

Regndroppstekniken

– fjäderlätta strykningar och kraftfulla oljor

Regndroppstekniken är en form av aromaterapi som hämtat inspiration från såväl gamla indianska- som tibetanska hälsometoder. Mycket viktig är kvaliteten på de eteriska oljorna. Grundaren, Gary Young, har vänt sig till såväl modern forskning som till den uråldriga kunskapen om de eteriska oljornas terapeutiska effekter, när de hälsobringande dropparna destillerats fram av ekologiskt odlade växter från egna odlingar.

I Sverige är Eva Trägårdh en av terapeuterna som lärt sig tekniken.

Text och foto Pauline Hegner

När Eva Trägårdh öppnar dörren till lägenheten i Helsingborg försar en ström av dofter emot mig. Örtkryddor blandas med frisk pepparmynta och mustiga kryddiga toner som får mig att tänka på Fjärran Östern.

På en massagebänk som står mitt i rummet står en stor väska med ett hundratal oljor och på soffbordet ligger litteratur om de olika eteriska oljornas terapeutiska egenskaper.

– Dessa mildt behandlade oljor är som de eteriska oljornas raw food, säger Eva, som har arbetat i drygt tio år som aromaterapeut. För fem år sedan kom hon i kontakt med regndroppstekniken.

Genom regndroppstekniken stimuleras nervbanorna, huden och receptorerna genom fjäderlätta strykningar, olika massagegrepp och en metod som tros ha sina rötter i Tibet; vita flex-tekniken, som påminner lite om zonerapi. De lätta fingerstrykningarna, "effleurage", har sitt ursprung i en gammal indiansk healingtradition.

I och med att man använder väldigt lätt beröring är det oljorna som gör det mesta av jobbet.

– De går in i kroppen väldigt

snabbt och sprids till cellerna på lite drygt 20 minuter, säger Eva.

Vi slår oss ner i soffan över en kopp te medan Eva berättar om metoden som arbetats fram av amerikanen Gary Young på 1980-talet. Det var hans egna

De går in i kroppen väldigt snabbt och sprids till cellerna på lite drygt 20 minuter...

hälsoproblem som fick honom att börja intressera sig för alternativa metoder.

Skada startade intresset

Gary Young är uppvuxen som cowboy på den amerikanska landsbygden. I sin ungdom skadades han allvarligt när han fällde träd och blev delvis förlamad. Han hittade olika sätt för

att bli rörligare och må bättre och så småningom blev han helt smärtfri tack vare de eteriska oljorna. Young blev fascinerad av deras förmåga att föra

in syre i cellerna och hjälpa till att rensa ut slaggämnen och ville lära sig mer. Hans forskning ledde honom till Frank-



De speciella oljor som används i regndroppstekniken är ekologiskt framställda och destillerade i max 42 grader...

rike, där man har en väldigt lång tradition av aromaterapi. Han lärde sig det gamla sättet att framställa eteriska oljor, något han senare vidareutvecklade. I dag har hans företag Young Living Essential Oils egna odlingar i USA, Frankrike och Ecuador.

De speciella oljor som används i regndroppstekniken är ekologiskt framställda och destillerade i max 42 grader. De tillverkas med ett lätt tryck, vilket innebär att man inte får ut lika mycket olja från växtmaterialet, men i den olja man får fram är molekylerna hela. I och med att man inte upphettat dem så mycket behåller de växternas terapeutiska egenskaper i väldigt koncentrerad form, förklarar Eva.

Påverkar sinnesstämningen

Regndroppstekniken är avslappnande och utrensande och stärker kroppens immunförsvar. Många som kommer vill ha hjälp med rygg- och nackproblem, berättar Eva.

Tekniken har visat sig ha gynnsamma effekter på förskjutningar i ryggraden.

– Det kan finnas bakterier och virus som lagrats längs ryggraden och orsakar inflammation. Dessa kan påverka muskulaturen och leda till snedhet i ryggen.

De eteriska oljorna som används har väldigt stark antimikrobisk effekt, förklarar Eva. De motverkar infektioner och inflammationer, alltså bakterier, svamporganismer och virus. De ökar också blodge-

Vill du lära dig någonting nytt i

Då är du välkommen till Sollidens SPA på en dag utbildning i Tribal kroppsbehandling från Berna Cassiere med kaffepeeling och polynesisk massörtråpinnar. Detta är en massagebehandling utöver vanliga som inte kräver dusch.

Tribal behandlingen för tankarna på en lång resa med kaffe, kaktusvax från Latinamerika och ljuvligt massör från Tahiti. Något för dig som vill ha något utöver det

Pris för kursen inklusive material som räcker till behandlingar att ta med hem kostar 2600:- + r (Produktvärde 2112:-)

För långväga gäster finns övernattningsmöjlighet Sollidens SPA kostnadsfritt.

Kursdatum Måndagen den 19 april 2010

Ring oss för anmälan 0524-702 06, 702 07 eller 0708-17

ESPERLIND

SO

Utbilda dig till

Ekologisk Hudvårdsterapi

1-årig yrkesutbildning
Kursstart 8 mars

Ekologisk ansiktsbehandling
2 dagars kurs 27-28/3

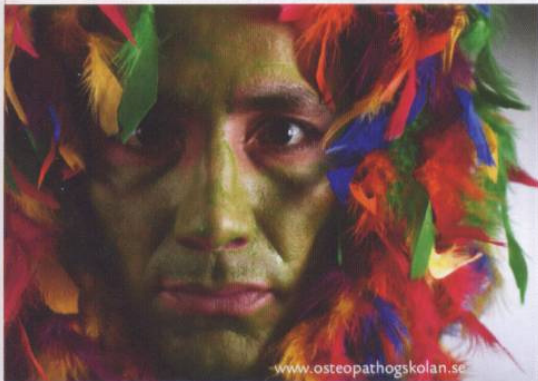
Gästriktegatan 17
Stockholm

Mer info samt övrigt kursutbud
www.axelsons.se
eller ring: 08-54 54 59 00

AXELSONS
ESTHETIK

Nordens äldsta skola inom kroppsterapi

Är du en nutida medicinman?



www.osteopathogskolan.se

Som Osteopat D.O inom manuell medicin hjälper du människor att må bra med bara dina händer som verktyg. Inom osteopatin är vetenskap och filosofi förenat. Under fyra års heltidsstudier får du gedigna kunskaper inom t. ex. anatomi och fysiologi och en Bachelor of Science vid University of Wales.



ÖPPET HUS 7 APRIL
KAROLINAVESKA
Osteopathögskolan

Utbilda dig!

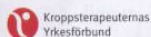
Diplomerad SPA-terapeut
6 dagar, kursstart mars 2010

Yrkesutbildning i Zonerapi
250 timmar, kursstart april 2010

Taktil massage
6 dagar, kursstart april 2010

Ayurvedisk ansiktskur
2 dagar, kursstart april 2010

KMH-skolan är medlem av Branschrådet Svensk Massage samt Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Skolan står under statlig tillsyn.



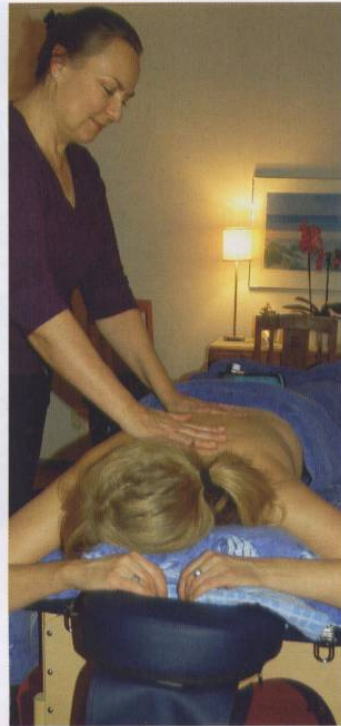
Komplementär Medicinska Högskolan
Munkgatan 1, SE-211 47 Malmö
Tel 040-12 15 25, 0768-34 74 65
www.kmh-skolan.se

nomströmningen i kroppens vävnader.

Oljorna har dessutom stark effekt på sinnesstämningen, eftersom de via luktsinnet går rakt in i limbiska systemet och känslocentrum i hjärnan. Därför är de också väldigt stresslindrande och kan hjälpa mot oro. En del är avslappnande, andra aktiverande och de har flera olika effekter på humör och känslor. Eva låter mig dofta på de olika dropparna, som också kan ha stark effekt på hormonsystemet. Efter en stund får jag prova själva regndroppshandlingen.

En "mjuk" behandling

Eva börjar med att titta på rygggraden och ryggmusklerna när jag står upp. När jag sedan ligger på



Behandlingen inleds med att jag får lukta på en av oljorna.

rygg på britsen jämför hon längden på benen. Ofta är det så att det som uppfattas som att det ena benet är längre än det andra, har att göra med en snedställning i höftpartiet och med spänningar i ryggmuskulaturen, förklarar hon. Något som går att justera, bland annat genom de eteriska oljornas muskelavslappande verkan.

Behandlingen inleds med att jag får lukta på en av oljorna.

Därefter håller Eva sina händer på mina fötter. Hon förklarar att hon balanserar energiflödet i kroppen. Sedan applicerar hon de sju grundoljorna i tur och ordning på fötterna. Vita flex-tekniken påminner lite om zonerapi men i stället för att använda hårt tryck vickar Eva fingrarna fram och tillbaka.

Det är som en elektrisk av- och på-stimulering, förklarar hon. Energin, som lär vara helande, sätts igång genom elektriska impulser mellan fingertopparna och reflexpunkterna. Detta stimulerar en elektrisk laddning som följer nervbanorna fram till den punkt där det finns en blockering som kan vara orsakad av gifter, syrebrist eller skadade vävnader.

När jag sedan ligger på mage droppar Eva vissa av oljorna längs ryggraden och vissa på de kringliggande musklerna medan hon utför olika strykningar och massagegrepp. Oljorna är så rena att de kan droppas direkt på huden, utan att blandas med någon basolja. Det är detta droppande som gett tekniken dess namn.

Därefter får jag lite nackmassage innan behandlingen avslutas med att en varm handduk läggs på min rygg. Ett moment som hjälper till att driva in oljorna lite mer i kroppen, förklarar Eva.

Innan jag avslappnad reser mig från bänken får jag på nytt vända mig på rygg. Eva gör några mjuka sträckningar av nacken. När hon på nytt tittar på benlängden kan hon konstatera att den lilla skillnad hon tidigare sett nu nästan upphävt.

En regndroppsbehandling kan göras i förebyggande syfte för att stärka kroppen. De oljor som ingår i grunduppsättningen är enligt Eva väldigt jordande, grundande och stabiliserande.



Det finns också oljor som kan användas som hjälp för att släppa gamla känslominnen.

En skön känsla av både fysiskt och psykiskt välbefinnande och klarhet följer mig när jag lämnar lägenheten. ●

FAKTA

En regndroppsbehandling tar cirka en timme. Man kan också använda oljorna för hemmabruk genom att bara inhalera eller sätta några droppar på kroppen. Eva Trägårdh tar både emot klienter och utbildar i regndroppstekniken: www.inrelugn.se

Eva Stern har introducerat tekniken och oljorna i Sverige. Hon tar emot klienter och håller utbildning på olika platser: eva.stern@telia.com

I Sverige är uppskattningsvis 550 personer utbildade i regndroppstekniken, varav cirka 400 är massörer/terapeuter. Info om kurser: www.younglivingeurope.com

Lic. Personlig Tränare 260 h

inriktning

- Funktionell träning
- Hälsoprofilbedömning (HPB)

Kursstart	Omg	Ort	Anmälan senast	Rabatt före	Studieform
19 juli	4	Stockholm	28 maj	26 mars	Heltid
2 dec	5	Stockholm	5 nov	24 sep	Veckoslut

- Kursrabatt och tillgodoräknande av teoriblock för redan utbildade manuella terapeuter

- Läs på heltid eller under veckoslut

- Maximalt 14 elever och praktik i halvklass



HÄLSOUTBILDNINGAR

holistisk hälsa på evolutionär grund

Sankt Eriksaatan 50 • 112 34 Stockholm • 08 - 411 32 00 • www.mfhalsoutbildningar.se



Beställ kurskatalog på www.mfhalsoutbildningar.se
Läs även om Sveriges enda utbildning till Lic. Kostrådgivare med LCHF som inriktning.