

USO DEGLI OLI ESSENZIALI PER AUTOMASSAGGIO PIEDI-VITAFLEX

Perche' gli oli essenziali

Young Living cura i suoi prodotti dal seme alla sigillatura del prodotto garantendo e testando ogni singola bottiglia di olio. Questi oli derivano da una produzione completamente biologica e sono 100 per cento puri, quindi non diluiti, ad uso terapeutico. Si possono diffondere nell'ambiente, applicare sul corpo, inalare, usare nel bagno, applicare per pulire la casa, lavare i piatti, il bucato, ma anche trattare animali domestici ed assumere in bevande e cibo. Estratti attraverso un processo delicatissimo di distillazione a vapore, oppure dalla spremitura a freddo, gli oli portano tutta l'energia guaritrice di centinaia, migliaia di piante medicinali. Le molecole contenute negli oli aiutano ogni sistema del nostro corpo a ritornare ad uno stato di benessere. Si possono usare per disintossicarci, aiutare la digestione, migliorare il sistema immunitario, combattere batteri, funghi, dimagrire, alleviare dolori fisici, emicrania ma anche per riequilibrare il nostro stato emotivo. Tra le altre cose, l'essenza unica, piacevole e complessa di ogni olio essenziale attiva il sistema limbico, quello che nel cervello e' responsabile per la memoria e l'elaborazione delle emozioni. Ogni olio ha un effetto specifico documentato sul nostro sistema. Ogni olio e' differente. Alcuni oli innalzano lo spirito, donano un senso di pace, euforia, o gioia. Altri ti aiutano a rilasciare pensieri ed abitudini negative. Gli oli essenziali possono essere fondamentale nell'aiutarti a ritrovare una vita emotiva equilibrata. Usali anche per indurre ad uno stato meditativo, o elevare la consapevolezza spirituale. In questa pratica di oggi useremo gli oli per riportare in equilibrio i chakra, o i sette stati di consapevolezza che indirettamente controllano anche tutto il corpo fisico. Riporteremo quindi l'equilibrio sia al corpo che al corpo emotivo e mentale ed indurremo uno stato meditativo.

La tecnica Vita Flex significa "vitalita' attraverso i riflessi." E' un tipo di massaggio ai piedi o alle mani che e' incredibilmente efficace nel portare i benefici degli oli essenziali a tutto il corpo. Si dice che questa tecnica e' stata per prima utilizzata in Tibet migliaia di anni fa e che sia stata perfezionata in tempi moderni da Stanley Burroughs molto prima della tecnica dell'agopuntura. Secondo questa tecnica, gli oli sono applicati a punti riflessi specifici e l'energia e' rilasciata attraverso impulsi elettrici creati dal contatto tra le dita ed i punti riflessi. Questa carica elettrica segue i circuiti nervosi fino al punto in cui il circuito e' bloccato da qualche accumulo di tossine, tessuti danneggiati o da mancanza di ossigeno. La carica ripristina i circuiti elettrici ostruiti. Ci sono piu' di 1400 punti Vita Flex nel corpo umano che, se stimolati, possono aiutarci a rilasciare tossine, congestione, disequilibri e tensione. In contrasto alla forte pressione usata nella Riflessologia, la tecnica Vita Flex usa un tocco circolare, rotatorio, leggero. Secondo questa tecnica si usano le quattro dita della mani piatte sulla superficie del piede e poi

si preme sulla punta delle dita fino alle unghie usando la mano come un pennello. Ogni movimento e' da ripetersi tre volte ed usando una pressione delle mani moderata.

Automassaggio dei piedi con gli oli.

PREPARAZIONE

Fai sedere le persone in cerchio, senza calze, e tu accomodati nel mezzo. Prepara gli oli al tuo fianco. Chiedi alle persone che faranno l' automassaggio di sedersi comodamente, con la schiena retta, e di chiudere gli occhi. Falli sintonizzare sul proprio respiro, senza controllarlo minimamente, semplicemente ascoltandone il suono e come il respiro espande e contrae il loro corpo. Posso osservare se il respiro sembra ostruito in qualche punto, o se percepiscono tensioni, emozioni, o pensieri particolari. Di' loro di osservare, prendere nota mentale senza attaccarsi a nessuna sensazione, senza analizzare, per lasciare che la loro intuizione li guidi sempre.

Poi di' loro che metterai qualche goccia di olio essenziale sul palmo della loro mano e quindi loro se lo applicheranno sui loro piedi.

PRIMO OLIO: VALOR

Con la tua mano DESTRA applica 5-6 gocce di olio VALOR sul centro della loro mano SINISTRA. Se si tratta di uomini, magari usa 8-10 gocce. Fai fare loro tre cerchi in senso orario con la mano destra sulla sinistra per attivare gli oli. E poi falli appoggiare le mani sui piedi incrociando le braccia in modo che i centri delle loro mani vengano a contatto con i loro piedi. Falli osservare se notano qualche differenza tra il piede destro e quello sinistra. Generalmente, uno dei due si percepisce piu' pesante o carico. Falli trattenere le mani in quella posizione per vari minuti, da 3 a 8, o fino a quando entrambi entrambi i piedi si siano alleggeriti. Nel frattempo, possono chiudere gli occhi ed osservare. Quando il contatto e' finito, possono portare le mani al naso ed annusare l'olio.

VALOR-Miscela di abete nero, legno rosa, tanaceto blu, incenso in una base di olio di mandorla. Combinazione vigorosa di oli essenziali che donano sentimenti di forza, coraggio e rispetto di se'. Miscela che porta al radicamento, senso di protezione e in generale ottima per riequilibrare tutto il sistema. Aiuta ad affrontare avversita'. Evita esposizione alla luce del sole della parte trattata per 3 a 6 ore.

SECONDO OLIO: GINEPRO

Chiedi alle persone di mantenere gli occhi chiusi tutto il tempo possibile. Con lo stesso metodo, ossia versando l'olio sulla loro mano sinistra, applica 6 gocce di olio di GINEPRO. Poi usando il pollice destro come se fosse un pennello, premi il centro del piede sinistro, vicino all'interno del piede. Fai la stessa cosa con l'altra mano, applicando poi l'olio con il pollice sinistro nel centro

del piede destro. Di' loro di osservare emozioni, sensazioni, pensieri, immagini, colori, ma di raccontarli alla fine della meditazione. Questo massaggio stimola i polmoni. E' disintossicante ed energizzante.

GINEPRO-L'olio essenziale del ginepro ha un odore puro, tenue, balsamico con effetto purificante. Aiuta a ridurre acne, dermatite, ezema, depressione, affaticamento, problemi al fegato, dolori muscolari, reumatismi, ulcere, infezioni alle vie urinarie e ritenzione idrica. Puo' essere usato come disintossicante.

TERZO OLIO: LIMONE

Adesso passa a distribuire con lo stesso metodo 6 gocce di olio essenziale di Limone. Usa ancora una volta il pollice come pennello e questa volta distribuisce l'olio lungo l'esterno del piede, dal tallone alla base dell'alluce. Fallo tre volte, stimolando la colonna e tutti i suoi punti riflessi. Immagina di essere attraversato dal colore lungo la tua colonna. Poi premi un dito sul centro dell'alluce (punto riflesso del cervello) ed uno sul centro del tallone (sciatica). Questa applicazione aiuta anche il sistema immunitario e dona energia a tutti gli organi.

LIMONE-L'odore agrumato di quest'olio essenziale purifica anche l'aria, oltre a riequilibrare lo stato d'animo. Altamente antiossidante. Disinfettante, antibatterico, antisettico, antivirale, migliora la microcircolazione e promuove la formazione di cellule bianche. Migliora la funzione immunitaria. Ottimo nei casi di anemia, asma, herpes, verruche, pidocchi, sanguinamento, malaria, parassiti, reumatismi, infezioni alla gola e uretere, vene varicose. Puo' apportare benefici nei casi di ansia, problemi digestivi. Aiuta la formazione di leucociti, migliora la memoria, rinforza le unghie, pulisce la pelle. Promuove chiarezza di pensiero e purificazione emotiva.

QUARTO OLIO: CEDRO DELL'ATLANTE

Versa 2-4 gocce di CEDRO sulla mano sinistra delle persone sedute in cerchio. Strofinare le mani energeticamente tre volte in senso orario poi incrociando le braccia, afferra il tallone sinistro con la mano destra ed il tallone destro con la mano sinistra. Aiuta con il senso di radicamento, donandoci una sensazione di benessere qui sulla Terra. Specialmente importante per le persone che hanno avuto un'infanzia difficile o un parto traumatizzante.

CEDRO DELL'ATLANTE: Mediamente antisettico, il cedro puo' essere efficace contro la perdita dei capelli, tubercolosi, bronchite, gonorrea, e problemi della pelle come acne e psoriasi. Puo' ridurre l'irrigidimento delle arterie. Contiene alti livelli di sesquiterpeni, che stimolano la regione limbica del cervello, il centro delle nostre emozioni. Aiutano a stimolare la ghiandola pineale la quale rilascia melatonina che e' un ormone antiossidante vincolato al sonno profondo.

Bibliografia

-“PDR-People’s Reference Desk for Essential Oils,” Essential Science Publishing. Young Living.

-Traning ed interviste con Markus Idl e Prakama House, Young Living team members

-catalogo prodotti oli Young Living 2013 in Italiano.



Laura Albertelli
Young Living Distributornumber 1525223
Tel: 00 39 3925299401

Laura_albertelli@yahoo.com