

dōTERRA®



# TÉCNICA aromatouch®

MANUAL DE CAPACITACIÓN



# TÉCNICA aromatouch<sup>®</sup>

## MANUAL DE CAPACITACIÓN

### ESTE LIBRO LE PERTENECE A

---

dōTERRA International  
389 West 1300 South  
Pleasant Grove, UT 84062  
aromatouch@doterra.com



# TABLA DE CONTENIDOS

---

INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA AROMATOUCH® .....	5
¿POR QUÉ AROMATOUCH? .....	6
ACEITES ESENCIALES UTILIZADOS EN AROMATOUCH. ....	7
ACEITES PARA LA TÉCNICA AROMATOUCH .....	8
GUÍA DE MOVIMIENTO PARA LA TÉCNICA AROMATOUCH .....	10
GUÍA RÁPIDA PARA LA TÉCNICA AROMATOUCH .....	16
GUÍA DE MOVIMIENTO PARA LA TÉCNICA DE LAS MANOS .....	17
GUÍA RÁPIDA PARA LA TÉCNICA DE LAS MANOS. ....	19
ACEITES RECOMENDADOS PARA LA TÉCNICA DE LAS MANOS. ....	20
HOJAS DE TRABAJO .....	22
GLOSARIO ILUSTRADO .....	29
REGISTRO DE SESIONES .....	30





# LA TÉCNICA AROMATOUCH®

## INTRODUCCIÓN

La aceptación amplia de los aceites esenciales, tanto en el hogar como en la comunidad científica, ha llevado a muchos a elegir este método natural para mantener un estilo de vida saludable. Hay muchas personas que tienen una gran afición por los aceites esenciales; sin embargo, a veces se sienten inseguros de cómo utilizarlos. El Dr. David K. Hill, DC, desarrolló la técnica AromaTouch para que las personas que la usen tengan una experiencia edificante con el uso de los aceites esenciales, la cual se puede llevar a cabo en cualquier lugar y en cualquier momento.

Usted no tiene que tener ninguna certificación ni tiene que ser un instructor capacitado para compartir el poder de AromaTouch. AromaTouch sobrepasa fronteras de edad y género - cualquier persona puede aprender la técnica y ponerla en uso en la vida de sus seres queridos.



**El Dr. David K. Hill, DC, un experto en el uso de los aceites esenciales para beneficios de salud, desarrolló la Técnica AromaTouch utilizando su capacitación como médico, su experiencia en el uso de los aceites esenciales para cuidado personal y con sus pacientes, y su conocimiento de la ciencia de los aceites esenciales.**

Esta técnica es una aplicación de aceites esenciales destinada para uso personal (en el hogar, con familiares o amigos cercanos) y no para beneficio monetario. Cualquier persona que lo utilice para uso no personal o para beneficio monetario asume toda la responsabilidad de dicho uso y debe cumplir con las leyes estatales.



# ¿POR QUÉ AROMATOUCH®?



## SALUD PARA LA VIDA COTIDIANA

Hay muchos factores que enfrentamos en nuestra vida diaria que pueden tener un impacto en nuestro bienestar general. AromaTouch puede ayudar a un niño que necesita atención individual, a un amigo frustrado con la escuela, a un cónyuge con estrés por su trabajo, o a un adolescente agotado por los deportes. Los aceites específicos que se utilizan en combinación con el toque humano proporcionan múltiples beneficios. No importa la situación que se presente, usted sentirá que tiene más control de dichas situaciones al saber que siempre tendrá la Técnica AromaTouch a su alcance.

## EL PAPEL DEL AROMA

Muchos de los olores que nos gustan o no nos gustan provienen de las experiencias que atribuimos a ellos. Hay pruebas convincentes de que los aromas agradables pueden mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra sensación de bienestar. Cada aceite esencial en la Técnica AromaTouch fue seleccionado por sus propiedades aromáticas individuales, y por sus poderosas propiedades aromáticas cuando se combinan con otros aceites. El aroma general de AromaTouch es calmante, liviano y agradable para los sentidos.

## EL PAPEL DEL TACTO

Ya sea un apretón de manos o un abrazo, todo contacto físico tiene diferentes significados. Al compartir los aceites esenciales, hay una diferencia entre frotar los aceites en el antebrazo de una persona o dedicar el tiempo para realmente afectar su bienestar general a través de la técnica AromaTouch. El contacto físico es tan importante al usar AromaTouch como lo es el aroma debido a sus sorprendentes beneficios de curación. Si bien el propósito principal de la técnica es aplicar los aceites y proporcionar una experiencia de aceites esenciales, AromaTouch proporciona también una conexión emocional con la otra persona. Las conexiones desarrolladas a través de AromaTouch forman sentimientos de confianza y ayudan con el relajamiento del que lo recibe.

NOTAS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# ACEITES ESENCIALES UTILIZADOS EN AROMATOUCH®

## SEGURIDAD DE LA TÉCNICA AROMATOUCH

La Técnica AromaTouch utiliza aceites esenciales Certificados Puros de Grado Terapéutico® (CPTG por sus siglas en inglés). Cada lote de aceites esenciales pasa a través de rigurosas pruebas para garantizar que cumple con estándares estrictos de calidad. Esta prueba es crucial para asegurar que cada botella de aceite sea potente y pura, y que contenga la química adecuada para beneficios positivos.

La técnica también utiliza directrices específicas e instrucciones tanto para la dosis como para la aplicación, para que se obtengan los beneficios de los aceites esenciales de una manera segura y eficaz. AromaTouch es suave y se puede adaptar a la piel sensible o de los niños o jóvenes, de manera que cualquier persona puede beneficiarse sin la preocupación de abrumar al cuerpo.



---

---

---

---



# ACEITES PARA LA TÉCNICA aromatouch®



**La mezcla de aceites esenciales Balance® de dōTERRA** crea una sensación de tranquilidad y bienestar. El dar inicio a la Técnica AromaTouch con este aceite crea un beneficioso vínculo inicial entre el que aplica y el que recibe esta técnica.

**Ingredientes:** Abeto (Spruce), Madera Ho (Ho Wood), Incienso (Frankincense), Tansy azul (Blue Tansy), Manzanilla azul (Blue Camomile) en una base de Aceite de coco fraccionado.



**On Guard® de dōTERRA** ofrece propiedades de limpieza fragantes, naturales y efectivas. Se utiliza en la Técnica AromaTouch debido a estos beneficios.

**Ingredientes:** Naranja salvaje (Wild Orange), Clavo (Clove Bud), Canela (Cinnamon), Eucalipto (Eucalyptus), y Rosemary (Rosemary).



**La mezcla de aceites esenciales AromaTouch®** es una mezcla de masaje que combina los beneficios de aceites bien conocidos por sus efectos calmantes y relajantes. La mezcla AromaTouch se utiliza en la Técnica AromaTouch por la sensación calmantes que causa en la piel.

**Ingredientes:** Ciprés (Cypress), Menta (Peppermint), Mejorana (Marjoram), Albahaca (Basil), Toronja/Pomelo (Grapefruit), y Lavanda (Lavender)



**La mezcla de aceites esenciales Deep Blue®** proporciona una sensación inmediata de hormigueo y calentamiento en la piel. Es debido a este efecto y a sus propiedades aromáticas que fue elegido para ser parte de la Técnica AromaTouch.

**Ingredientes:** Wintergreen (Wintergreen), Alcanfor (Camphor), Menta (Peppermint), Tansy azul (Blue Tansy), Manzanilla alemana (German Chamomile), Helichrysum (Helichrysum), y Osmanthus (Osmanthus)



Cualquier persona que tenga una afición por los aceites esenciales de dōTERRA puede utilizar la técnica AromaTouch®, desarrollada por el Dr. Hill, para ofrecer a familiares y amigos una experiencia estimulante con los aceites esenciales. No es necesario recibir certificación o ser un instructor de AromaTouch para compartir el poder de AromaTouch con otras personas. Si bien usted sea joven o mayor, hombre o mujer, cualquier persona puede aprender la técnica y utilizarla en la vida de sus seres queridos.

Esta técnica es una aplicación de aceites esenciales destinada para uso personal (en el hogar, con familiares o amigos cercanos) y no para beneficio monetario. Cualquier persona que lo utilice para uso no personal o para beneficio monetario asume toda la responsabilidad de dicho uso y debe cumplir con las leyes estatales





**El aceite esencial de Lavanda (Lavender)** ha sido valorado por miles de años por su aroma inconfundible y por sus propiedades calmantes. Es debido a su naturaleza calmante que se utiliza en la Técnica AromaTouch® para promover la relajación.



Más comúnmente conocido como aceite de árbol de te **Melaleuca** tiene docenas de diferentes compuestos y aplicaciones ilimitadas. Melaleuca es esencial en la Técnica AromaTouch por su efecto limpiador.



**El aceite esencial de Menta (Peppermint)**, un aceite muy querido por muchas personas, ofrece una gran variedad de beneficios. El aceite de menta se utiliza en la Técnica AromaTouch porque tiene cualidades vigorizantes y promueve la energía.



**El aceite esencial de Naranja salvaje (Wild Orange)** es prensado en frío de la cáscara de la naranja y suelta un aroma cítrico energizante. Utilizamos el aceite de Naranja salvaje en la Técnica AromaTouch por su capacidad de energizar y revitalizar.



NOTAS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

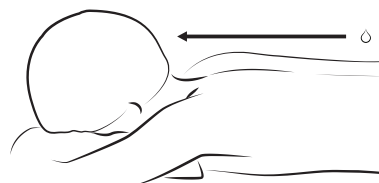
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## INTRODUCCIÓN DE LOS ACEITES:

1. Párese en el lado de la persona que recibe el masaje. Comience en el sacro (justo por debajo de la base de la columna), y aplique de tres a cinco gotas de aceite a lo largo de la columna vertebral.
2. Distribuya uniformemente el aceite deslizando sus dedos suavemente por la columna vertebral al mismo tiempo con ambas manos sin dejar de mantener contacto con la piel. Siempre distribuya el aceite en la misma dirección (desde la base de la columna vertebral hacia la base de la cabeza).



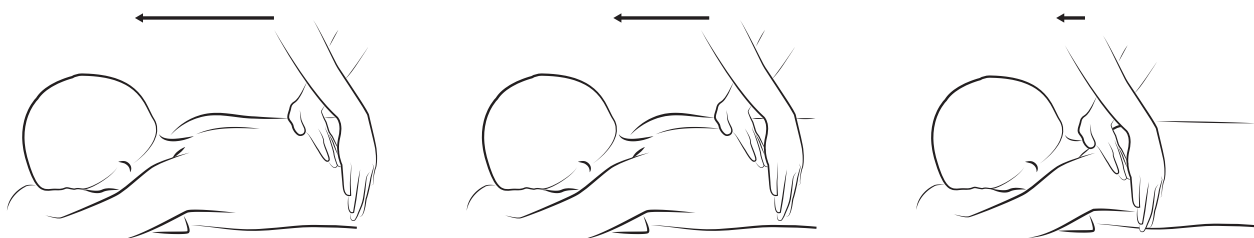
## TRES CÍRCULOS HACIA LA DERECHA CON LAS PALMAS:

1. Coloque ambas manos en la espalda sobre el área del corazón de la persona que recibe el masaje, haciendo contacto con sus pulgares y dedos índices. Con un movimiento fluido haga tres círculos hacia la derecha con las palmas, utilizando presión suave y liviana.
2. Haga una pausa en esta posición por un momento y luego deslice las palmas en direcciones opuestas a lo largo de la columna vertebral sin levantar las palmas de la espalda. Simultáneamente descansa una palma en la base de la cabeza (el pulgar descansa sobre la protuberancia en la parte posterior de la cabeza) y una palma sobre la base de la espina (el sacro).



## DESPLAZAMIENTO DE PALMAS ALTERNADAS:

1. Párese al lado de la persona que recibe el masaje y coloque las dos manos, palma abajo, en el lado opuesto de la espalda. Mantenga sus manos cerca de la columna vertebral con los dedos apuntando en dirección opuesta a usted.
2. Comenzando en el sacro, deslice una palma con presión leve hacia abajo alejándose de la columna hacia el brazo del paciente. Haga el mismo movimiento con la otra palma y deslícela lentamente por la espalda y alternando las manos. Continúe con este movimiento de deslizamiento hasta llegar a la corona de la cabeza.
3. Repita los pasos 1 y 2 dos veces más.
4. Al final del tercer ciclo, coloque su mano en la corona de la cabeza y prosiga al otro lado del cuerpo. Repita el proceso completo.



## NOTAS:

---

---

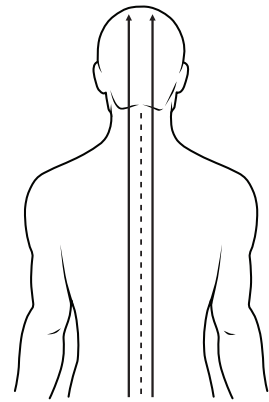
---

---

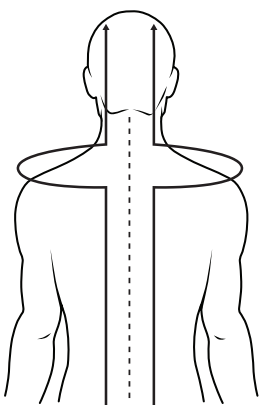
### ACTIVACIÓN EN LAS CINCO ZONAS:

1. Párese frente a la cabeza de la persona que recibe el masaje y coloque ambas manos paralelas a ambos lados de la columna vertebral en la Zona 1, y con los dedos empiece en el sacro.
2. Mueva las manos hacia la cabeza con presión media hacia abajo; continúe a través del cuello hacia la parte superior de la cabeza.
3. Sin perder la conexión, regrese a la base de la columna vertebral y mueva las manos verticalmente a lo largo de la Zona 2 hacia la cabeza (paralela a la zona 1).
4. Mueva las manos hacia la cabeza con presión media hacia abajo. Una vez que sus manos lleguen a los hombros, gire los dedos hacia el centro y deslícelos hacia afuera a lo largo de los hombros hasta llegar a la coyuntura.
5. Gire las manos alrededor de la coyuntura del hombro y coloque los dedos debajo del hombro del paciente. Deslice los dedos de regreso por el cuello hasta la parte superior de la cabeza.
6. Repita los pasos 3 a 5 por las zonas 3, 4 y 5.

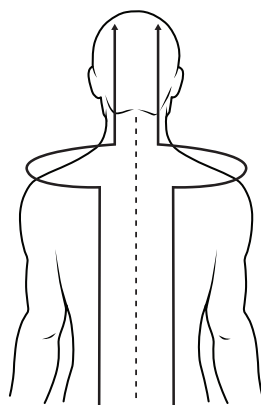
Zona 1



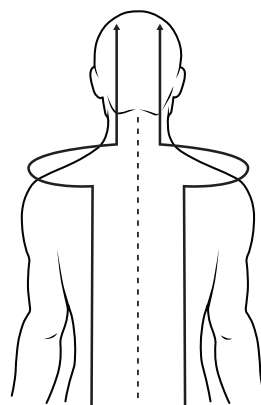
Zona 2



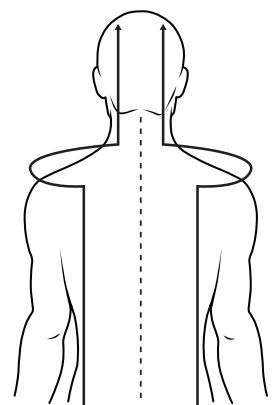
Zona 3



Zona 4



Zona 5



---

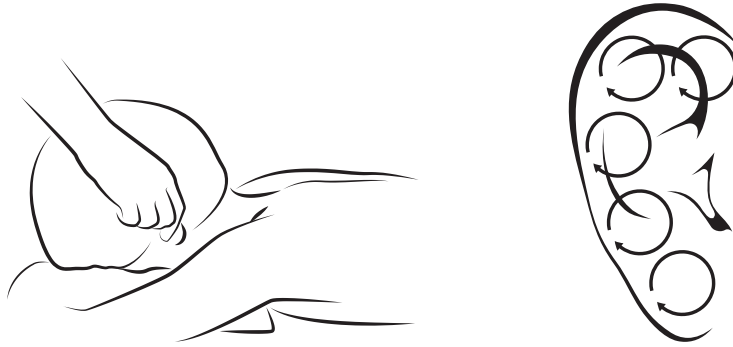
---

---

---

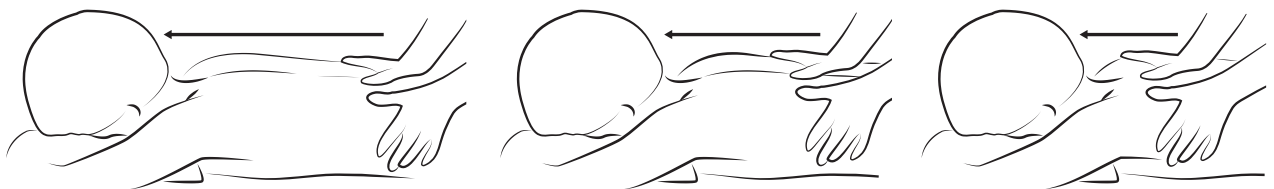
## REDUCCIÓN DEL ESTRÉS AURICULAR:

1. Sostenga ligeramente cada lóbulo de la oreja entre el dedo pulgar y el índice. Frote los dedos suavemente con un movimiento circular a lo largo de la oreja desde la parte inferior del lóbulo de la oreja hasta llegar a la parte superior.
2. Al llegar a la parte superior de la oreja, deslice el dedo pulgar con presión suave a lo largo de la parte posterior de la oreja hasta regresar al lóbulo.
3. Repita los pasos 1 y 2 dos veces más.



## CAMINATA DE PULGARES ESTIRANDO TEJIDOS:

1. Párese a un lado de la persona que recibe el masaje y coloque sus pulgares a los lados de la columna vertebral en la depresión entre el tejido muscular y la columna vertebral en la parte inferior de la columna.
2. Alterne los pulgares uno detrás del otro en sentido de las agujas del reloj (pulgares derecho) y en sentido contrario (pulgares izquierdo) como si estuviese caminando por la columna vertebral. Muévalos gradualmente con este ritmo por cada lado de la columna vertebral desde la base de la columna hasta la base de la cabeza utilizando presión ligera / mediana.
3. Repita este proceso dos veces más.



NOTAS: \_\_\_\_\_

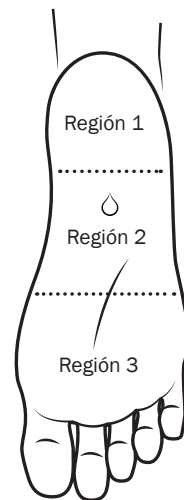
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

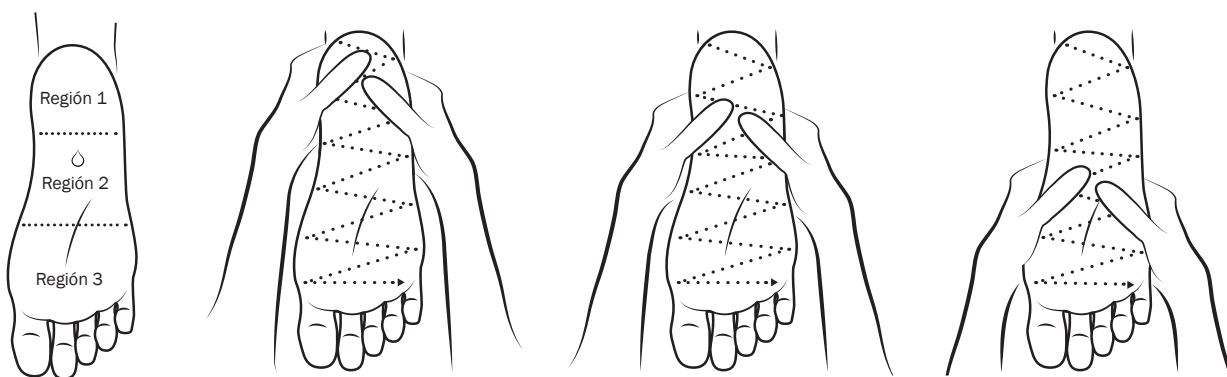
### INTRODUCCIÓN DEL ACEITE (PIE):

1. Asegúrese de permanecer en contacto con la persona que recibe el masaje, y avance hacia los pies.
2. Coloque unas cuantas gotas de aceite en la palma de su mano y luego aplique una capa liviana y uniforme en la parte inferior del pie, mientras sigue en contacto completo con la otra mano al mismo tiempo.



### ESTIRAMIENTO REGIONAL DE TEJIDOS:

1. Sostenga el pie con ambas manos, con los pulgares en la parte superior del talón.
2. En la Región 1, con presión mediana, haga movimientos circulares hacia afuera con los pulgares en forma de zig-zag por toda la región, asegurándose de enfocarse a fondo por toda la región hasta llegar a la Región 2. Este movimiento debe ser muy lento y preciso.
3. Prosiga con a las Regiones 2 y 3 repitiendo los mismos movimientos.



---

---

---

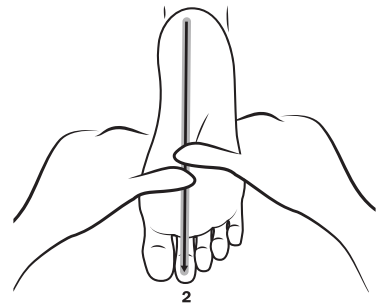
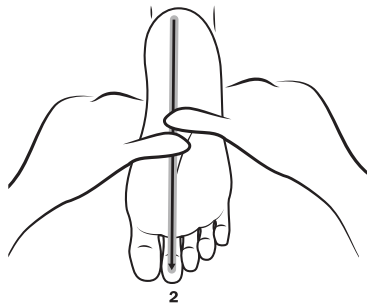
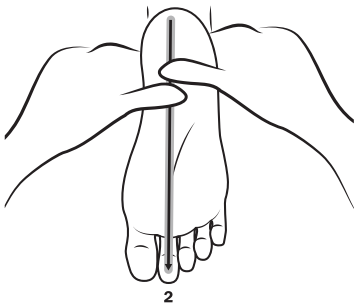
---

---

# GUÍA DE MOVIMIENTO DE LA TÉCNICA aromatouch®

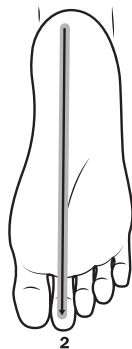
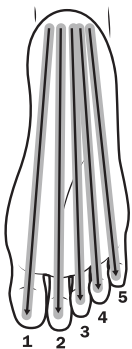
## ACTIVACIÓN DE ZONA ESPECÍFICA:

1. Coloque ambos pulgares en la Zona 1 sobre el talón.
2. Elija un pulgar guía y un pulgar seguidor para este paso. Dirija sus pulgares hacia abajo por la Zona 1 hacia el dedo del pie con presión mediana. Asegúrese de que el pulgar seguidor siempre esté detrás del pulgar guía.
3. Repita los pasos uno y dos para las Zonas 2 a 5 del pie, una vez en cada zona.



## ESTIRAMIENTO DE TEJIDOS EN LAS CINCO ZONAS (PIE):

1. Sostenga el pie de la persona que recibe el masaje con ambas manos.
2. Empezando con la zona 1, tome el pie con el pulgar en el talón del pie y descance los demás dedos en la parte delantera del pie. Pase por cada zona alternando los pulgares tres veces a través de cada zona antes de proceder a la siguiente zona.



1 2 3 4 5

3x

3x

3x

3x

3x

NOTAS:

---

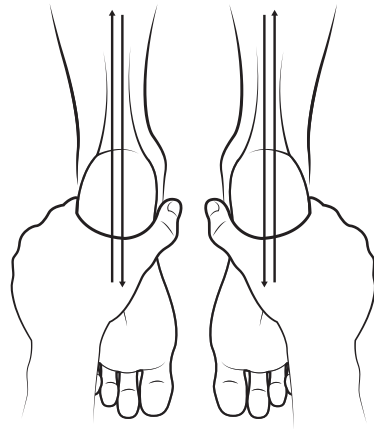
---

---

---

**MOVIMIENTO LINFÁTICO:**

1. Coloque las palmas de sus manos livianamente en la parte inferior de los pies de la persona que recibe el masaje, asegurándose de poner sus brazos en línea recta con las piernas de la persona.
2. Levante levemente las pantorrillas de la persona de la mesa para facilitar el movimiento, y luego proceda a mecer suavemente el cuerpo de la persona empujando los pies con sus palmas y luego soltándolos para estimular el movimiento linfático. El cuerpo de la persona no se debe mecer más de dos pulgadas (5 centímetros).
3. Repita el procedimiento dos o tres veces, en intervalos de 15 a 30 segundos.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# GUÍA RÁPIDA PARA LA TÉCNICA aromatouch®

## INSTRUCCIONES



### Paso uno: Balance® de dōTERRA

1. Comience con la **introducción del aceite**. Mantenga contacto con la persona que recibe el masaje durante toda la técnica.
2. Proceda a realizar tres círculos con las palmas en sentido de las agujas del reloj.
3. Separe las manos a lo largo de la columna vertebral hacia la corona y la base del sacro.



### Paso dos: Lavanda (Lavender)

1. Sin perder el contacto con la persona que recibe el masaje, realice la **introducción del aceite**.
2. Haga el **deslizamiento de palmas alternadas**.
3. Comience la **activación de las cinco zonas**.
4. Lleve a cabo la **reducción del estrés auricular**.



### Paso tres: Melaleuca

1. Sin perder el contacto con la persona que recibe el masaje, lleve a cabo la **introducción del aceite**.
2. Realice el **deslizamiento de palmas alternadas**.
3. Empezando con la corona de la cabeza, proceda con la **activación de las cinco zonas**.



### Paso cuatro: On Guard® de dōTERRA

1. Sin perder el contacto con la persona que recibe el masaje, lleve a cabo la **introducción del aceite**.
2. Empiece con el **deslizamiento de palmas alternadas**.
3. Realice la **activación de las cinco zonas**.
4. Proceda con la **caminata de pulgares estirando tejidos**.



### Paso cinco: AromaTouch®

1. Sin perder el contacto con la persona que recibe el masaje, lleve a cabo la **introducción del aceite**.
2. Empiece con el **deslizamiento de palmas alternadas**.
3. Realice la **activación de las cinco zonas**.



### Paso seis: Deep Blue®

1. Sin perder el contacto con la persona que recibe el masaje, lleve a cabo la **introducción del aceite**.
2. Empiece con el **deslizamiento de palmas alternadas**.
3. Realice la **activación de las cinco zonas**.
4. Proceda con la **caminata de pulgares estirando tejidos**.



### Paso siete: Naranja salvaje y menta (Pies)

1. Realice la **introducción del aceite** (pie). Aplique la Naranja salvaje primero y después la Menta.
2. Comience el **estiramiento del tejido regional**.
3. Realice la **activación de zona específica**.
4. Proceda con la **caminata de pulgares estirando tejidos**.
5. Repita los pasos 1-4 con el otro pie.



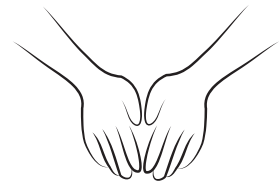
### Paso ocho: Naranja salvaje y Menta

1. Sin perder el contacto con la persona que recibe el masaje, lleve a cabo la **introducción del aceite**.
2. Aplique la Naranja salvaje (Wild Orange) primero y luego la Menta (Peppermint).
3. Empiece con el deslizamiento de palmas alternadas en el lado de la espalda más lejano a usted.
4. Proceda a realizar tres círculos de palmas en sentido de las agujas del reloj.

### Paso nueve:

1. Finalice realizando el **movimiento linfático**.

## MOVIMIENTOS



tres círculos con las palmas



deslizamiento de palmas alternadas



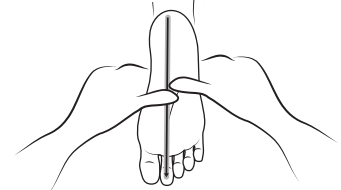
activación de las cinco zonas



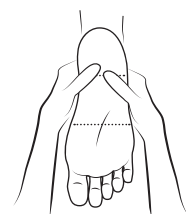
reducción de estrés auricular



caminata de pulgares estirando tejidos



activación de zona específica



estiramiento regional de tejido



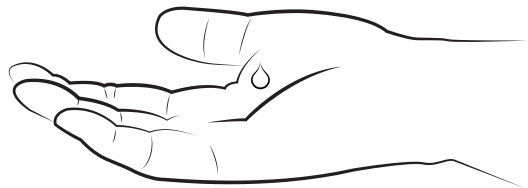
# GUÍA DE MOVIMIENTO PARA LA TÉCNICA DE LAS MANOS

Si bien la técnica de AromaTouch® ofrece una de las formas más eficaces de utilizar los aceites esenciales en el cuerpo, esto requiere tiempo y planificación. Esta es la razón por la cual la Técnica AromaTouch para las manos puede ser de gran beneficio, debido a su simplicidad y sus efectos impactantes. Es una manera fácil de ofrecerle a una persona una experiencia con los aceites esenciales. Para comenzar, seleccione un aceite esencial a utilizar durante cada una de las aplicaciones de esta maravillosa técnica.



## INTRODUCCIÓN DEL ACEITE

1. Aplique una capa liviana y uniforme de su aceite seleccionado en la palma entera de la mano de la persona que va a recibir el masaje.



## ESTIRAMIENTO DE TEJIDO DORSAL

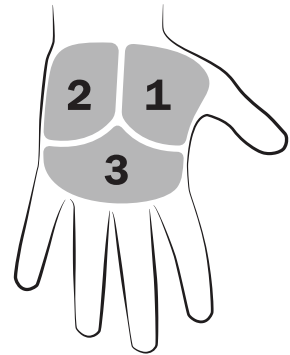
1. Utilice sus dos manos para tomar una de las manos de la persona por ambos lados, con la parte dorsal de la mano de la persona hacia arriba y sus pulgares sobre la mano de la persona.
2. Use sus pulgares para estirar el tejido de la mano moviendo de adentro hacia afuera, y desde la muñeca hasta la base de los dedos.



This technique is an essential oil application that is intended for personal use (in homes and on family or close friends) and not for monetary benefit. Anyone who uses it for non-personal use or for monetary benefit assumes all responsibility for that use and must comply with the laws of their state.

### ESTIRAMIENTO REGIONAL DE TEJIDOS

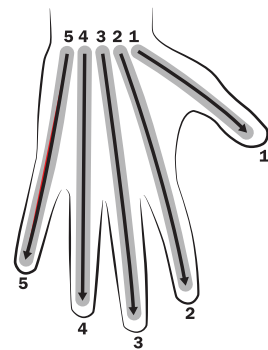
1. Tome la mano de la persona que recibe el masaje (palma hacia arriba) con una mano en cada lado, con sus pulgares sobre la palma de la persona. Use sus pulgares para enfocarse metódicamente en cada una de las tres regiones con un movimiento circular, separando los pulgares, comenzando en la Región 1, con presión mediana. Asegúrese de prestar atención a la superficie entera de cada una de las regiones de la mano.



### ACTIVACIÓN DE ZONA ESPECÍFICA

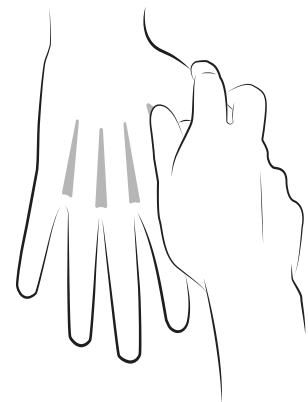
1. Utilice los pulgares para enfocarse completamente en cada una de las cinco zonas de la mano. Comenzando con la zona 1, coloque sus pulgares en la parte superior de la mano de la persona que recibe el masaje cerca de la muñeca y de manera alternada use los pulgares hacia abajo por toda la zona 1 hasta la punta del dedo. Repita el procedimiento con las cinco zonas, tres veces cada zona.

\*Elija un pulgar guía y un pulgar seguidor para este paso. Cerciórese de que el pulgar seguidor siempre esté detrás del pulgar guía.



### ESTIRAMIENTO INTERFALANGIAL

1. Tome con una mano la muñeca de la persona que recibe el masaje con la palma hacia arriba.
2. Use su mano para estirar el tejido situado entre cada dedo en dirección opuesta a la mano del paciente agarrando y deslizando el tejido entre el pulgar y el dedo índice.
3. Repita el estiramiento tres veces entre cada dedo antes de continuar.



NOTAS: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



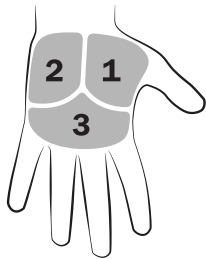
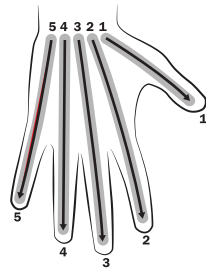
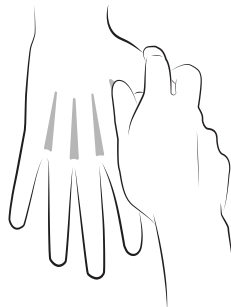
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# GUÍA RÁPIDA PARA LA TÉCNICA DE LAS MANOS

INSTRUCCIONES	MOVIMIENTOS
<p><b>INTRODUCCIÓN DEL ACEITE</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aplique una capa liviana y uniforme de su aceite seleccionado en la palma entera de la mano del paciente.</li></ol>	
<p><b>ESTIRAMIENTO DE TEJIDO DORSAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Utilice sus dos manos para tomar una de las manos de la persona por ambos lados, con la parte dorsal de la mano de la persona hacia arriba y sus pulgares sobre la mano de la persona.</li><li>2. Use sus pulgares para estirar el tejido de la mano moviendo de adentro hacia afuera, y desde la muñeca hasta la base de los dedos.</li></ol>	
<p><b>ESTIRAMIENTO REGIONAL DE TEJIDOS</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tome la mano de la persona que recibe el masaje (palma hacia arriba) con una mano en cada lado, con sus pulgares sobre la palma de la persona. Use sus pulgares para enfocarse metódicamente en cada una de las tres regiones con un movimiento circular, separando los pulgares, comenzando en la Región 1, con presión mediana. Asegúrese de prestar atención a la superficie entera de cada una de las regiones de la mano.</li></ol>	
<p><b>ACTIVACIÓN DE ZONA ESPECÍFICA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Utilice los pulgares para enfocarse completamente en cada una de las cinco zonas de la mano. Comenzando con la zona 1, coloque sus pulgares en la parte superior de la mano de la persona que recibe el masaje cerca de la muñeca y de manera alternada use los pulgares hacia abajo por toda la zona 1 hasta la punta del dedo. Repita el procedimiento con las cinco zonas, tres veces cada zona. *Elija un pulgar guía y un pulgar seguidor para este paso. Cerciórese de que el pulgar seguidor siempre esté detrás del pulgar guía.</li></ol>	
<p><b>ESTIRAMIENTO INTERFALANGIAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tome con una mano la muñeca de la persona que recibe el masaje con la palma hacia arriba.</li><li>2. Use su mano para estirar el tejido situado entre cada dedo en dirección opuesta a la mano del paciente agarrando y deslizando el tejido entre el pulgar y el dedo índice.</li><li>3. Repita el estiramiento tres veces entre cada dedo antes de continuar.</li></ol>	

## GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

1. Realice la **introducción del aceite**.
2. Comience con el **estiramiento del tejido dorsal**.
3. Proceda con el **estiramiento de tejido regional**.
4. Realice la **activación de zona específica**.
5. Finalice con el **estiramiento interfalangial**.



# ACEITES RECOMENDADOS PARA LA TÉCNICA DE LAS MANOS



**dōTERRA Balance®** es un aceite excelente para utilizar con la técnica de las manos, porque crea una sensación de calma y bienestar.

Los aceites individuales dentro de la mezcla que están disponibles y se pueden utilizar para la Técnica de las manos son: **Incienso**

**Ingredientes:** Abeto (Spruce), Madera Ho (Ho Wood), **Incienso (Frankincense)**, Tansy Azul (Blue Tansy), Manzanilla azul (Blue Camomile) en una base de Aceite de coco fraccionado.



**dōTERRA Breathe™** es un aceite excelente para utilizar con la técnica de manos porque promueve un sentimiento de buena respiración.

Los aceites individuales dentro de la mezcla que están disponibles y se pueden utilizar para la Técnica de las manos son: **Cardamomo, Menta, Eucalipto, Melaleuca y Limón.**

**Ingredientes:** Hoja de laurel (Laurel Leaf), **Eucalipto (Eucalyptus)**, **Menta (Peppermint)**, **Melaleuca (Melaleuca)**, **Limón (Lemon)**, Ravensara (Ravensara) y **Cardamomo (Cardamom)**



**Citrus Bliss®** es un excelente aceite que se puede utilizar para la técnica de las manos, ya que combina los poderosos beneficios de los aceites esenciales cítricos populares.

Los aceites individuales dentro de la mezcla que están disponibles y se pueden utilizar para la Técnica de las manos son: **Naranja salvaje, Limón, Toronja y Bergamota**

**Ingredientes:** **Naranja salvaje (Wild Orange)**, **Limón (Lemon)**, **Toronja (Grapefruit)**, **Mandarina (Mandarin)**, **Bergamota (Bergamot)**, Mandarina (Tangerine), Clementina (Clementine) y Vainilla Absolute (Vanilla Absolute)



**DigestZen®** es un excelente aceite que se puede utilizar para la técnica de las manos, ya que proporciona una sensación de confort y alivio.

Los aceites individuales dentro de la mezcla que están disponibles y se pueden utilizar para la Técnica de las manos son: **Jengibre, Menta, Hinojo y Semilla de Cilantro.**

**Ingredientes:** **Jengibre (Ginger)**, **Menta (Peppermint)**, Caraway (Caraway), **Hinojo (Fennel)**, **Semilla de Cilantro (Coriander)**, Anís (Anise), y Estragón (Tarragon),



Cualquiera de los aceites o mezclas de aceites esenciales de dōTERRA se puede utilizar para la Técnica AromaTouch de las manos. Para su conveniencia, hemos proporcionado algunas opciones que se pueden utilizar y que pueden ser beneficiosas como parte de esta técnica.



**Elevation** es un aceite excelente que se puede utilizar para la Técnica de las manos, ya que eleva el estado de ánimo y revitaliza.

Los aceites individuales dentro de la mezcla que están disponibles y se pueden utilizar para la Técnica de las manos son: **Melissa, Ylang Ylang, y Sándalo hawaiano**

**Ingredientes:** Lavandín, Lavanda (Lavender), **Melissa, Ylang Ylang y Sándalo hawaiano (Hawaiian Sandalwood)**, Mandarina (Mandarin), Elemi, Osmanthus y Limón Myrtle (Lemon Myrtle).



**InTune**® es un aceite excelente que se puede utilizar para la Técnica de las manos, ya que es una mezcla que contiene aceites conocidos para promover el enfoque mental.

Los aceites individuales dentro de la mezcla que están disponibles y se pueden utilizar para la Técnica de las manos son: **Pachulí, Incienso, Lima, Ylang Ylang, Sándalo hawaiano y Manzanilla romana**

**Ingredientes:** Amyris, **Pachulí (Patchouli), Incienso (Frankincense), Lima (Lime), Ylang Ylang, Sándalo hawaiano (Hawaiian Sandalwood) y Manzanilla romana (Roman Chamomile)**.



**dōTERRA On Guard**® es un aceite excelente que se puede utilizar para la Técnica de las manos, gracias a sus propiedades de limpieza naturales, fragantes y eficaces.

Los aceites individuales dentro de la mezcla que están disponibles y se pueden utilizar para la Técnica de las manos son: **Naranja salvaje, Clavo, Canela, Eucalipto, y Romero**

**Ingredientes:** **Naranja salvaje (Wild Orange), Clavo (Clove Bud), Canela (Cinnamon), Eucalipto (Eucalyptus), y Romero (Rosemary)**.



**dōTERRA Serenity**® es un aceite excelente que se puede utilizar para la Técnica de las manos, debido a que crea una sensación de paz, bienestar y fomenta la relajación.

Los aceites individuales dentro de la mezcla que están disponibles y se pueden utilizar para la Técnica de las manos son: **Lavanda, Mejorana, Manzanilla romana, Ylang Ylang, y Sándalo hawaiano**

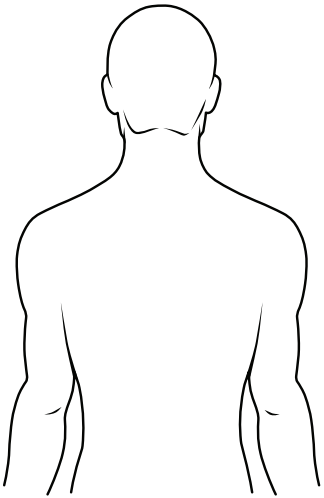
**Ingredientes:** **Lavanda (Lavender), Mejorana dulce (Sweet Marjoram), Manzanilla romana (Roman Chamomile), Ylang Ylang, Sándalo hawaiano (Hawaiian Sandalwood) y Vainilla absoluta (Vanilla Absolute)**.



NOTAS: \_\_\_\_\_

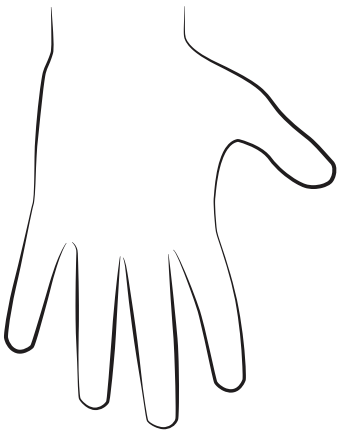
\_\_\_\_\_

Dibuje y describa las **cinco zonas** de la espalda.



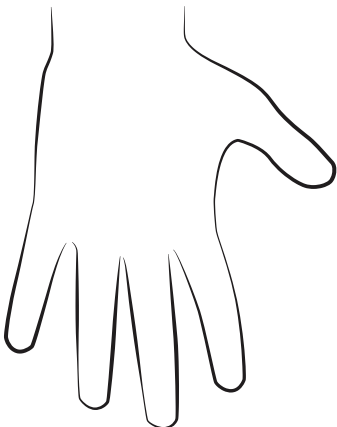
A large rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing the description of the five zones of the back.

Dibuje y describa las **cinco zonas** de la mano.



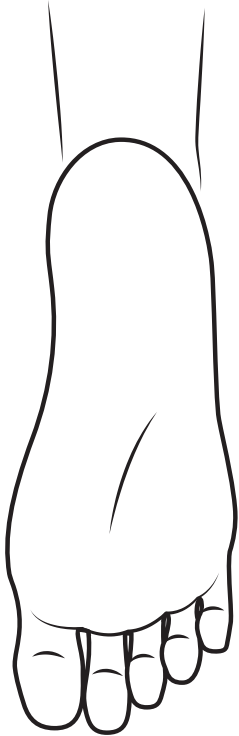
A large rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing the description of the five zones of the hand.

Dibuje y describa las **tres regiones** de la mano.



A large rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing the description of the three regions of the hand.

Dibuje y describa las **cinco zonas** del pie.



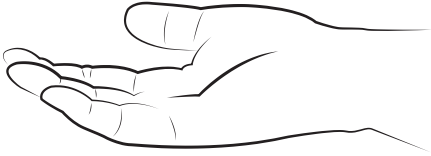
A rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing the description of the five zones of the foot.

Dibuje y describa las **tres regiones** del pie.



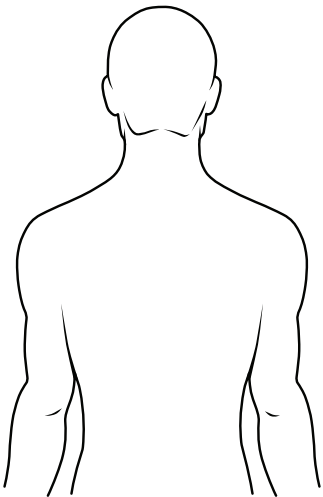
A rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing the description of the three regions of the foot.

Dibuje y describa el paso de **introducción de los aceites**.

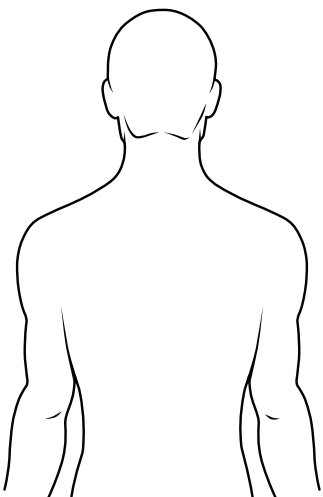


Blank lined area for describing the step of oil introduction.

Dibuje y describa los **tres círculos con las palmas en sentido de las agujas del reloj**.



Blank lined area for describing the three clockwise circles on the back.

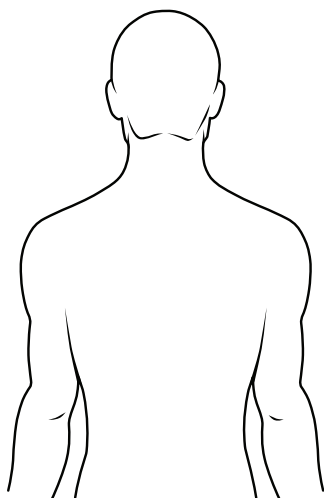


Blank lined area for describing the three clockwise circles on the back.



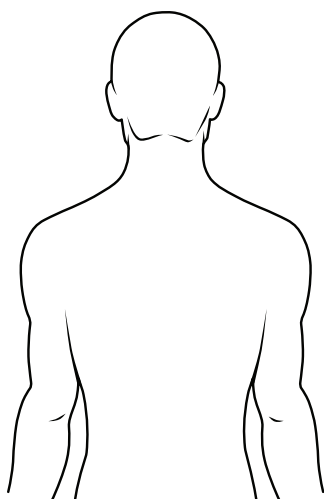
Dibuje y describa la **activación de las cinco zonas.**

Zona 1

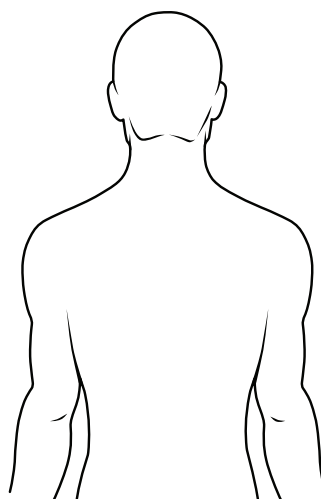


Blank lined area for drawing and description of Zona 1 activation.

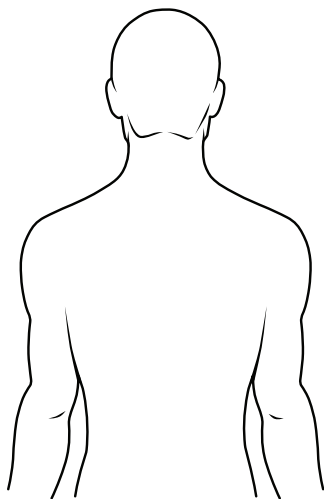
Zona 2



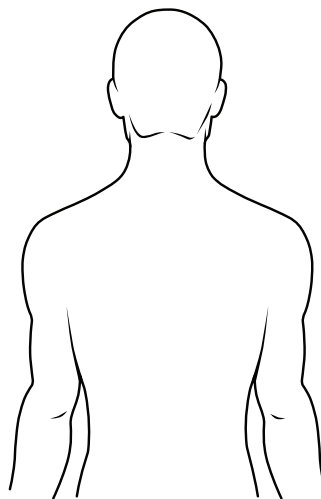
Zona 3



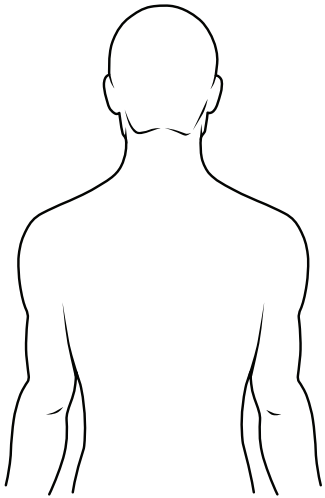
Zona 4



Zona 5



Dibuje y describa el **deslizamiento de palmas alternadas**.



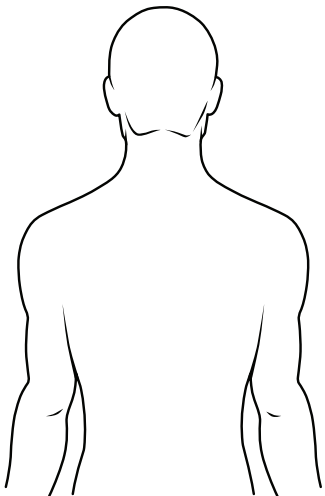
A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing a description.

Dibuje y describa el **movimiento de reducción del estrés auricular**.



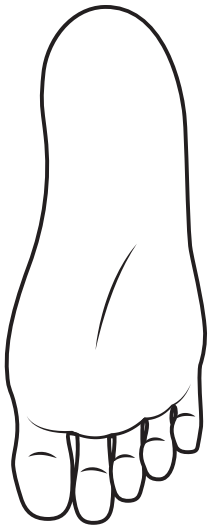
A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing a description.

Dibuje y describa la **caminata de pulgares estirando tejidos**.



A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing a description.

Dibuje y describa el **estiramiento regional de tejidos**.



Hand-drawn area with five horizontal lines for writing a description of regional tissue stretching.

1  
2  
3

Dibuje y describa la **activación de zona específica**.

Zona 1



Hand-drawn area with five horizontal lines for writing a description of specific zone activation.

Zona 2



Zona 3



Zona 4

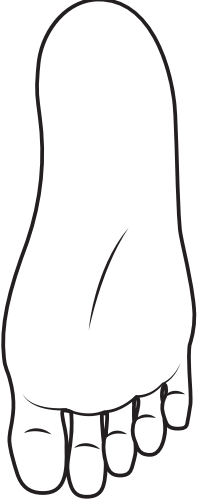


Zona 5



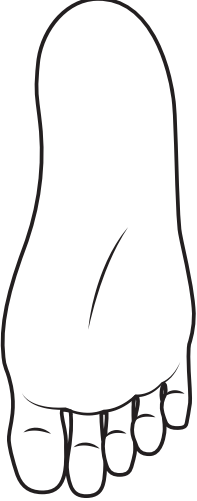
Dibuje y describa el **estiramiento de tejidos en cinco zonas.**

Zona 1

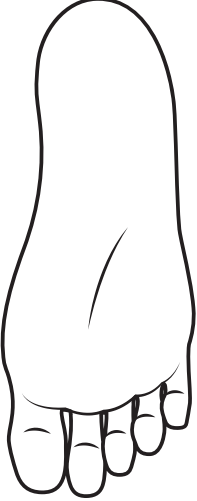


Blank writing area with five horizontal lines for describing the stretching of tissues in Zone 1.

Zona 2



Zona 3



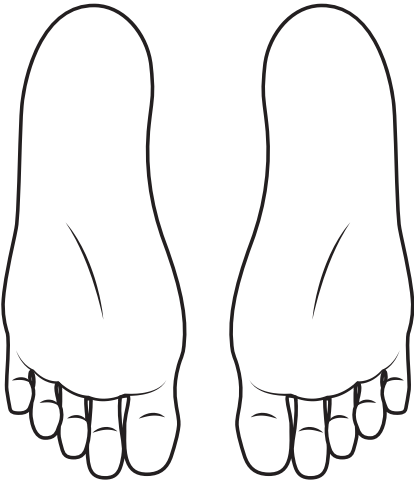
Zona 4



Zona 5



Dibuje y describa el **movimiento linfático.**



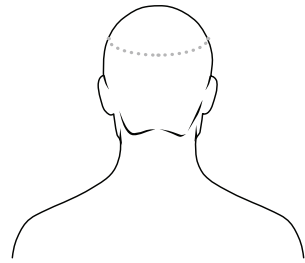
Blank writing area with five horizontal lines for describing the lymphatic movement.



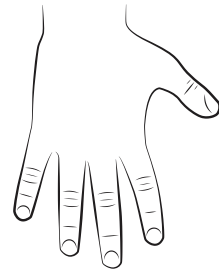
# GLOSARIO

**Corona de la cabeza:**

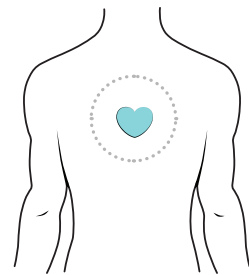
La parte superior de la cabeza.

**Dorso:**

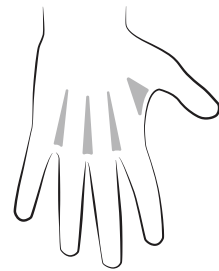
Un término que denota la parte posterior o el lado de los nudillo de la mano.

**Área del corazón:**

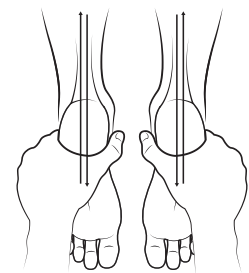
La zona centrada sobre el corazón.

**Tejido interfalángico:**

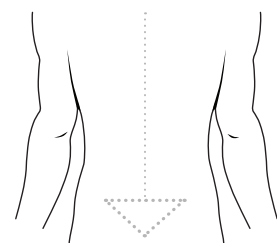
El tejido situado entre cada dedo.

**Movimiento linfático:**

Movimiento que activa el sistema linfático en el cuerpo.

**Sacro:**

Un hueso de forma triangular situado en la base de la columna vertebral.



# REGISTRO DE SESIONES DE LA **TÉCNICA** aromatouch®

## **TÉCNICAS AROMATOUCH® OFRECIDAS:**

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 16. |
| 2.  | 17. |
| 3.  | 18. |
| 4.  | 19. |
| 5.  | 20. |
| 6.  | 21. |
| 7.  | 22. |
| 8.  | 23. |
| 9.  | 24. |
| 10. | 25. |
| 11. | 26. |
| 12. | 27. |
| 13. | 28. |
| 14. | 29. |
| 15. | 30. |

## **TÉCNICAS DE MANOS OFRECIDAS:**

- |     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 11. |
| 2.  | 12. |
| 3.  | 13. |
| 4.  | 14. |
| 5.  | 15. |
| 6.  | 16. |
| 7.  | 17. |
| 8.  | 18. |
| 9.  | 19. |
| 10. | 20. |

**Sitio web de AromaTouch**

<http://www.aromatouch.com/>



**AromaTouch en Facebook**

<https://www.facebook.com/AromatouchTechnique>



