

doTERRA Jóga kollekció

A doTERRA által összeállított exkluzív jóga kollekció 3 különböző illóolajkeverékből áll. A jóga és az aromaterápia legjobb kombinációja révén a doTERRA jóga kollekció tökéletes kiegészítője a gyakorlásnak éppúgy, mint a mindennapi életnek.



Ha nagyon szeretnénk megoldani egy helyzetet, egyszerűen el tudjuk juttatni magunkat abba az állapotba, hogy megszülessen bennünk egy megoldás a hogyan továbbra... Egymás után lélegezzük be az olajkeveréket, mindegyikre rászánva 5-5 percet (akár 10 percet is, attól függően, hogy kinek mennyi ideje van). Ha az elménket lecsendesítjük, akkor tudnak beérkezni azok a magasabb szintű megoldások, rálátások, megértések, melyekhez nem tudunk hozzáférni úgy, hogy közben folyamatosan gondolkozunk valamin. Ehhez egy passzív, befogadó állapotba kell juttatni magunkat, ki kell nyitni a tudatunkat. Ha bármilyen tevékenységet kiegészítünk egy meditatív folyamattal, sokkal eredményesebbek lehetünk.

Például mielőtt futni indulunk, belélegezzük az 1. olajkeveréket (Anchor), futás közben kenjük magunkra a 2. olajkeveréket (Align). Futás után ülünk le egy kicsit még a szabad levegőn, és akkor jöjjön a 3. olajkeverék (Arise). Egy munkás hétköznap reggel, ébredés után az Arise, munkakezdetkor az Align, majd este, lefekvés előtt az Anchor.

Az élet minden területén használható a kollekció, használatával bármilyen élethelyzetet a legideálisabb megoldás felé tudjuk terelni.

Elsődleges előnyök:

A **doTERRA Anchor Steadying Blend** elősegíti a teljesség, nyugalom, és bátorság érzését, valamint segít megtalálni az egyensúlyt az élet kihívásaival szemben. Bizalomerősítő, így nyugodt erővel végezheted a gyakorlatokat és élheted mindennapjaidat. A frakcionált kókuszolaj bázisú Levendula, Cédrusfa, Szantálfa, Fahéj, Tömjén, Fekete bors és Pacsuli keverék támogatja az önmagaddal és a belső bölcsességgel való kapcsolatodat.

A **doTERRA Align Centering Blend** frakcionált kókuszolajjal kevert Bergamott, Koriander, Majoranna, Borsmenta, Muskátlí, Bazsalikom, Jázmin és Rózsa illóolajokat tartalmaz. Ösztönöz a nyugalom és a harmónia elérésére. Ez a központosító keverék segít abban, hogy bízz önmagadban és minden lehetőségre nyitott maradj.

A **doTERRA Arise Enlightening Blend** megvilágosító keverék egyaránt támogatja a stabilitást és a szabadságot. Bele csepegteti az életedbe a boldogság, világosság, erő és a bátorság érzését. A Grépfrút, a Citrom, az Ozmantusz, az Orvosi citromfű és a Szibériai fenyő keveréke frakcionált kókuszolajban a haladásra és céljaid elérésére inspirál.



doTERRA Anchor - Steadying Blend (Stabilizáló Keverék)

ÖSSZETEVŐK:

Levendula: nyugtató hatással van az elmére és az érzelmekre, megtámogatva az öntudatot, egészséget, szeretetet, békét és az általános jó közérzetet

Cédrusfa: nyugtató és kiegyensúlyozó, ami összpontosító és fókuszáló hatást ér el jóga és meditáció közben

Tömjén: enyhíti a szellemi fáradtságot és támogatja az agyműködést, energizáló és fókuszáló hatása fokozza a spirituális tudatosságot és a meditációt

Fahéj: melegítő és nyugtató hatással van az elmére és a lélekre, nyitottá és elfogadóvá tesz

Szantálfa: nyugtató hatása fokozza a meditációt, valamint harmonizálja és

kiegyensúlyozza az érzelmeket

Fekete bors: nyugtató és serkentő, segíti az elme határainak leküzdését

Pacsuli: nyugtató és relaxáló, hatással van a fizikai energiaszint emelésére

NEGATÍV ÉRZETEK: Instabilitás, zűrzavar, bizonytalanság, elkülönültség

POZITÍV TULAJDONSÁGOK: Stabilitás, nyugodtság, jelen megélése, támogatás, tisztaság, bátorság

ALKALMAZÁSI MÓDOK:

Aromatikus: Inhalálás üvegből, párologtatás diffúzorban, vagy egy csepp a tenyerek közt eldörzsölve és belélegezve.

Helyi: Egy csepp elkenve a farokcsontnál és/vagy az alhason (lenti csakrák).

A KÖVETKEZŐ JÓGA POZÍCIÓKHOZ AJÁNLOTT:

- ülő meditációk
- ülő csavarások
- Bhu Mudra

TOVÁBBI FELHASZNÁLÁSI JAVASLATOK:

- keringési panaszok: reggel és este 1-2 cseppet talpra kenni
- izomgörcsök: 2-4 cseppet talpra és az érintett területre kenni
- fókuszerosítás: 1 cseppet a halántékra kenni és tenyérből inhalálni
- berepedt, repedezett bőr: 1-2 cseppet plusz frakcionált kókuszolajjal hígítva az érintett területre kenni

DIFFÚZOR TIPP:

- 2 csepp Anchor keverék
- 2 csepp Juniper Berry (Borókabogyó)
- 2 csepp Grapefruit
- 1 csepp Douglas Fir (Duglászfenyő)

Ez a keverék stabilizálja a düh vagy zaklatottság érzését, miközben mélyen, tudatosan, odafigyelve lélegzel.



doTERRA Align - Centering Blend (Központosító Keverék)

ÖSSZETEVŐK:

Bergamott: enyhíti a stressz, feszültség és izgatottság érzetét, valamint elősegíti az érzelmi egyensúlyt és növeli az önbizalmat

Koriander: nyugtató hatása van és gyakran használt relaxáció és nyugalom teremtésére, stressz vagy szorongás esetén

Majoránna: szabályozza a vérnyomást és támogatja a béke és nyugalom érzetét, görcs- és erős blokkoldó

Borsmenta: felemelő és élénkítő hatása van, aromája tisztító és energizáló hatással van a tudatos elmére, erősíti a fókuszálást

Muskátli: támogatja a hormonális egyensúlyt és nyugtató hatású, fokozza az éntudatosságot

Bazsalikom: energizáló és megújító hatása van, támogatja a nyitott elmét és a letisztult gondolkodást, segít meghozni a helyes döntést

Rózsa: serkentő és felemelő hatással van az elmére, általános jó közérzetet keltve

Jázmin: támogatja a bizalom, energia, öröm és optimizmus érzetét, felemelő hatással van az érzelmekre, valamint elősegíti a tisztánlátást

NEGATÍV ÉRZETEK: Egyensúlyhiány, kimerültség, kiegyensúlyozatlanság, zárkózottság, bizalmatlanság

POZITÍV TULAJDONSÁGOK: Központosítás, lecsendesedés, önfogadás, nyitottság, bizalom, szeretet

ALKALMAZÁSI MÓDOK:

Aromatikus: Inhalálás üvegből, párologtatás diffúzorban, vagy egy csepp a tenyerek közt eldörzsölve és belélegezve.

Helyi: Egy csepp elkenve a mellkason, gyomortájékon, és/vagy a hát közepén (középső csakrák).

A KÖVETKEZŐ JÓGA POZÍCIÓKHOZ AJÁNLOTT:

- ülő meditációk
- harcos póz 2.
- háromszög állás
- kapu póz

TOVÁBBI FELHASZNÁLÁSI JAVASLATOK:

- hiperaktivitás: 1 cseppet a halántékra kenni, pár cseppet párologtatni
- függőségek, szenvedélyek: 2-3 cseppet a talpra kenni (főleg a nagy lábujjra), pár cseppet párologtatni
- neuropátia (idegbántalom): 2-4 cseppet a talpra kenni, naponta 3x

DIFFÚZOR TIPP:

- 2 csepp Align keverék
- 2 csepp Lime
- 1 csepp Blue Tansy (Kék varádics)

Találd meg magadban azt a kellemes helyet, ahol pont olyan jól érzed magad, mint ezzel a keverékkel.



doTERRA Arise - Enlightening Blend (Megvilágosító Keverék)

ÖSSZETEVŐK:

Citrom: felemelő és enyhítő hatással van az elmére és érzelmekre, tisztító, élénkítő, fokozó és melegítő hatása támogatja a fizikai energiaszint növekedését

Grépfrút: segíti az elme és a lélek fizikai korlátozásától való szabadulását, kiegyensúlyozó és felemelő hatással van az elmére, valamint enyhíti a szorongás érzetét

Szibériai fenyő: energizáló és földelő hatású, serkentő hatással van az elmére, miközben

relaxáló hatással van a testre

Ozmantusz: az egyik legismertebb és legkedveltebb hagyományos virág Kínában, meleg és virágos illata segít a koncentrációban és fókuszálásban meditáció közben, támogatva az elme stressztől és zűrzavartól való szabadulását

Orvosi citromfű: nyugtató hatása segít az elme és az érzelmek kiegyensúlyozásában

NEGATÍV ÉRZETEK: Leterheltség, boldogtalanság, pesszimizmus, megtörtség, csapongás

POZITÍV TULAJDONSÁGOK: Egységes, intuitív, felemelkedett, örömteli, lelkes, optimista, megvalósító

ALKALMAZÁSI MÓDOK:

Aromatikus: Inhalálás üvegből, párologtatás diffúzorban, vagy egy csepp a tenyerek közt eldörzsölve és belélegezve.

Helyi: Egy csepp elkenve a homlokon, fejtetőn és/vagy tarkón (felső csakrák).

A KÖVETKEZŐ JÓGA POZÍCIÓKHOZ AJÁNLOTT:

- felfelé tisztelgés
- álló oldalnyújtás
- félhold póz

TOVÁBBI FELHASZNÁLÁSI JAVASLATOK:

- motivációhiány: 1-3 cseppet a halántékra és a tarkóra kenni
- megfázás, influenza: 2-4-cseppet a talpra és a gerincen végig kenni, pár cseppet párologtatni
- túlevés: 2-4 cseppet a gyomorra kenni, pár cseppet párologtatni
- ajakherpesz: 1 cseppet az érintett területre kenni, naponta 5x

DIFFÚZOR TIP:

- 4 csepp Arise
- 2 csepp Lemon (citrom)
- 1 csepp Yarrow Pom (Cickafark-Gránátalma)

Ez a keverék új ötletekre inspirál és segít meglátni az új lehetőségeket.

Készítette:

Vásárló Akadémia