**, Tanaceto Blu, Camomilla Blu miscelati in Olio di Cocco frazionato



**dōTERRA Air™** è un'ottima miscela da utilizzare nella Tecnica della Mano proprio perchè mantiene libere le vie aeree e aiuta la respirazione. Tra gli oli essenziali presenti nella miscela e che possono essere utilizzati nella Tecnica della Mano: **Cardamomo**, **Menta piperita**, **Eucalipto**, **Melaleuca** e **Limone**.

**Ingredienti:** Foglia di Alloro, **Eucalipto**, Menta Piperita, Melaleuca, Limone, Ravensara, e **Cardamomo**



**Citrus Bliss™** in questa miscela tonificante si fondono tutti i benefici e le proprietà degli oli essenziali presenti negli agrumi, caratteristiche queste che la rendono perfetta per la Tecnica della Mano. Tra gli oli essenziali presenti nella miscela e che possono essere utilizzati nella Tecnica della Mano: **Arancio dolce**, **Limone**, **Pompelmo** e **Bergamotto**.

**Ingredienti:** **Arancio dolce**, **Limone**, **Pompelmo**, **Mandarino**, **Bergamotto**, Tangerino, Clementina e essenza assoluta di baccello di Vaniglia



**ZenGest™** è un'ottima miscela di oli essenziali da utilizzare nella Tecnica della Mano in quanto dona una sensazione di benessere e di sollievo. Tra gli oli essenziali presenti nella miscela e che possono essere utilizzati nella Tecnica della Mano: **Zenzero**, **Menta piperita**, **Finocchio** e **Coriandolo**.

**Ingredienti:** **Zenzero**, **Menta piperita**, **Cumino**, **Coriandolo**, Anice, Dragoncello e **Finocchio**



Tutti gli oli essenziali e le miscele di oli essenziali dōTERRA possono essere utilizzati nell'AromaTouch Tecnica della Mano. Per facilitare l'utilizzo ne sono stati selezionati alcuni, indicando anche i benefici che si possono avere utilizzandoli con questa tecnica.



**Elevation** è la miscela perfetta da utilizzare con la Tecnica della Mano in quanto stimola il buon umore e aumenta l'energia. Tra gli oli essenziali presenti nella miscela e che possono essere utilizzati nella Tecnica della Mano: **Melissa, Ylang Ylang**, e **Legno di sandalo hawaiano**.

**Ingredienti:** Lavandin, Lavanda, **Legno di Sandalo hawaiano**, Manda-rino, **Melissa, Ylang Ylang**, Elemi, Osmanto e Mirto australiano



**InTune™** è un'ottima miscela da utilizzare per la Tecnica della Mano perché contiene oli che favoriscono l'attenzione e la concentrazione. Tra gli oli essenziali presenti nella miscela e che possono essere utilizzati nella Tecnica della Mano: **Patchouli, Incenso, Lime, Ylang Ylang, Legno di Sandalo hawaiano** e **Camomilla romana**.

**Ingredienti:** Amyris, **Patchouli, Incenso, Lime, Ylang Ylang, Legno di Sandalo hawaiano** e **Camomilla romana**



**doTERRA On Guard™** è una miscela particolarmente interessante da utilizzare nella Tecnica della Mano in quanto ha proprietà disinfettanti ed un profumo energizzante. Tra gli oli essenziali presenti nella miscela e che possono essere utilizzati nella Tecnica della Mano: **Arancio dolce, Chiodi di garofano, Cannella, Eucalipto** e **Rosmarino**.

**Ingredienti:** **Arancio dolce, Chiodi di garofano, Cannella, Eucalipto** e **Rosmarino**



**doTERRA Serenity™** è una miscela ottima da utilizzare nella Tecnica della Mano in quanto infonde un profondo senso di tranquillità e di benessere, favorendo il rilassamento completo. Tra gli oli essenziali presenti nella miscela e che possono essere utilizzati nella Tecnica della Mano: **Lavanda, Maggiorana, Camomilla romana, Ylang Ylang** e **Legno di sandalo hawaiano**.

**Ingredienti:** **Lavanda, Maggiorana dolce, Camomilla romana, Ylang Ylang, Legno di Sandalo hawaiano** ed essenza assoluta di baccello di Vaniglia





