

dōTERRA®

ТЕХНИКА АТТ





СОДЕРЖАНИЕ

МОДУЛЬ 1. Добро пожаловать

Обращение доктора Хилла.....	4
Значение техники АТТ для Велнес Консультантов.....	5
Цель и важность техники АТТ.....	5
Почему стоит изучить технику АТТ?.....	6
Обзор курса.....	6

Модуль 2. Наука об ароматах

Общие факты об ароматах.....	7
Влияние аромата на тело и мозг.....	8
Обоняние и техника АТТ.....	9
Интересные факты об обонянии.....	9

Модуль 3. Наука осязания

Основные факты об осязании.....	10
Осязания и коммуникация.....	11
Осязание и техника АТТ.....	12
Интересные факты об осязании.....	12

Модуль 4. Синергия аромата и прикосновения

Кому может быть полезна техника АТТ?.....	13
Каковы преимущества техники АТТ?.....	14

Модуль 5. Эфирные масла в технике АТТ

Важность использования эфирных масел стандарта СРТГ.....	15
Расслабляющие эфирные масла: doTERRA Баланс и лаванда.....	16
Поддерживающие эфирные масла: чайное дерево и doTERRA Он Гард.....	17
Успокаивающие тело эфирные масла: АТТ и Дип Блю.....	18
Бодрящие эфирные масла: дикий апельсин и перечная мята.....	19
Базовое масло.....	20

Модуль 6. Связь через движения в технике АТТ

Уверенный контакт	21
Важность ритма.....	22
Зоны тела.....	23
Зоны и области на стопах.....	24

Модуль 7. Движения техники АТТ

Знакомство с эфирным маслом.....	25
Три круговых движения ладонями по часовой стрелке.....	26
Попеременное скольжение ладоней	27
Активация пяти зон	28
Аурикулярное снижение уровня стресса.....	29
Движения большими пальцами.....	30
Активация трех областей стопы.....	31
Активация пяти зон стопы.....	32
Стимуляция тканей стопы в пяти зонах.....	33
Активизация лимфотока	34
Проверьте себя	35

Модуль 8. Полная техника АТТ

Важно помнить.....	42
Техника АТТ.....	44

Модуль 9. Изучение техники АТТ

Цель исследования.....	45
Организация исследования.....	45
Что измерялось?	45
Результаты исследования.....	45

Модуль 10. Техника АТТ и пирамида здоровья

Пирамида здоровья	47
Отдых и управление стрессом.....	48
Снижение токсической нагрузки.....	48
Осознанная забота о здоровье	48

Модуль 11. Строим бизнес с техникой АТТ

Живите.....	49
Делитесь.....	50
Создавайте	51

Модуль 12. Заключение

Что теперь?	52
Поздравляем!	52
Как выполнять технику АТТ для рук	53
Список литературы.....	54



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Обращение доктора Хилла

Добро пожаловать на сертификационный курс по технике АТТ. В первую очередь позвольте поблагодарить вас за то, что вы решили уделить время изучению техники АТТ, и выразить уверенность в том, что этот курс окажется ценным для вас и для всех тех, с кем вы разделите полученный опыт и знания.

Техника АТТ родилась из моего желания создать уникальный эффективный инструмент, раскрывающий все преимущества чистых эфирных масел. Для кого-то из вас эфирные масла могут стать новым дополнением к заботе о вашем здоровье и самочувствии, а кто-то уже обладает знаниями в этой области. Техника АТТ очень проста, она одинаково хорошо подойдет людям с разным уровнем подготовки.

Я рад, что совсем скоро вы сможете применять технику АТТ на практике. Ее очень легко освоить.

Хотя есть важные элементы, которые могут потребовать большего внимания для правильного воспроизведения. Создавая технику АТТ, я фокусировался на ценности эфирных масел, в частности масел dōTERRA, и сделал ее максимально простой и доступной каждому.

Техника АТТ вобрала все мои знания биологии и физиологии, а также химии эфирных масел и основ их правильного и безопасного применения. Результатом этой работы стал уникальный способ делиться преимуществами эфирных масел и получать стабильный результат. Согласитесь, мы не всегда можем понять, что именно нужно нам или окружающим для хорошего самочувствия, и в этих условиях техника АТТ с ее неизменно положительным результатом особенно ценна.

Техника нанесения эфирных масел АТТ — это элегантный в своей простоте и чрезвычайно эффективный способ получить все преимущества эфирных масел. С момента запуска техники АТТ в 2009 году сотни тысяч людей во всем мире делятся своими знаниями и опытом с окружающими.

Приглашаю вас присоединиться к их числу и освоить этот удивительный инструмент.

Добро пожаловать на сертификационный курс по технике нанесения эфирных масел АТТ!

Значение АТТ для Велнес Консультантов

Освоив технику АТТ, вы можете использовать ее для своих близких и всех, кто вам дорог. Не важно, что происходит в жизни человека, — важно, что сила заботливого прикосновения и сила чистых эфирных масел способны поддержать хорошее самочувствие и настроение. В этом вся сила техники АТТ, и чем больше вы ее применяете, тем большую силу она приобретает.

В начале пути вы можете чувствовать неуверенность, но уверяю вас, освоить технику может как новичок, так и опытный в использовании эфирных масел человек. Эта техника может стать в ваших руках инструментом, несущим миру надежду и безграничные возможности.

Цель и важность техники АТТ

Давайте рассмотрим подробнее цель и важность техники АТТ. dōTERRA всегда уделяла особое внимание обучению в сфере применения эфирных масел. И в самом начале создания Компании, и сейчас возникает множество вопросов о том, как правильно использовать эфирные масла. В то время как у некоторых есть многолетний опыт использования эфирных масел, другие только начинают с ними знакомиться и часто спрашивают: «Как я могу их использовать?» «Какими свойствами они обладают?» Именно поэтому с самого основания dōTERRA мы уделяли особое значение качественному практическому обучению.



Хорошее самочувствие — это сочетание физического и эмоционального здоровья. Именно поэтому техника АТТ так важна, ведь она объединяет физическое и эмоциональное — прикосновение и аромат, что позволяет получить максимум пользы. И, конечно, исследования всегда помогали нам еще лучше понять все преимущества техники. На курсе вы узнаете об этом больше.

Техника АТТ помогает людям налаживать глубокую связь: с одной стороны, это выражение любви и заботы, а с другой — отличная возможность помочь людям чувствовать себя лучше и эффективно применять эфирные масла. А главное, все преимущества использования техники АТТ получает не только тот, для кого проводится сеанс АТТ, но и тот, кто выполняет технику, так что это по-настоящему ценный опыт для всех участников процесса.

Почему изучение техники АТТ важно лично для вас?

Почему стоит изучить технику АТТ?

Для чего нужно изучать технику АТТ? Она позволяет удовлетворить базовую потребность, которая есть у каждого — потребность дарить и принимать любовь и заботу. В мире, где много одиночества, техника АТТ помогает устанавливать по-настоящему глубокие связи между людьми. Каждый участник раскрывается, что существенно увеличивает преимущества техники.

Людам важно чувствовать, что они являются частью чего-то большего, и техника АТТ объединяет через прикосновение, стирая языковые, культурные и другие отличия.

Это одна из самых важных составляющих dōTERRA. Это то, чем мы живем. И для каждого, кто прикасается к технике, это прекрасная возможность почувствовать, что такое dōTERRA.

Я уверен, что техника АТТ сделает ваш опыт от использования эфирных масел богаче. И помните, что настоящую силу техника обретает тогда, когда с ее помощью вы стремитесь помочь другим. Поэтому, как только вы закончите обучение, я призываю вас назначить три встречи в течение недели, где вы подарите уникальный опыт АТТ людям. Я понимаю, что сейчас это может показаться вам нереалистичным, но поверьте — по мере обучения у вас появятся все необходимые знания и уверенность в себе. Полученная информация будет вдохновлять вас дарить окружающим этот невероятный опыт и оказывать положительное влияние на мир вокруг вас.

Давайте начнем!

Обзор курса

Прежде чем перейти к глубокому изучению составляющих техники АТТ, вам следует кое-что знать. Главное, что вы здесь для изучения техники АТТ. Возможно, ранее вы уже видели ее в разном исполнении. Я призываю сфокусироваться на информации курса — именно здесь представлена правильная техника АТТ. Каждый из вас по окончании обучения сможет уверенно практиковать применение техники АТТ и помогать другим сделать опыт использования эфирных масел еще богаче.

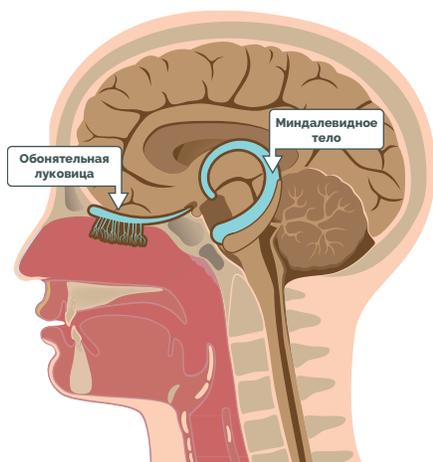
В процессе обучения мы затронем такие темы, как наука прикосновения, влияние техники АТТ на ежедневное самочувствие, ее преимущества для вашей семьи, обучение технике и многое другое. Не важно, есть ли у вас опыт в использовании эфирных масел или вы находитесь в самом начале пути, вам станут доступны все преимущества техники АТТ в целом и каждого эфирного масла в отдельности.

К моменту окончания курса вам больше не придется гадать, как использовать то или иное эфирное масло. Вы сможете уверенно делать это самым эффективным способом. После успешного прохождения курса, вы станете сертифицированным Специалистом по технике АТТ.

НАУКА ОБ АРОМАТАХ

Общие факты об ароматах

Наше обоняние играет важную роль в индивидуальном восприятии мира, хотя зачастую этот факт недооценивают. Частично это связано с тем, что человеческое обоняние слабее, чем у большинства животных. Тем не менее даже человеческое обоняние способно идентифицировать тысячи едва уловимых ароматов. Только в последние годы ученые начали открывать некоторые сложные механизмы, формирующие наше обоняние, и заявили, что чувствительность к ароматам куда более значима, чем предполагалось ранее. Фактически наше обоняние напрямую связано с нашим самочувствием.



Вы когда-нибудь задумывались, насколько быстро аромат мандарина может унести нас в воспоминания детства? Или как аромат корицы заставляет нас вспомнить бабушкину выпечку даже десятилетия спустя? Это биологический процесс, основанный на прямой связи обонятельной системы с так называемым центром памяти мозга, или лимбической системой.

Такая сильная связь возникает благодаря обонятельной луковице — нейронной структуре в мозгу, которая посылает сигнал миндалевидному телу. Таким образом информация от носа поступает напрямую в лимбическую систему.

В нашем теле более тысячи рецепторов, связанных с обонянием. Это гораздо больше, чем у любого другого органа чувств. Благодаря этим рецепторам мы можем различать огромное количество ароматов с удивительной точностью, причем некоторые из них мы не можем даже описать. Биологически обонятельная система человека очень тонкая и эффективная, она дает четкие специфические реакции. Это и является одной из основных причин мощной способности эфирных масел воздействовать на наше состояние и самочувствие.

Как только вы открываете бутылочку с эфирным маслом, вы чувствуете яркий аромат. Эфирные масла — это летучие ароматические соединения, быстро преобразующиеся из жидкости в газ. Другими словами, эфирное масло — это, по сути, аромат. Аромат в химическом смысле — это множество химических соединений, которые взаимодействуют с обонятельными рецепторами носа. Не каждое химическое соединение воспринимается нами как аромат — для этого соединения должны быть достаточно малы и испаряться в воздухе. Компоненты эфирных масел отвечают этим условиям. Они легко и быстро связываются с обонятельными рецепторами. И так как каждое эфирное масло обладает индивидуальным химическим составом, мы чувствуем уникальный яркий аромат.

Что из того, что вы только что узнали об ароматах, вам запомнилось?

Осязание и техника АТТ

Наряду с эмоциональным компонентом, легкое прикосновение может влиять и на физиологические реакции так, как этого не могут другие методы коммуникации. В отличие от массажа, где сильные движения рук направлены на расслабление мышц и стимуляцию нервной системы, мягкость техники АТТ дарит другой спектр преимуществ.

Легкие прикосновения расслабляют тело, вызывая почти мгновенный выброс окситоцина, который часто называют гормоном любви и объятий. При этом самое невероятное, что такую реакцию испытывает как тот, кто выполняет технику АТТ, так и тот, для кого проводится сеанс.

Прикосновение в технике АТТ раскрывает ее невероятные преимущества для тела и ума. Легкие последовательные движения устанавливают между обоими участниками процесса эмоциональную связь, что способствует выработке окситоцина и положительно влияет на общее самочувствие.

В рамках обучения технике АТТ вы узнаете, как с помощью силы прикосновений дать возможность дорогим вам людям получить невероятные преимущества для всего тела.

Теперь, когда вы понимаете роль осязания в технике АТТ, давайте рассмотрим подробнее и другие ее преимущества.

Интересные факты об осязании

Осязание — первое чувство, которое мы начинаем развивать при рождении

Легкий массаж повышает уровень окситоцина, поддерживает нормальное кровяное давление и сердечный ритм

В технике АТТ используются лёгкие последовательные движения, которые дарят положительный эффект и тому, кто проводит процедуру, и тому, кто ее получает

Каковы преимущества техники АТТ?

Когда ваш организм в отличном состоянии, в стрессовых ситуациях вы способны реагировать осознанно, а не инстинктивно. В этом случае вы более эффективно справляетесь с последствиями стресса. Но иногда мы можем попасть в цикл беспокойства — состояние, когда организм постоянно реагирует на стресс, что приводит к негативным последствиям. Мы называем эти нежелательные последствия системными константами.



Системные константы могут стать причиной ухудшения самочувствия. К ним могут относиться хронический стресс, снижение иммунитета, нежелательные процессы и недостаток гомеостаза. Человек может столкнуться с любой из констант, но, когда они возникают одновременно, последствия могут быть куда более серьезными. Так хронический стресс может привести к подавлению иммунной системы или неконтролируемому усилению нежелательных процессов. Техника АТТ поддерживает организм, помогая ему расслабиться и стабилизироваться, что может влиять на системные константы и на цикл беспокойства.

Именно это и делает технику АТТ такой эффективной. Не важно, что сейчас происходит в вашей жизни, будь то эмоциональные вызовы, физическая нагрузка или всё вместе. Техника АТТ работает с системными константами, помогает выйти из цикла беспокойства и возвращает нам гибкость и адаптивность.

Ароматическое использование эфирных масел и связь, создаваемая с помощью техники АТТ, обеспечивают глубокие преимущества для нашего эмоционального состояния. В свою очередь легкие последовательные движения техники АТТ в сочетании с нанесением эфирных масел на тело способствуют хорошему самочувствию и максимально раскрывают пользу каждого масла. Синергия аромата и прикосновения делает системные константы более управляемыми, что способствует снижению уровня стресса и более стабильному гомеостазу.

Как синергия аромата и прикосновения в технике АТТ помогает справиться со стрессом и системными константами?

Расслабляющие эфирные масла: dōTERRA Баланс и лаванда

Мы начинаем технику АТТ с расслабляющих эфирных масел — смеси dōTERRA Баланс и лаванды. Помните, что цель этой техники — вернуть нам гибкость и адаптивность? Эти расслабляющие ароматы способствуют выходу из цикла беспокойства, мягко воздействуя на первую системную константу — хронический стресс. В сочетании с легкими, ритмичными прикосновениями dōTERRA Баланс помогает установить связь между тем, кто выполняет технику и тем, кто ее принимает, а лаванда успокаивает тело. Это помогает снизить уровень напряжения и более сдержанно реагировать на внешние раздражители.

А теперь давайте разберем особые преимущества, которые смесь dōTERRA Баланс привносит в технику АТТ.

dōTERRA Баланс



Основа успеха техники АТТ — создание связи между тем, кто выполняет технику, и тем, кто ее принимает. Без доверия, комфорта и непринужденной обстановки человеку, принимающему технику АТТ, может быть сложно расслабиться и ощутить все ее преимущества. Именно поэтому смесь dōTERRA Баланс так важна, ведь она помогает установить необходимую связь благодаря своему расслабляющему, заземляющему аромату. И не важно, выполняете вы технику для своего близкого или для незнакомого человека, dōTERRA Баланс создаст комфортную атмосферу, позволяющую получить максимум преимуществ от техники АТТ.

В смесь dōTERRA Баланс входят эфирные масла ели, дерева хо, голубой пижмы, ладана и римской ромашки. Цветочно-древесный аромат смеси служит прекрасной базой для нанесения других эфирных масел.

Лаванда



После того как при помощи смеси dōTERRA Баланс мы установили связь с человеком и обеспечили ему ощущение комфорта, мы переходим к лаванде, способствующей глубокому расслаблению. При использовании лаванды во время техники АТТ вы можете заметить, что человек дышит глубже и окончательно расслабляется — это важный этап подготовки к следующим этапам техники. Расслабление усиливается специальными движениями, о которых вы узнаете позже.

У эфирного масла лаванды богатый химический состав. Его основными компонентами являются линалоол, спирт и сложный эфир линалил ацетат. Именно эти соединения входят в расслабляющие ароматы.

Аромат лаванды силен сам по себе, но в синергии и при последовательном применении с другими эфирными маслами возникает уникальная ароматическая смесь с особыми характеристиками.

Почему лаванда и Баланс являются частью техники АТТ?

Успокаивающие тело эфирные масла: АТТ и Дип Блю

Два следующих эфирных масла — смеси АТТ и Дип Блю — обладают выраженным успокаивающим тело действием, с их помощью мышцы расслабляются и мы приближаемся к желаемому состоянию адаптивности и гибкости.

АТТ



Переходя от расслабляющих и поддерживающих эфирных масел к успокаивающим тело, начните со смеси эфирных масел АТТ. Эта смесь уникальна не только расслабляющим действием, но и способностью снимать напряжение в теле. Массажная смесь АТТ в совокупности с техникой АТТ благотворно влияет на процесс кровообращения. Тело становится более податливым и готовым к нанесению следующей смеси — Дип Блю.

Уникальность смеси АТТ в том, что она включает эфирные масла практически всех семейств: кипарис, перечную мяту, майоран, базилик, грейпфрут и лаванду. АТТ — единственная смесь, состав которой доктор Хилл не изменял с момента создания, что впечатляет.

Дип Блю



Завершает успокаивающий этап техники АТТ смесь эфирных масел Дип Блю. В то время как смесь АТТ поддерживает естественные процессы организма, смесь Дип Блю обладает интенсивным охлаждающим действием и дарит коже ощущение комфорта, что делает АТТ и Дип Блю идеальной комбинацией.

Смесь Дип Блю в технике АТТ обеспечивает три важные функции. Первая — невероятное расслабление, которое достигается благодаря маслам камфоры, перечной мяты и грушанки. Вторая — глубокое успокаивающее действие за счет эфирных масел римской ромашки и голубой пижмы. Третья — благотворное влияние на кожу, которое обеспечивают масла бессмертника, иланг-иланга и османтуса. Как часть техники АТТ, смесь эфирных масел Дип Блю способствует сопротивляемости организма к дискомфортным состояниям, что делает человека более гибким и адаптивным.

Почему смеси АТТ и Дип Блю входят в технику АТТ?

Бодрящие эфирные масла: дикий апельсин и перечная мята

Создавая технику АТТ, мы ставили целью поддерживать способность организма реагировать на стресс здоровым образом — через расслабление, поддержку сопротивляемости дискомфорту. Цель заключительного этапа техники АТТ — привести тело в состояние эмоциональной и физической гармонии.

Эфирные масла дикого апельсина и перечной мяты используются на последнем этапе техники АТТ. Они были выбраны за свою способность дарить бодрость и наполнять тело энергией. Причем на каждого человека эти эфирные масла действуют индивидуально — в зависимости от текущих потребностей организма: кто-то может почувствовать невероятный прилив сил и готовность покорять мир, а у кого-то наступает состояние покоя и умиротворения.

Дикий апельсин



Дикий апельсин включен в технику АТТ по многим причинам, и одна из них связана с системной константой — слабым гомеостазом. Бодрящий аромат дикого апельсина наполняет энергией, создает атмосферу непосредственности и радости и помогает организму поддерживать здоровый гомеостаз. Конечно, есть и другие цитрусовые масла, которые мог бы выбрать доктор Хилл, но он считает, что именно эфирное масло дикого апельсина с его ярким ароматом идеально подходит для техники АТТ.

Эфирное масло дикого апельсина пробуждает тело, что делает его прекрасным продуктом для восстановления сил, при этом общий расслабляющий эффект техники АТТ сохраняется.

Перечная мята



Уникальность сочетания дикого апельсина и перечной мяты в том, что в технике АТТ оба масла помогают придать бодрости, но делают это по-своему. Аромат дикого апельсина легкий, чистый и бодрящий, а перечной — свежий, прохладный и пробуждающий. При совместном использовании на завершающем этапе техники АТТ эти эфирные масла дают массу преимуществ.

Казалось бы, зачем включать эфирное масло перечной мяты в технику АТТ отдельно, ведь оно содержится в ранее использованных смесях АТТ и Дип Блю? Дело в том, что в составе смесей перечная мята работает в синергии и дает нужный результат за счет совместного действия всех масел, входящих в состав смеси. Сама по себе перечная мята создает абсолютно уникальную атмосферу — бодрящую и наполняющую энергией. Кроме того, в завершении техники АТТ очень важно придать организму бодрости, не разрушая расслабляющего эффекта, и с этим прекрасно справляются дикий апельсин и перечная мята.

Почему дикий апельсин и перечная мята входят в состав техники АТТ?

Важность ритма

Человеческому организму необходим четкий ритм. На нас постоянно влияют циркадные, суточные, ультрадианные и инфрадианные ритмы. Биологические ритмы помогают организму справиться с различными функциями тела и протекающими в нем химическими процессами. Эти ритмы оказывают на нас физическое, умственное и эмоциональное влияние. Под их контролем находятся такие важные функции, как сон, аппетит, температура тела, артериальное давление и работоспособность.

Ритм техники АТТ создает условия для благотворного влияния на гомеостаз, он базируется на принципе движений и принципе нанесения эфирных масел.



Движения в технике АТТ строятся по одному и тому же принципу: мы всегда движемся от центра к периферии. Например, в некоторых случаях вы начинаете движение от крестца и движетесь к основанию черепа. В другом случае — от позвоночника к бокам. Та же схема применяется и к технике АТТ для ног: мы движемся от пятки к подушечке стопы или от большого пальца наружу к мизинцу. Принцип последовательного движения в одном направлении помогает установить ритм техники АТТ.

Кроме того, принцип нанесения эфирных масел в процессе выполнения техники поддерживает общий ритм. Каждое эфирное масло мы наносим одинаково. Это создает эффект предсказуемости и позволяет человеку полностью расслабиться и сфокусироваться на своих ощущениях.

Результатом одинакового принципа движений и нанесения эфирных масел становится правильный ритм, абсолютно необходимый для техники АТТ. Придерживаясь принципов движений при нанесении эфирных масел, совершайте синхронные последовательные движения обеими руками. Стабильный темп поддерживается в каждом движении и дополняет общий поток техники АТТ.

Ритм, создаваемый в технике АТТ за счет принципов движения при нанесении эфирных масел, устанавливает правильный темп, благодаря которому человек получает преимущества для всего тела. Именно поэтому цель каждого движения техники АТТ — установление и поддержание ритма. Установлено, что само по себе прикосновение способствует поддержанию сердечного ритма и кровяного давления; а используя прикосновение в комплексе, мы можем получить многократно усиленную пользу для организма в целом. Без этого уникального ритма техника АТТ и ее релаксационное воздействие будут не полными. Ритм в технике АТТ обязательно должен быть ровным и последовательным, чтобы помочь организму поддержать гомеостаз.

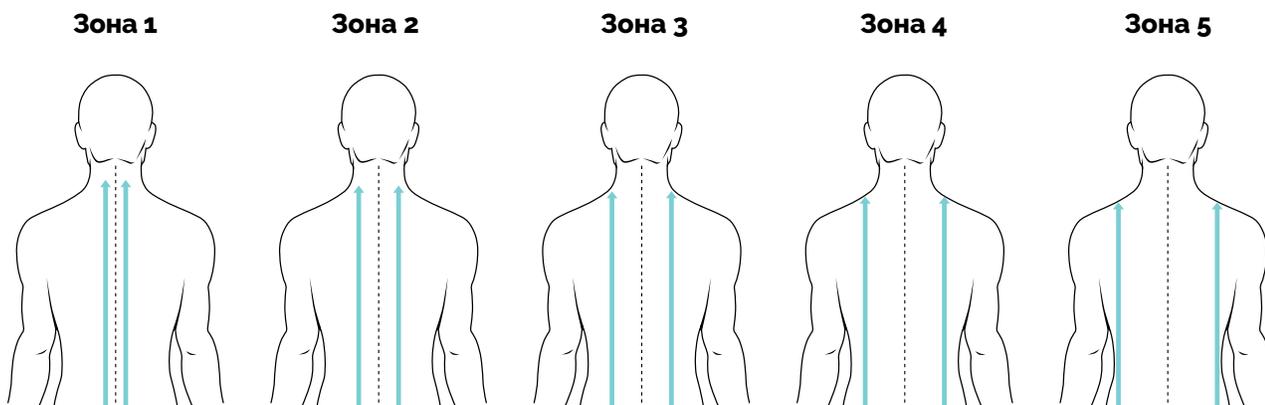
Почему ритм в технике АТТ так важен?

Зоны тела

Человеческое тело невероятно. Оно представляет собой сложную систему неврологических и физиологических связей, направленных на здоровое функционирование организма и поддержание здоровья на оптимальном уровне. Основные системы организма (нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную, пищеварительную, иммунную, мочеполовую и мышечную) можно представить как сложный механизм реакции на поступающие сигналы и информацию.

Процессы внутри каждой системы протекают естественным образом посредством физиологической активности. Но есть способы стимулировать функционирование системы через физиологическую реакцию. Возможно, вам известны такие способы, как акупрессура, акупунктура и рефлексология. Все эти способы объединяет их способность стимулировать движение энергии в организме.

В технике АТТ это лучше всего достигается через работу с так называемыми зонами, или меридианами всего тела. Тело можно разделить на пять зон, расположенных зеркально на каждой половине тела, начиная с зоны 1, проходящей вдоль позвоночника, и заканчивая зоной 5, которая проходит по бокам. Их проработка активизирует естественный энергетический поток организма и оказывает положительное влияние на гомеостаз.



Самое интересное в том, что, даже когда вы работаете с зоной в определённой части тела (например, на спине или стопах), эффект может распространяться на всю зону в целом. Вот почему проработка отдельных зон с помощью ритмичных движений и уверенного контакта оказывает положительный эффект на организм в целом. Поэтому, хотя техника АТТ фокусируется на области спины и стопах, человек может чувствовать положительный эффект во всем теле.

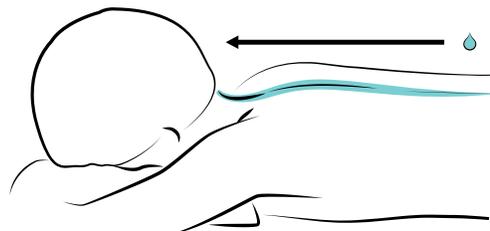
ДВИЖЕНИЯ ТЕХНИКИ АТТ

В технике АТТ используется 10 движений. Мы подробнее разберем каждое движение перед тем, как перейти к изучению их последовательности.

Знакомство с эфирным маслом

Каждый раз, когда вы наносите новое эфирное масло в рамках техники АТТ, вы должны делать это определенным образом.

Знакомство с каждым отдельным эфирным маслом через прикосновение очень важно. С помощью легкого движения мы активизируем тело и помогаем ему впитать эфирное масло в ткани. Это также задает ритм, позволяя человеку, для которого вы проводите сеанс, расслабиться и насладиться процессом.



Первые движения техники АТТ создают положительную атмосферу и подготавливают человека к следующим этапам.

Чтобы провести знакомство с эфирным маслом, встаньте сбоку от человека. Начиная с области крестца (чуть ниже основания позвоночника), нанесите 3–5 капель эфирного масла вдоль позвоночника. Исключение — эфирные масла дикого апельсина и перечной мяты, в этом случае используем 1–2 капли.

Рукой, ближайшей к ногам человека, которому проводите сеанс, равномерно распределите эфирное масло, легко двигаясь подушечками пальцев вверх по позвоночнику. Следом подключайте вторую руку и выполняйте то же движение. Контакт с кожей человека должен быть непрерывным — руки движутся одна за другой от основания позвоночника к основанию черепа.

На определенных этапах техники АТТ вы будете проводить этап знакомства с эфирным маслом на стопах. Руководствуйтесь тем же правилом — вы должны поддерживать непрерывный контакт с человеком при помощи движений рук.

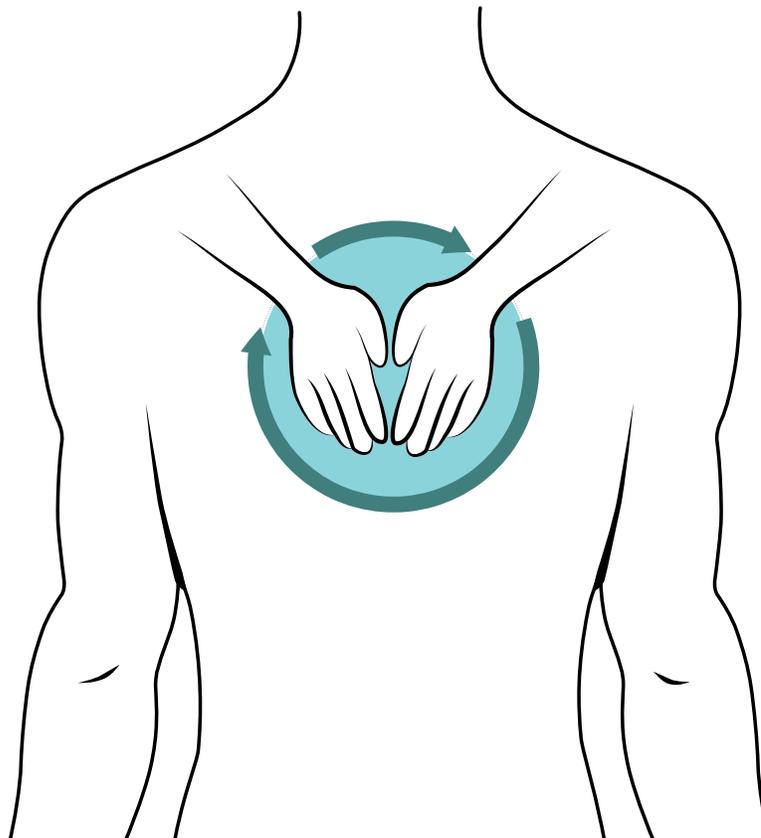
Для этого разместите свою руку ладонью вверх на своде его стопы. Капните на ладонь 1–2 капли эфирного масла дикого апельсина и легкими движениями распределите по поверхности стопы, одновременно используя вторую руку для сохранения полного контакта с человеком. Повторите все те же действия с эфирным маслом перечной мяты.

Три круга ладонями по часовой стрелке

Техника АТТ начинается и завершается тремя круговыми движениями ладоней по часовой стрелке над сердцем, переходящими в кранио-крестцовый захват. Это создает связь с человеком в начале и конце техники. С помощью этих движений выполняющий технику АТТ настраивается на максимальную эффективность, а тот, для кого проводится сеанс, чувствует себя более комфортно, расслабленно и уверенно, что подготавливает его к максимальному результату от техники АТТ.

Чтобы правильно выполнить это движение, положите обе руки на спину человека над областью сердца, соедините большие и указательные пальцы. Одним плавным движением выполните три круга ладонями по часовой стрелке, используя легкий уверенный контакт.

Теперь выполняйте кранио-крестцовый захват. Для этого на мгновение задержите руки в предыдущей позиции, а затем начните разводить руки в противоположных направлениях вдоль линии легких, не отрывая ладоней от спины. Задержите одну ладонь у основания черепа, а большой палец положите на выступ на затылке. Другую ладонь расположите у основания позвоночника. Прежде чем продолжить, задержитесь в этом положении в течение 3–5 глубоких вдохов — это способствует установлению доверительных отношений.



Попеременное скольжение ладоней

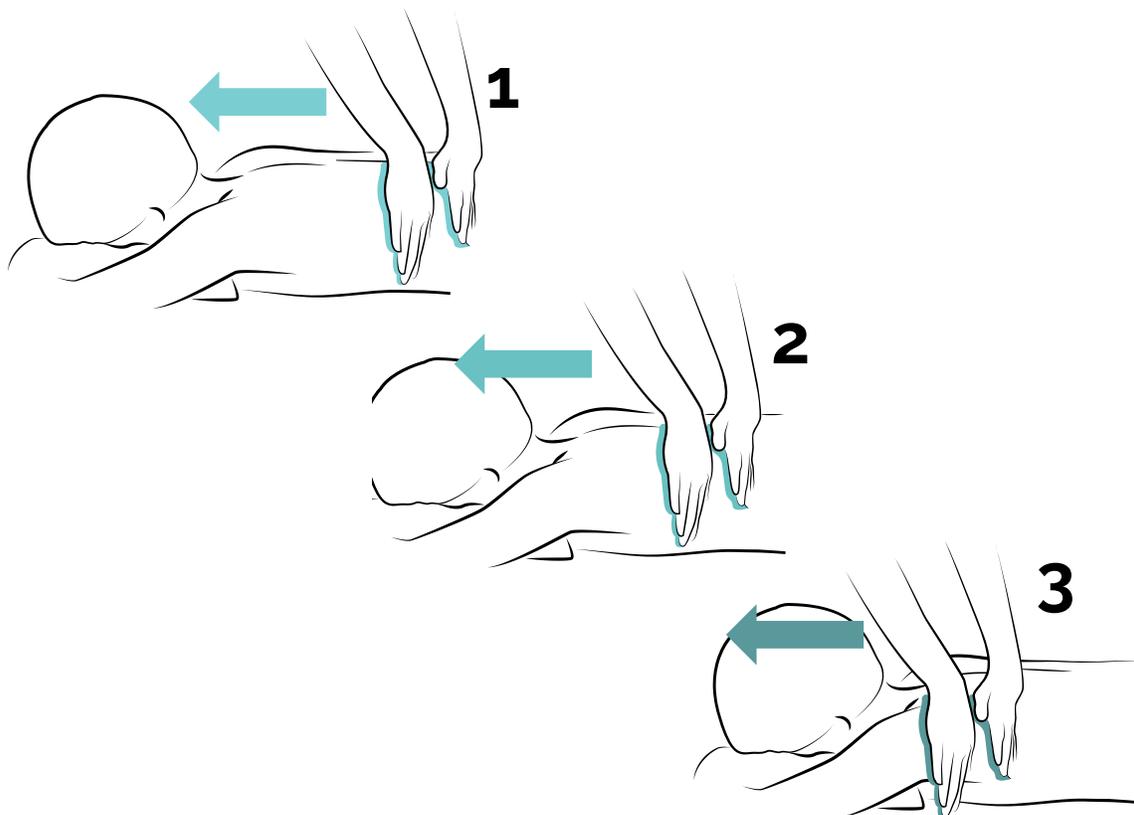
Попеременное скольжение ладоней — простое, но очень эффективное движение техники АТТ. За счет особого ритма и полного контакта с человеком происходит мягкая стимуляция кровотока и неврологической активности всего тела, что способствует лучшему усвоению эфирных масел. Все эти преимущества делают попеременное скольжение ладоней важной частью техники АТТ.

Чтобы выполнить это движение, встаньте рядом с человеком и положите обе руки ладонями вниз на противоположную от вас часть спины. Держите ладони близко к позвоночнику, пальцы направлены в противоположную от вас сторону.

Во время движения ладони должны оставаться перпендикулярно позвоночнику и параллельно друг другу. Попеременно скользите одной рукой за другой. Ладони не должны повторять контуры тела.

Начиная с крестца рукой, расположенной ближе к ногам человека, которому проводите сеанс, легко скользите ладонями от позвоночника вниз, к бокам. Двигайтесь от нижней части спины по направлению к голове человека. Если вы замечаете, что ваши руки перестают двигаться вперед, значит вы оказываете слишком сильное давление. Продолжите движение другой ладонью и медленно двигайтесь вверх по спине, чередуя руки. Контролируйте, чтобы ваша рука, ближайшая к голове человека, всегда была впереди другой. Продолжайте скользящие движения, пока не дойдете до затылка. Затем, не отрывая одной руки от затылка, переместите вторую на область крестца. Повторите движение три раза.

Во время последнего, третьего повторения переместитесь к противоположной стороне тела человека, держа одну руку на затылке, а свободной ладонью начните движение на другой стороне туловища. Повторите три раза.



Активация пяти зон

Движение на активацию пяти зон, о которых мы говорили ранее, используется в технике АТТ для поддержания общего самочувствия человека. Проработка пяти зон несколькими эфирными маслами, включая лаванду, чайное дерево, смеси Он Гард, АТТ и Дип Блю, помогает активизировать организм и поддерживает хорошее самочувствие, воздействуя на тело в целом, без необходимости прорабатывать каждую его часть в отдельности. Активация пяти зон воздействует на несколько важных точек, позволяя активировать зону целиком — со всеми относящимися к ней системами и функциями организма.

Чтобы начать движение, встаньте у головы человека и расположите обе ладони параллельно друг другу по обе стороны от позвоночника в зоне 1, положив кончики пальцев на крестец.

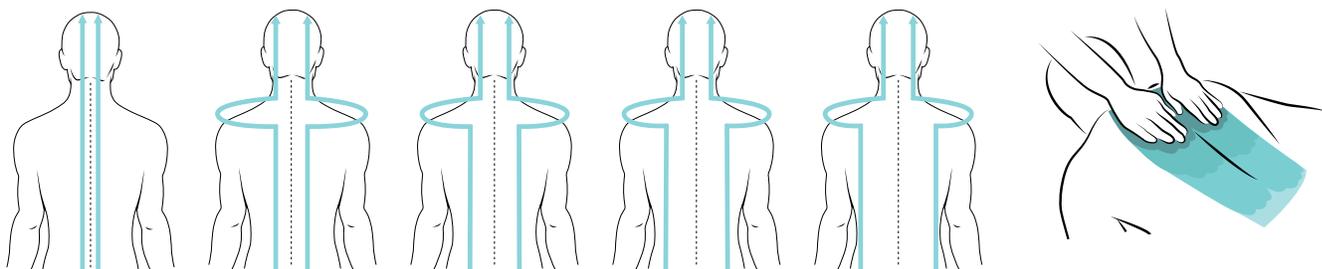
Начните одновременное движение руками от крестца вверх через шею к затылку, используя уверенный контакт. Правильным давлением во время движений будет естественный вес ваших рук. Как только вы дойдете до шеи, разведите пальцы и продолжайте движение по затылку — так вы охватите все пять зон. Закончите движение, как только ваше запястье коснется массажного стола или кровати.

Поочередно верните руки к основанию позвоночника и расположите их в зоне 2. Затем начните движение руками вверх вдоль зоны 2 к голове. Помните, что зона 2 располагается параллельно зоне 1, но расстояние между ладонями должно быть немного больше.

Используя уверенный контакт, двигайтесь вверх к голове. На этот раз как только ваши руки достигнут области плеч, поверните ладони внутрь, чтобы пальцы смотрели друг на друга, и двигайте ладони вдоль плеча наружу, пока не дойдете до плечевого сустава.

Проведите ладонями вокруг плечевого сустава по направлению к шее. Помните, что, достигнув шеи, нужно развести пальцы и продолжить движение к затылку, чтобы охватить все пять зон. Продолжайте движение, пока запястье не коснется стола.

Повторите то же самое с зонами 3, 4 и 5, увеличивая расстояние между ладонями соответственно зонам.



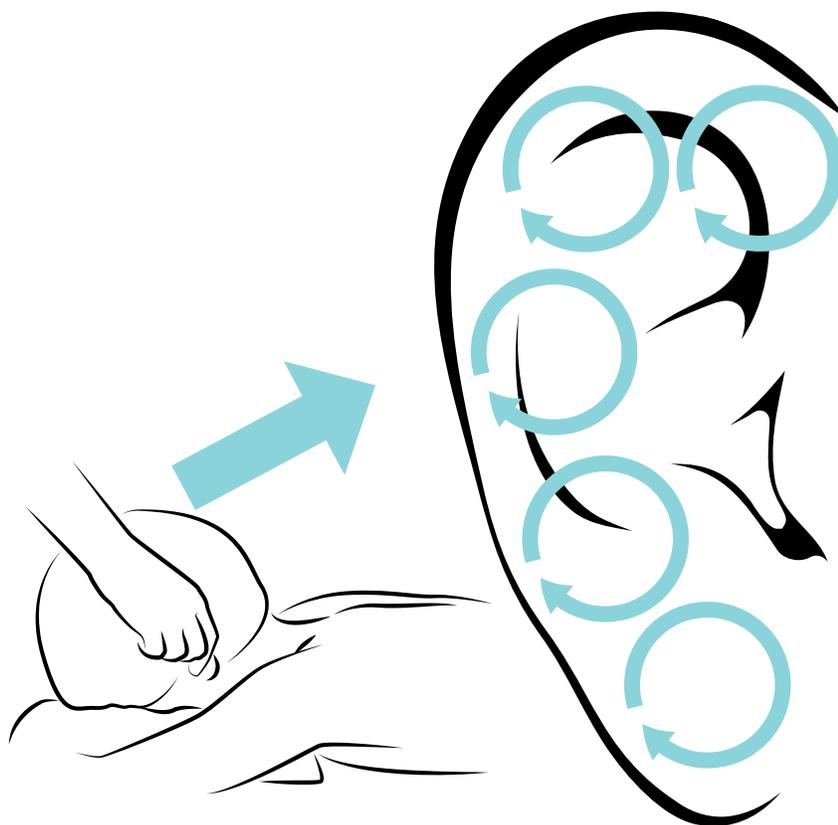
Аурикулярное снижение уровня стресса

В разных частях тела расположены рефлекторные точки, через которые мы можем воздействовать на различные функции и системы организма. Ухо является одним из таких мест. Аурикулярное снижение уровня стресса способствует глубокому расслаблению, а также подготавливает тело к следующим этапам техники АТТ, которые будут стимулировать организм в целом. Это движение выполняется только один раз — после нанесения смеси dōTERRA Баланс и эфирного масла лаванды.

Встаньте у головы человека и слегка сожмите мочки его ушей большим и указательным пальцами. Совершайте легкие круговые движения указательными пальцами, двигаясь вверх от мочки к верхнему краю ушной раковины. Большие пальцы при этом двигаются вверх по задней части уха, но не совершают круговых движений.

Неторопливо методично проработайте внешний край уха для максимального расслабляющего эффекта.

После того как вы подниметесь к верхней части уха, начните спускаться, расслабив указательные пальцы и слегка надавливая на заднюю часть уха большими пальцами. Повторите движение еще два раза.



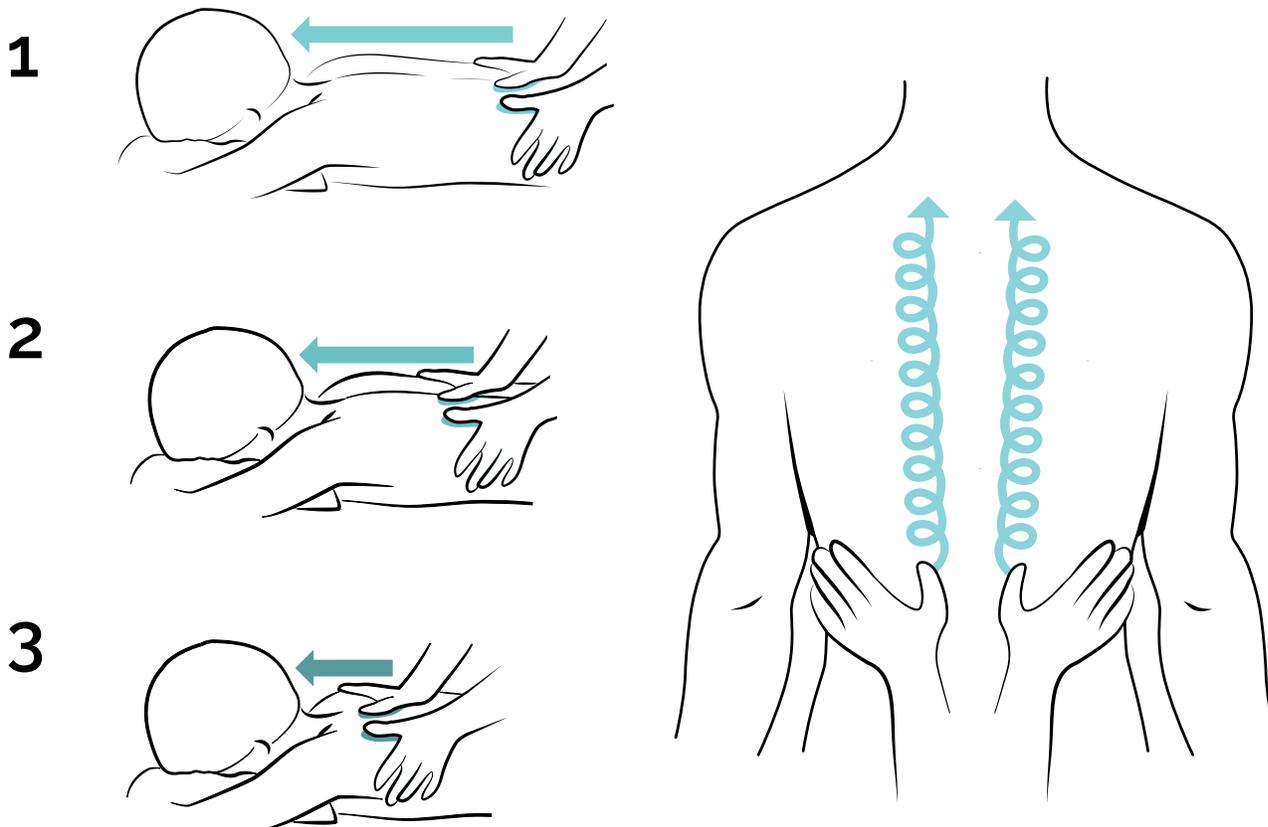
Движения большими пальцами

Движения большими пальцами предназначены для воздействия на зону 1, расположенную вдоль позвоночника, которая считается основной зоной тела. Изолированная стимуляция в этой зоне поддерживает физиологическую выработку иммунного ответа. Это движение после нанесения смесей Он Гард и Дип Блю завершает работу поддерживающих и расслабляющих тело эфирных масел.

Встаньте сбоку от массажного стола, повернитесь в сторону головы человека, получающего технику АТТ. Расположите большие пальцы по обеим сторонам позвоночника у его основания, в углублении между мышечной тканью и позвоночным столбом. Не касайтесь позвоночника — прямой контакт с этой областью может вызвать дискомфорт и нарушить расслабленное состояние человека.

Совершайте поочередные круговые движения большими пальцами вверх вдоль позвоночника. Большой палец правой руки движется против часовой стрелки, а большой палец левой руки — по часовой. Сохраняя ритм, постепенно продвигайтесь вверх к основанию черепа — используйте затылочный выступ как ориентир. В процессе движения создайте легкое давление подушечками пальцев.

Выполняя движения большими пальцами в зоне 1, вы методично прорабатываете парасимпатические связи от области у основания крестца до области у основания черепа, что помогает организму вернуться в правильный ритм.



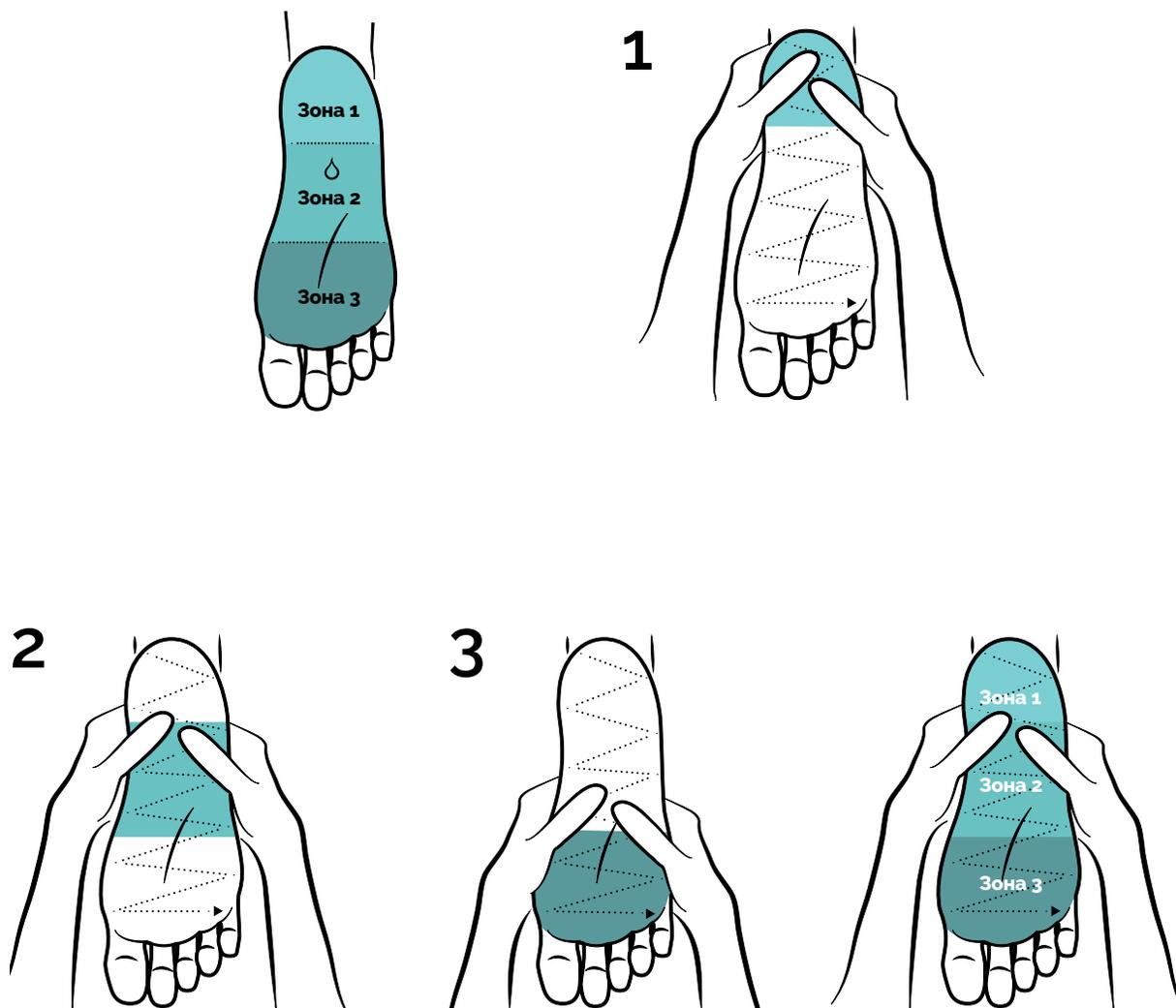
Активация трех областей стопы

На стопах мы используем последние два эфирных масла техники АТТ — дикий апельсин и перечную мяту. Мы начинаем работу с активации трех областей стопы. На каждой стопе расположено более 7000 нервных окончаний, что в пересчете на квадратный сантиметр больше, чем на любой другой части тела. Помимо прочего, стимуляция стоп через активацию ее трех областей способствует здоровой неврологической реакции организма.

Для активации возьмите стопу обеими руками, расположив большие пальцы на верхней части пятки.

Сначала сфокусируйтесь на области 1. Большими пальцами совершайте круговые движения наружу, зигзагообразно перемещая их по направлению к области 2. Движения должны быть медленными и тщательными — показателем оптимального темпа служит выполнение трех-четырех зигзагов в каждой области.

Таким же образом проработайте области 2 и 3. Закончите, когда приблизитесь к основанию пальцев ног.



Активация пяти зон стопы

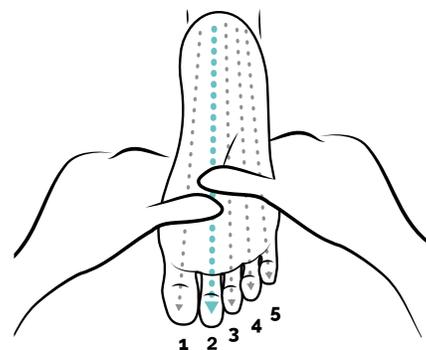
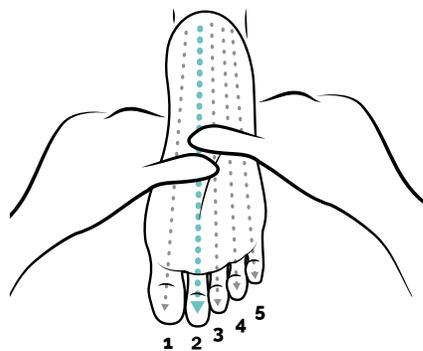
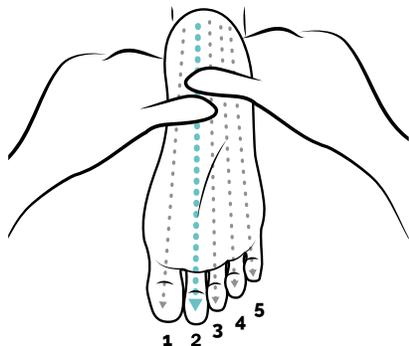
После работы с тремя областями стопы мы переходим к точечной активации ее пяти зон. Это движение — единственное в технике АТТ, которое требует локального давления в процессе его выполнения. Как и активация трех областей, активация пяти зон стопы способствует ощущению целостности организма, но отличается более сфокусированным воздействием.

Чтобы выполнить движение, расположите большие пальцы на пятке в зоне 1.

Выберите, какой из больших пальцев будет расположен впереди, а какой — следовать за ним. Понемногу передвигайте большие пальцы рук вдоль зоны 1 от пятки к пальцам ног, слегка надавливая пальцами на стопу. Для качественной проработки каждой зоны необходимо совершить 15–20 шагов каждым большим пальцем. Достигнув основания пальцев ног, удерживайте один большой палец в текущей точке, а второй переносите в начало следующей зоны. Следите за тем, чтобы ведущий большой палец всегда был впереди.

На этом этапе очень важно не торопиться. Активация пяти зон стопы — это завершающий этап проработки всех пяти зон тела. Поэтому тщательно проработайте каждую зону стопы для усиления положительного эффекта от техники АТТ в целом.

Повторите движение для зон 2–5 по одному разу в каждой зоне.

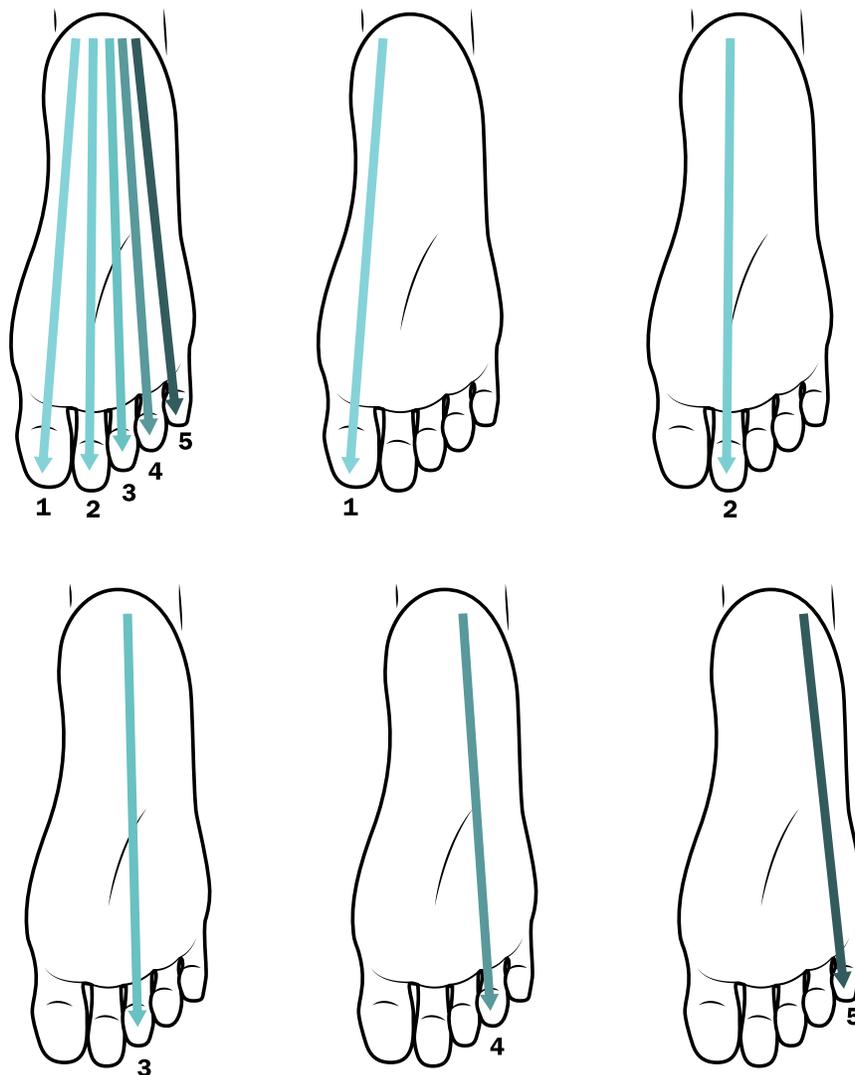


Стимуляция тканей стопы в пяти зонах

Стимуляция тканей стопы в пяти зонах — последний шаг в работе со стопами, далее мы будем переходить к спине.

Начинаем работу с зоны 1. Возьмите стопу человека обеими руками, расположите большие пальцы на его пятке. Остальные пальцы — на передней поверхности стопы. Потяните свой ведущий большой палец от пятки к кончику пальца, затем сделайте то же движение другим пальцем. Повторите попеременное движение руками три раза, сохраняя ритм. После этого перейдите к следующей зоне, не останавливаясь. Три раза повторите движение в каждой из пяти зон.

Когда вы ведете большой палец руки по внутренней части стопы, поддерживайте контакт другими пальцами с ее внешней стороной. Поскольку площадь стопы меньше площади спины, вы можете поддерживать тактильный контакт с большей поверхностью тела.



Активизация лимфотока

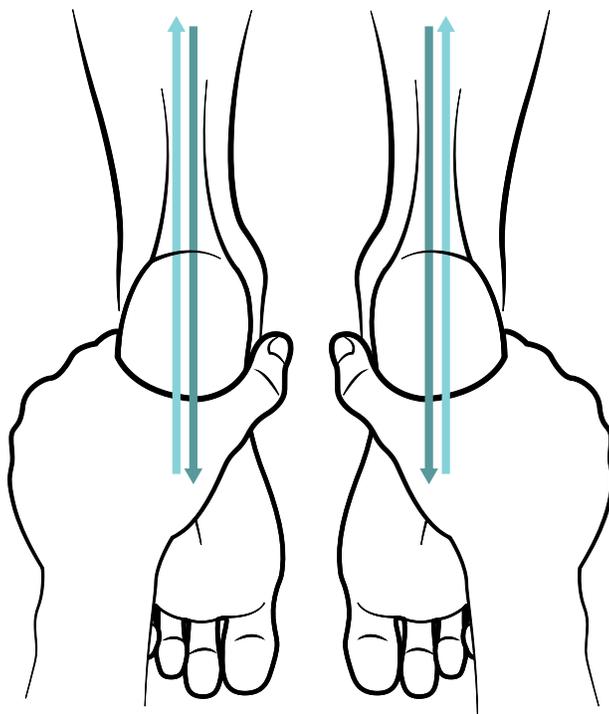
В завершение техники АТТ важно активизировать лимфоток, чтобы помочь организму почувствовать расслабление и способствовать его здоровому функционированию после окончания АТТ.

Каждое движение вносит ценный вклад в технику АТТ в целом. Если вы чувствуете, что вам нужно больше практики, пересматривайте демонстрационное видео. Как только вы почувствуете себя уверенно, переходите к следующему разделу, в котором мы представим технику АТТ полностью.

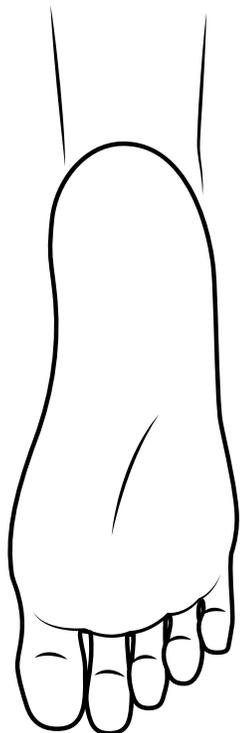
Для активизации лимфотока расположите ладони на стопе человека, при этом большой и указательный пальцы визуально должны образовать букву «U» — так вы сможете крепко удерживать пятку. Ваши руки должны располагаться на одной линии с его стопами.

Удерживая пятку, слегка приподнимите голени человека, опираясь локтями о массажный стол или кровать. Очень мягко подтолкните его вперед легким движением, а затем позвольте телу естественным образом вернуться в исходное положение, чтобы стимулировать лимфоток. Помните, что движение должно быть очень легким — тело человека не должно двигаться больше, чем на один сантиметр вперед и назад. Все движения в технике АТТ должны быть естественными и служить расслаблению.

Повторите движение в одном ритме 2–3 раза с интервалом 15–30 секунд.

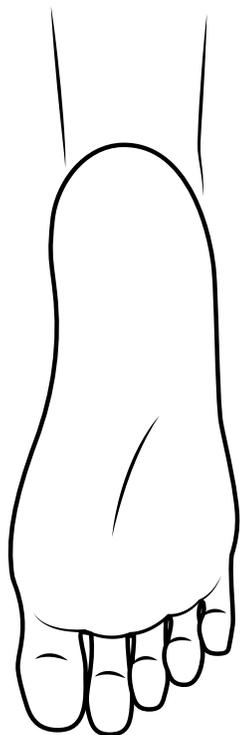


Нарисуйте и опишите три области стопы



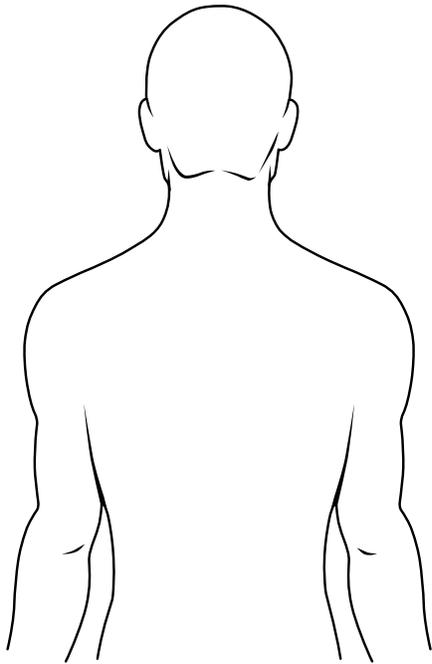
A rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing, intended for describing the three areas of the foot.

Нарисуйте и опишите пять зон стопы



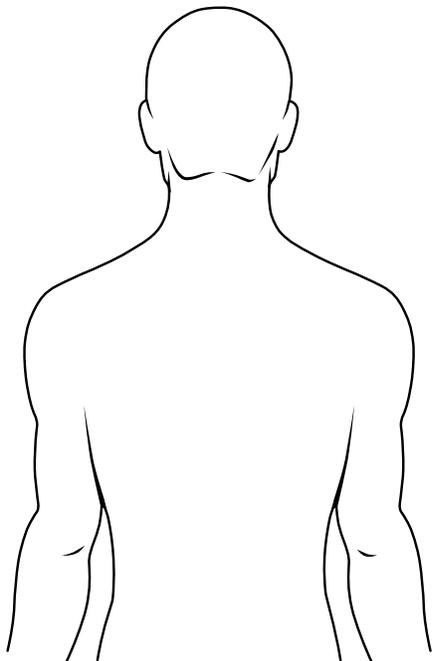
A rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing, intended for describing the five zones of the foot.

Нарисуйте и опишите пять зон спины



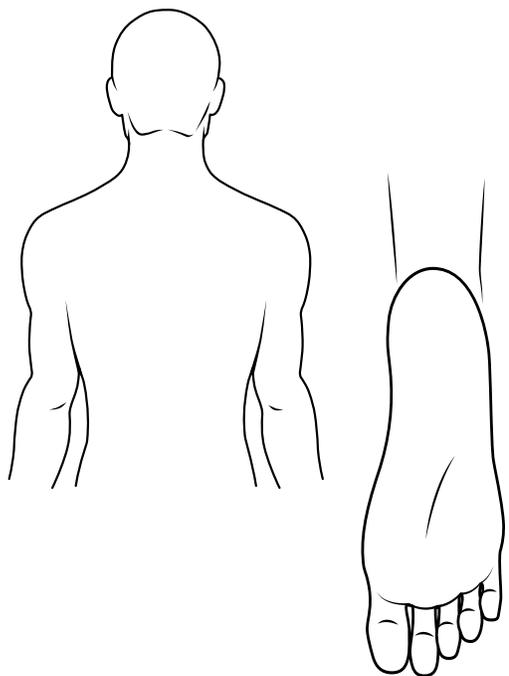
A rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing a description of the five zones of the back.

Нарисуйте и опишите три круга ладонями по часовой стрелке



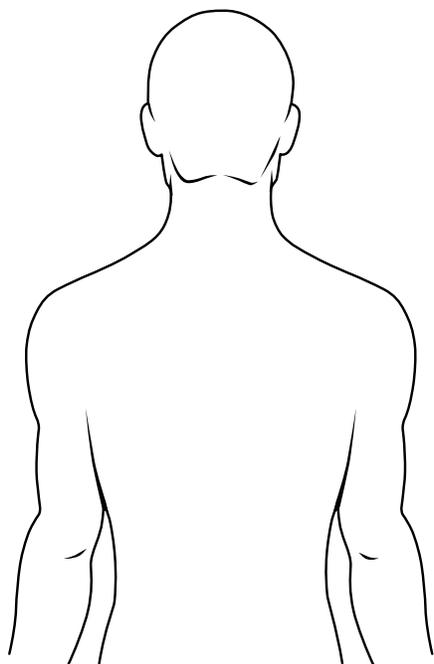
A rounded rectangular box containing five horizontal lines for writing a description of the three circular zones on the back.

Нарисуйте и опишите знакомство с эфирным маслом



A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing.

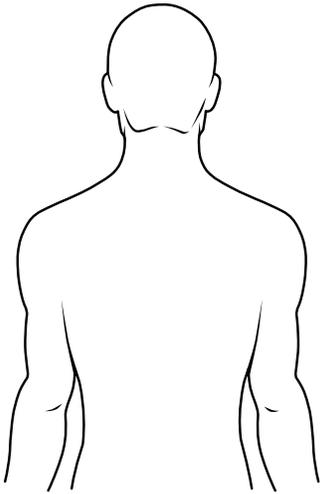
Нарисуйте и опишите попеременное скольжение ладоней



A rounded rectangular box containing six horizontal lines for writing.

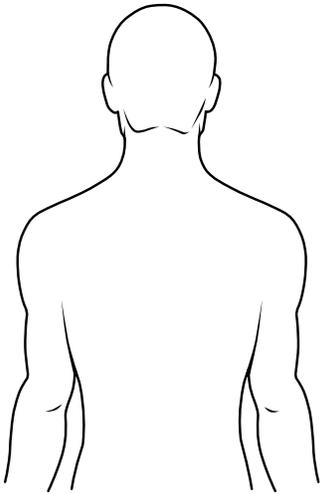
Нарисуйте и опишите активацию пяти зон

Зона 1

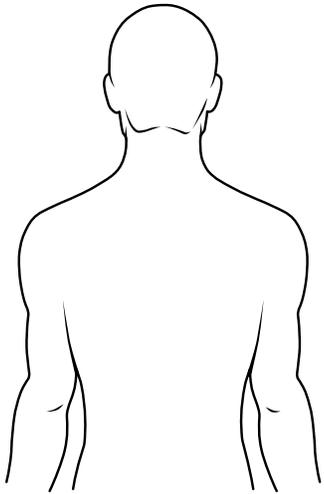


Blank lined area for writing a description of the activation for Zone 1.

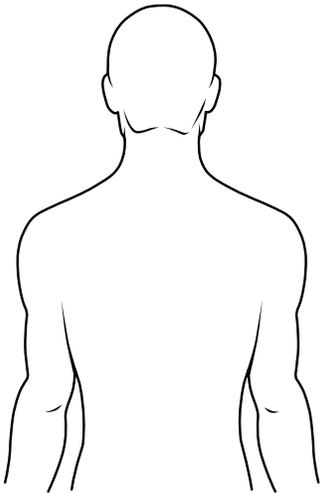
Зона 2



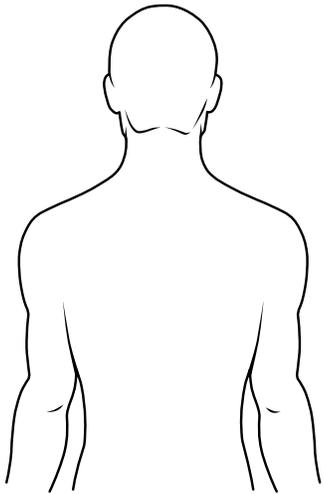
Зона 3



Зона 4



Зона 5

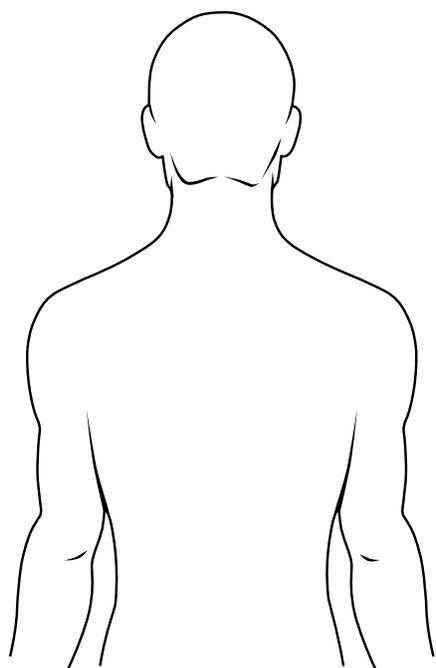


Нарисуйте и опишите движения для аурикулярного снижения уровня стресса



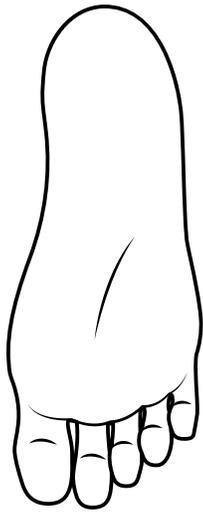
A rounded rectangular box with a light blue border, containing five horizontal lines for writing.

Нарисуйте и опишите движения большими пальцами



A rounded rectangular box with a light blue border, containing five horizontal lines for writing.

Нарисуйте и опишите активацию трех областей стопы



Blank lined area for drawing and description of the three areas of the foot.

Нарисуйте и опишите активацию пяти зон стопы

Зона 1



Blank lined area for drawing and description of the five zones of the foot.

Зона 2



Зона 3



Зона 4



Зона 5



Нарисуйте и опишите процесс стимуляции тканей стопы в пяти зонах

Зона 1



Blank writing area with five horizontal lines for describing the stimulation process for Zone 1.

Зона 2



Зона 3



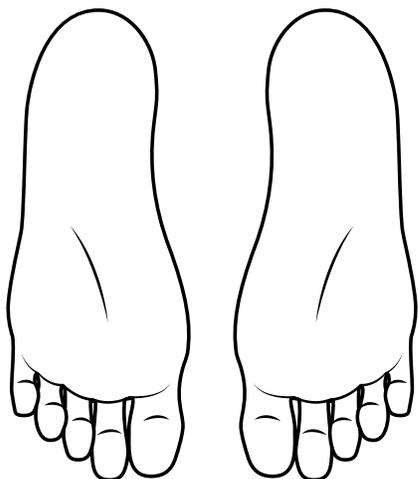
Зона 4



Зона 5



Нарисуйте и опишите процесс активизации лимфотока



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

ПОЛНАЯ ТЕХНИКА АТТ

Важно помнить

В этом разделе мы поговорим о технике АТТ в целом и покажем, как именно ее выполнять. Но прежде давайте обратимся к 11 важным правилам, которые необходимо усвоить перед тем, как приступать к выполнению АТТ.

1. Поддерживайте постоянный контакт

Поддерживайте физический контакт с человеком, для которого проводите сеанс, от начала и до конца. Это помогает установить доверительные отношения и получить максимум преимуществ техники АТТ.

2. Увлажнение

Обеспечьте человека бутылкой воды, чтобы он или она чувствовали себя комфортно.

3. Устраните отвлекающие факторы

Не позволяйте ничему нарушить расслабляющую атмосферу. Убедитесь, что телефоны выключены. Не разговаривайте с человеком в процессе выполнения техники АТТ.

4. Создайте правильную атмосферу

Создайте уютную атмосферу, включите успокаивающую музыку, приглушите свет. Всё это способствует скорейшему расслаблению человека.

5. Убедитесь в комфорте человека

Накройте массажный стол простыней, положите теплое одеяло на ноги человека, чтобы обеспечить ему комфорт во время сеанса.

6. Подготовьте все необходимые эфирные масла

Перед началом сеанса убедитесь, что все необходимые эфирные масла легко доступны и вы можете беспрепятственно наносить их в нужном порядке. Кроме того, стоит ослабить или снять крышки с флаконов, чтобы вам не нужно было открывать и закрывать их в процессе использования.

7. Начните с более удобной стороны

Если вы левша, вам будет удобнее начать выполнение техники с правой стороны тела человека, для правшей — с левой. Это позволит вам лучше контролировать процесс нанесения эфирных масел и начинать каждое движение той рукой, с которой вы чувствуете себя более уверенно.

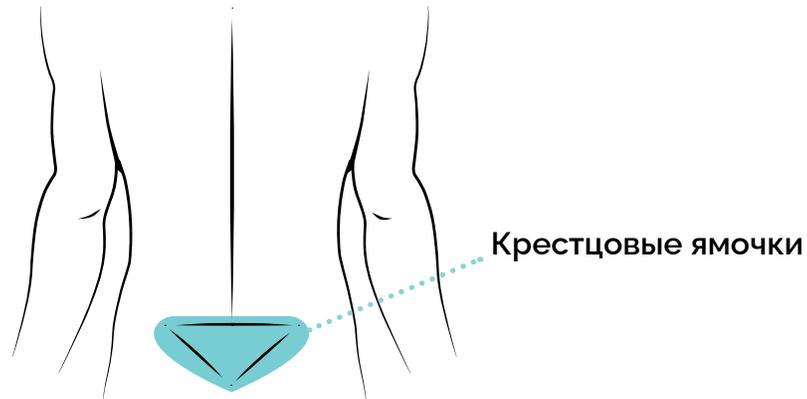
8. Отрегулируйте массажный стол

Если вы используете массажный стол, отрегулируйте его перед выполнением техники. Он должен быть на таком уровне, чтобы вам не приходилось наклоняться или касаться тела человека. Как правило, оптимальная высота стола — на уровне чуть ниже бедра



9. Правильно откройте спину

Знайте, что скромность и расслабленность — ключевые факторы техники АТТ. Очень важно, чтобы человек чувствовал себя комфортно на массажном столе. Спина должна быть обнажена до крестца — ориентируйтесь на крестцовые ямки ближе к основанию позвоночника.



10. Не изменяйте технику

Следуйте тому, что работает. Техника АТТ — мощный уникальный инструмент. Технику АТТ нельзя изменять или комбинировать с чем-либо еще: использованием горячих полотенец, вдыханием эфирных масел прямо из флакона или включенным аромадиффузором. Это может привести к тому, что вместо легкости и расслабленности результатом станет чувство подавленности. В технике АТТ оптимальным образом сочетается необходимое количество эфирных масел и особые движения рук. Помните, что любое изменение техники меняет и результат, который вы получаете.

11. Правильно используйте базовое масло

При появлении признаков повышенной чувствительности к эфирным маслам или для легкого скольжения рук по коже вы можете использовать базовое растительное масло без запаха. Но прежде чем нанести его на кожу, закончите все движения с эфирными маслами на текущем шаге выполнения техники АТТ. После этого нанесите несколько капель базового масла на ладонь и распределите его на нужном участке.

Шаг 1: dōTERRA Баланс

1. Начните со **Знакомства с эфирным маслом**. Поддерживайте контакт с человеком на протяжении всей техники.
2. Продолжите, выполнив **Три круга ладонями по часовой стрелке**.
3. Разводя руки в противоположные стороны вдоль позвоночника, остановите одну руку на крестце, другую — на затылке. Задержитесь на 3–5 глубоких вдоха, прежде чем продолжить.

Шаг 2: Лаванда

1. Сохраняя контакт с человеком, выполните **Знакомство с эфирным маслом**.
2. Выполните **Попеременное скольжение ладоней**.
3. Сделайте **Активацию пяти зон**.
4. Завершите **Аурикулярным снижением уровнем стресса**.

Шаг 3: Чайное дерево

1. Сохраняя контакт с человеком, выполните **Знакомство с эфирным маслом**.
2. Выполните **Попеременное скольжение ладоней**.
3. Начиная с затылка, выполните **Активацию пяти зон**.

Шаг 4: dōTERRA Он Гард

1. Сохраняя контакт с человеком, выполните **Знакомство с эфирным маслом**.
2. Выполните **Попеременное скольжение ладоней**.
3. Сделайте **Активацию пяти зон**.
4. Начните **Движения большими пальцами**.

Шаг 5: АТТ

1. Сохраняя контакт с человеком, выполните **Знакомство с эфирным маслом**.
2. Выполните **Попеременное скольжение ладоней**.
3. Сделайте **Активацию пяти зон**.

Шаг 6: Дип Блю

1. Сохраняя контакт с человеком, выполните **Знакомство с эфирным маслом**.
2. Выполните **Попеременное скольжение ладоней**.
3. Сделайте **Активацию пяти зон**.
4. Начните **Движения большими пальцами**.

Шаг 7: Дикий апельсин и перечная мята (Стопы)

1. Выполните **Знакомство с эфирным маслом** (на стопах), сохраняя контакт с человеком. Сначала нанесите эфирное масло дикого апельсина, а затем — перечной мяты.
2. Сделайте **Активацию трех областей стопы**.
3. Выполните **Активацию пяти зон стопы**.
4. Перейдите к **Стимуляции тканей стопы в пяти зонах**.
5. Повторите шаги 1–4 для другой стопы.

Шаг 8: Дикий апельсин и перечная мята

1. Сохраняя контакт с человеком, выполните **Знакомство с эфирным маслом**. Сначала нанесите эфирное масло дикого апельсина, а затем — перечной мяты.
2. Выполните **Попеременное скольжение ладоней** на стороне спины, противоположной от вас.
3. Сделайте **Три круговых движения ладонями по часовой стрелке** на стороне, с которой вы начинали в начале техники.

Шаг 9:

1. Закончите **Активацией лимфотока**, выполнив движение 2–3 раза по 15–30 секунд.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ АТТ

С тех пор как в 2009 году dōTERRA запустила технику АТТ, мы получили много отзывов от людей, выполняющих и получающих технику. Все они говорили о прекрасном расслабляющем эффекте и поддержке самочувствия. В 2018 году научная команда dōTERRA решила подробнее изучить этот эффект.

Цель исследования

Мы хотели изучить как немедленные, так и долгосрочные преимущества метода АТТ. Изначально техника АТТ была создана для поддержания гомеостаза, расслабления, снижения уровня стресса и поддержания хорошего самочувствия, поэтому в проведенном исследовании мы измеряли и тестировали именно биомаркеры, связанные с этими показателями.

Организация исследования

Во время проведения любого исследования важно убедиться, что результаты повторяются и являются значимыми. Мы уделили особое внимание соответствию исследования всем законодательным требованиям к проведению клинических испытаний.

Исследование было организовано следующим образом: его участникам проводили сеансы техники АТТ дважды в неделю в течение трех недель с использованием восьми эфирных масел, входящих в технику АТТ. Сеансы проводились двумя терапевтами, которые чередовались.

В исследовании также принимала участие контрольная группа, которой проводили технику АТТ с использованием только базового масла, без эфирных масел. Чтобы обеспечить эффект плацебо, комнату контрольной группы наполняли ароматом эфирных масел и ставили флаконы с маслами на видное место.

Что измерялось?

Чтобы отследить влияние техники АТТ, исследователи измеряли пульс и среднее артериальное давление. Они также брали образцы слюны для анализа уровня кортизола (гормона стресса) и другие биомаркеры здоровья. Участники также заполняли анкету, субъективно оценивая свое текущее состояние. Все эти измерения помогли исследователям понять, какое влияние оказывает техника АТТ на ментальном, эмоциональном и физическом уровнях.

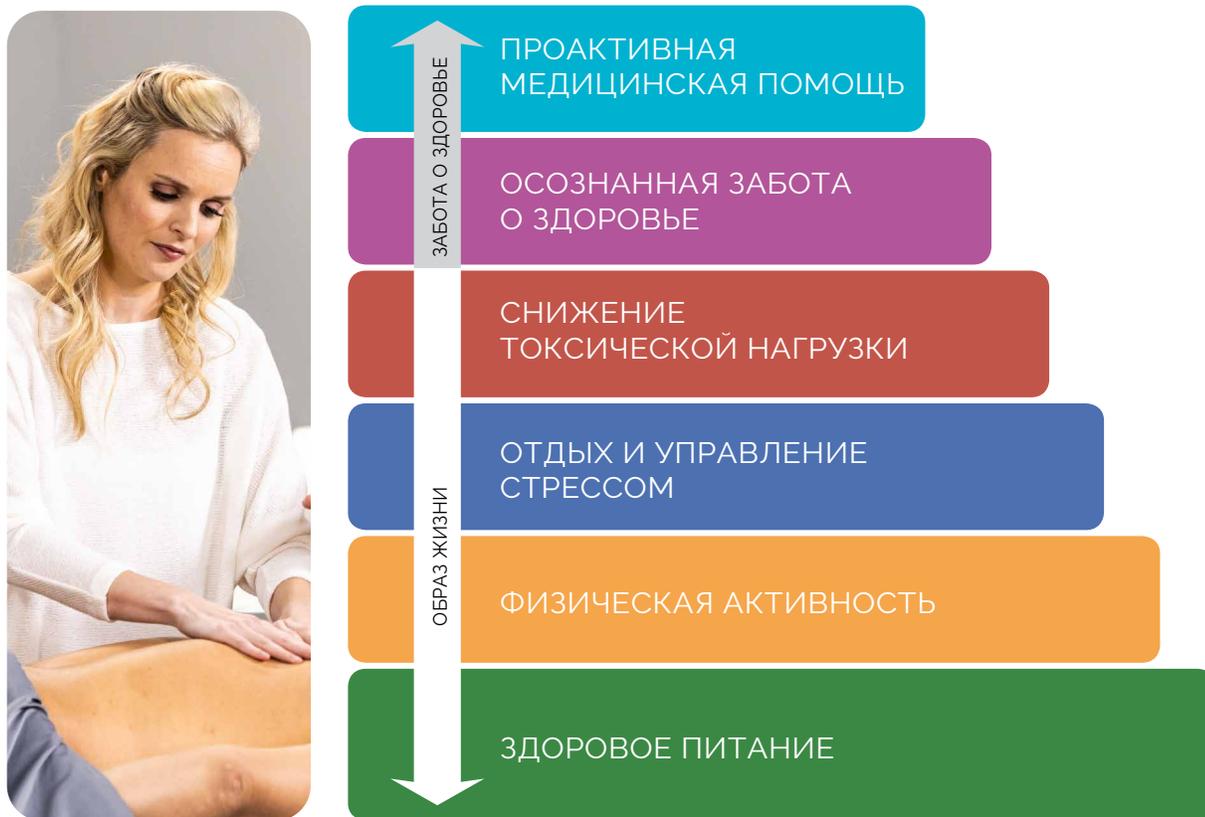
Результаты исследования

Результаты исследования показали несколько значительных преимуществ у его участников по сравнению с контрольной группой.

Было обнаружено, что в группе, где участникам проводили технику АТТ с использованием восьми эфирных масел, пульс испытуемых был ниже, они испытывали меньше беспокойства (по словам самих участников), маркеры стресса также были ниже по сравнению с контрольной группой. Кроме того, участники исследования чувствовали положительный эффект даже через 24 часа после проведенного сеанса АТТ. Это доказывает, что применение техники может обеспечить долговременную поддержку организму.

ТЕХНИКА АТТ И ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ

Пирамида здоровья



В пирамиде здоровья dōTERRA представлены составляющие здорового образа жизни. Как видите, правильное питание является основой, ведь наш организм нуждается в качественном топливе. Следом идет физическая активность. Помимо правильного питания и поддержания физической активности важно уделить внимание и полноценному отдыху, ведь когда вы высыпаетесь, вы гораздо эффективнее справляетесь со стрессом и чувствуете себя полными сил. Следующий этап — снижение токсической нагрузки. Эти четыре составляющих являются основой здорового образа жизни.

Последние уровни пирамиды — это осознанная забота о здоровье и проактивная медицинская помощь. Осознанная забота о здоровье включает действия, которые вы предпринимаете для того, чтобы поддержать себя, когда это вам необходимо. Проактивная медицинская помощь — это работа непосредственно с вашим лечащим врачом.

Вам может быть интересно, как всё это связано с техникой АТТ. На самом деле АТТ напрямую влияет сразу на несколько уровней пирамиды, включая отдых и управление стрессом, снижение токсической нагрузки и осознанную заботу о здоровье. Давайте подробнее поговорим о том, как именно техника АТТ может помочь вам повлиять на эти блоки пирамиды здоровья.

Отдых и управление стрессом

Помните, в самом начале курса мы говорили о силе прикосновения? Мы выяснили, что легкое прикосновение способствует высвобождению окситоцина — гормона, снижающего стресс. Помимо того, что техника АТТ способствует глубокому расслаблению, она также играет важную роль в создании положительного эмоционального отклика через прикосновение. Эфирное масло лаванды и смесь dōTERRA Баланс в сочетании с движениями техники АТТ помогают разорвать цикл беспокойства. И если вы применяете технику регулярно, то заметите, что стали более расслабленными, а общее состояние вашего организма улучшилось.



Снижение токсической нагрузки

Мы постоянно подвергаемся воздействию токсических веществ из разных источников: из окружающей среды, средств личной гигиены, бытовой химии и других факторов. Накопление токсических веществ в организме называется токсической нагрузкой. И хотя наше тело имеет естественную защиту и фильтры, которые помогают справляться с ежедневным взаимодействием с токсинами, при их переизбытке наш организм может не справиться, что приведет к пагубным для здоровья последствиям.

Именно из-за постоянного контакта с токсическими веществами важно поддерживать и развивать естественную устойчивость организма. Техника АТТ прекрасно помогает организму достичь устойчивости и справляться с ежедневной токсической нагрузкой и ее последствиями.

Осознанная забота о здоровье

При использовании для поддержания здоровья техника АТТ может обеспечить длительный расслабляющий эффект. Техника сосредоточена не на том, чтобы подарить временное состояние спокойствия и умиротворения. Ее цель в том, чтобы вы могли получать тот же эффект даже после окончания сеанса. Благодаря успокаивающим телу и поддерживающим эфирным маслам, а также движениям, способствующим активации всего организма, техника АТТ является прекрасным средством заботы о собственном здоровье, дарящим ментальные и физические преимущества на долгое время.

Какое отношение имеет техника АТТ к пирамиде здоровья?

СТРОИМ БИЗНЕС С ТЕХНИКОЙ АТТ

Живите

Теперь, когда вы узнали, как выполнять технику АТТ, познакомились с ее научным обоснованием и положительным влиянием на человека, пришло время узнать, как можно внедрить АТТ в повседневную жизнь. В ходе курса мы говорили о том, что техника АТТ положительно влияет и на того, кто ее выполняет, и на того, для кого проводится сеанс. Уделив время технике АТТ в своей ежедневной заботе о собственном здоровье и здоровье своих близких, вы увидите существенные изменения.

Увидев положительные результаты, которое оказывает техника АТТ, вы станете гораздо увереннее использовать эфирные масла. Вы почувствуете в себе силу вдохновлять окружающих эффектом от применения чистых натуральных средств, и у вас будут навыки, чтобы показать, как правильно их использовать.

Использование техники АТТ в вашей жизни

Как и всё в жизни, вы не будете регулярно выполнять технику АТТ, если не выделите для этого время. Каждую неделю планируйте время на технику АТТ. При планировании задайте себе следующие вопросы:

- Где я буду выполнять (или получать) технику?
- Есть ли у меня дома тихая, достаточно просторная комната?
- Когда я буду выполнять (или получать) технику?
- Достаточно ли у меня времени для того, чтобы качественно выполнить технику?

Вот несколько идей, которые помогут вам сделать технику АТТ частью своей жизни:

- Если у вас есть дети, определите конкретный день недели, в который вы сможете проводить сеанс АТТ для каждого ребенка.
- Если у вас есть супруг или партнер, запланируйте день, в который вы сможете подарить друг другу технику АТТ.
- Предложите сеанс техники АТТ другу, которому она может быть полезна.

Эти простые идеи помогут вам начать внедрять технику АТТ в свою повседневную жизнь, но это только начало, ведь ваши возможности безграничны. Регулярно выполняя и получая АТТ, вы обязательно заметите вдохновляющие преимущества в вашей жизни и жизни ваших близких.

Как вы планируете использовать технику АТТ в вашей жизни?

Делитесь

Техника АТТ вырабатывает культуру заботы о людях. А еще это один из самых эффективных способов познакомиться с эфирными маслами dōTERRA.

Техника АТТ — эффективный и безопасный способ продемонстрировать силу эфирных масел, вы можете быть уверены в результате. Поверьте, люди останутся под впечатлением, ведь у большинства из них раньше не было подобного опыта.

Помогаем окружающим с помощью техники АТТ

Вы можете делиться техникой АТТ и менять жизни других людей. Вот лишь несколько советов, как это сделать:

- Задайтесь целью делиться техникой АТТ с определенным количеством людей еженедельно. Это поможет вам сохранять мотивацию.
- Подумайте и составьте список людей, которым, по вашему мнению, была бы полезна техника АТТ. Свяжитесь с ними и пригласите на встречу.
- После сеанса техники АТТ выделите время, чтобы пообщаться с человеком и ответить на вопросы, которые могут у него возникнуть.

Знакомим с dōTERRA через технику АТТ

Техника АТТ — эффективный способ познакомить людей с dōTERRA. Вот несколько идей, как использовать АТТ для знакомства с Компанией:

- Сделайте подарочные сертификаты на сеанс АТТ и 15-минутную консультацию. Это позволит людям на собственном опыте убедиться в силе эфирных масел, а вам даст возможность ответить на их вопросы и рассказать больше о dōTERRA.
- Поделитесь в социальных сетях тем, что вы только что изучили удивительный способ применения эфирных масел и готовы провести сеанс АТТ бесплатно для первых пяти человек, оставивших комментарий. Вы будете удивлены результатом!
- Если человеку некомфортен сеанс техники АТТ для тела, предложите ему АТТ для рук. Это поможет ему понять, какой результат он может получить от использования эфирного масла. Подробнее о том, как выполнять технику АТТ для рук, — [ЗДЕСЬ](#)

Как вы планируете делиться АТТ с окружающими?

Создавайте

Существует множество способов начать строить свой бизнес с dōTERRA: от обучения до Бриллиантового Клуба. Теперь, когда вы изучили технику АТТ, у вас появился еще один мощный инструмент. Техника АТТ — это прекрасный способ поддержать и укрепить свою команду.

Делитесь техникой АТТ со своей командой

Вот несколько способов использовать полученные знания для построения вашего бизнеса.

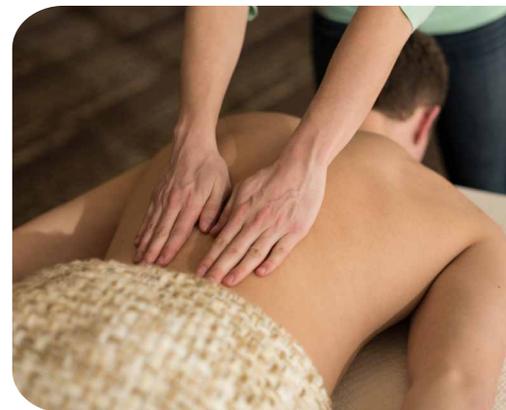
1. Проведите демонстрационный урок по технике АТТ.

Для урока вам потребуется:

- массажный стол
- волонтер, для которого вы проведете технику АТТ
- набор эфирных масел АТТ
- люди, с которыми вы хотите поделиться техникой АТТ

На занятии вы можете рассказать о следующем:

- На занятии вы можете рассказать о следующем:
- о преимуществах техники АТТ для тех, кто ее выполняет и получает
- чем отличается техника АТТ от обычного массажа
- почему техника АТТ так важна для dōTERRA и об используемых в ней эфирных маслах



После небольшой презентации вы можете продемонстрировать всю технику или только несколько движений — всё зависит от времени, которым вы располагаете. Если кто-то из присутствующих заинтересуется в самостоятельном изучении АТТ, направьте их на этот сертификационный курс для прохождения официального обучения.

2. Научите своих Лидеров использовать технику АТТ для построения бизнеса.

Расскажите своим Лидерам об этом курсе и о преимуществах, которые они получат после его прохождения:

- Они станут увереннее использовать эфирные масла, входящие в состав техники АТТ, и научатся делиться продукцией с ее помощью.
- Они смогут рассказывать о своем опыте изучения техники АТТ и вдохновлять других на самостоятельное прохождение курса.
- Они смогут использовать технику АТТ для построения бизнеса в своей команде.

Использование техники АТТ в вашем бизнесе поможет вам увереннее делиться эфирными маслами с другими и укрепит ваши знания о dōTERRA и ее продукции.

Если вы строите бизнес с dōTERRA, как вы планируете использовать технику АТТ в его дальнейшем развитии?

КАК ВЫПОЛНЯТЬ ТЕХНИКУ АТТ ДЛЯ РУК

Полная техника АТТ — один из самых эффективных способов применения эфирных масел. Но не всегда у нас достаточно времени на полную версию. В этом случае попробуйте технику АТТ для рук, ведь ее можно выполнить в любое время и в любом месте!

Сеанс техники АТТ на каждой руке занимает менее пяти минут, а значит, вам хватит десяти минут, чтобы выполнить ее на обеих руках. Хотя техника АТТ для рук очень проста и не занимает много времени, она дарит массу преимуществ.

Выберите эфирное масло

Перед тем как вы приступите к выполнению техники АТТ, выберите эфирное масло, которое будете использовать.

Вот масла, которые мы рекомендуем, но вы можете выбрать и другие масла и смеси.

- Ладан
- Перечная мята
- Лаванда
- dōTERRA Баланс
- dōTERRA Он Гард
- dōTERRA Серенити



Пять движений

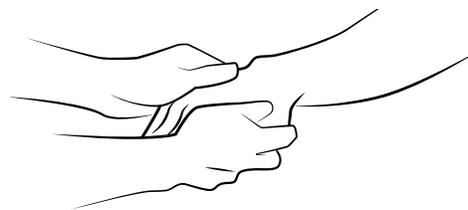
1. Знакомство с эфирным маслом

В первую очередь познакомьте человека, для которого проводите сеанс АТТ, с эфирным маслом. Для этого возьмите его руку в свою ладонь вверх, и нанесите 1–3 капли эфирного масла. Равномерно распределите масло по ладони.



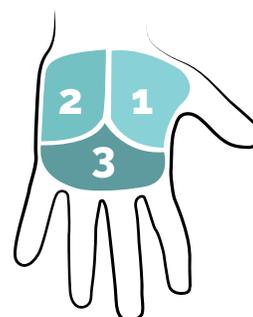
2. Стимуляция тканей руки

Переверните его руку ладонью вниз и возьмите ее двумя руками, расположив большие пальцы на тыльной кисти. Большими пальцами двигайтесь от запястья к основанию пальцев, мягко стимулируя ткани.



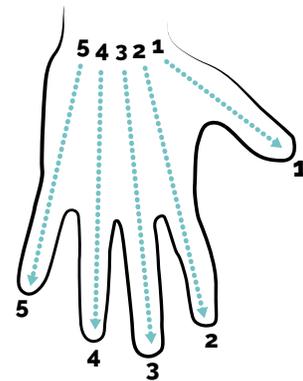
3. Проработка трех областей ладони

Снова расположите руку человека ладонью вверх, положив ее на обе свои руки. Большими пальцами методично проработайте три области ладони. Начните с первой области и поочередно проработайте все три. Уровень давления — средний.



4. Точечная активация пяти зон ладоней

Теперь большими пальцами проработайте все пять зон ладони, которые вы видите на иллюстрации. Начните с первой зоны: расположите большие пальцы на запястье и спускайтесь к кончикам пальцев. Со средним уровнем давления попеременно работайте большими пальцами. Как и в полной технике АТТ, необходимо выбрать ведущий палец, который всегда будет перед другим.



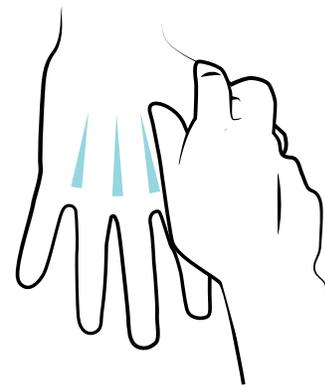
Повторите движение три раза в каждой из пяти зон.

5. Межфаланговая тяга

Ладонь человека обращена вверх. Одной рукой осторожно возьмите его за запястье, другой — потяните ткань между большим и указательным пальцами на себя. Движение должно быть плавным, а давление — слабым.

Повторите движение три раза между всеми пальцами.

Как только вы закончите, повторите все пять движений техники на второй руке.



Список литературы

DiSabato D., et al. Interleukin-1 receptor on hippocampal neurons drives social withdrawal and cognitive deficits after chronic social stress. *Molecular Psychiatry*, 2020; DOI: 10.1038/s41380-020-0788-3

Light C., et al. More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. *Biological Psychology*. 2005;69(1):5-21.

Morey J., et al. Current Directions in Stress and Human Immune Function. *Current Opinions in Psychology*. 2015; 5: 13–17.

Soudry Y., et al. Olfactory system and emotion: Common substrates. *European Annals of Otorhinolaryngology, Head and Neck Diseases*. 2011;128(1):18-23.

