



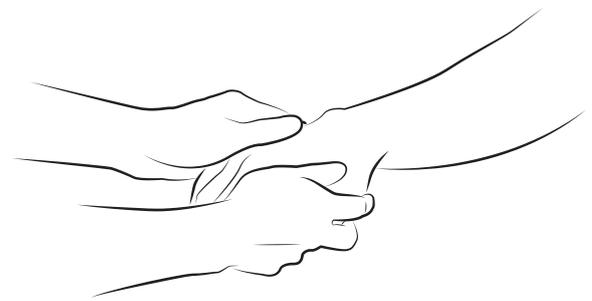
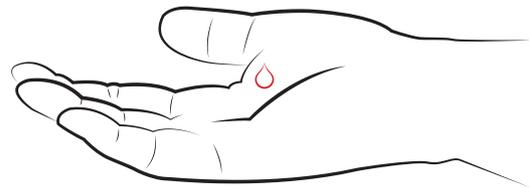
# アロマタッチ ハンドテクニクの技法

アロマタッチ テクニックはエッセンシャルオイルを使うための素晴らしい方法ですが、正しい知識や練習、準備が必要です。それに比べるとアロマタッチハンドテクニクは、誰もが簡単にでき、そのはたらきを手軽に体験できるのが大きな魅力。さあ、好きなオイルを1つ選んで、始めましょう。



## オイル・イントロダクション

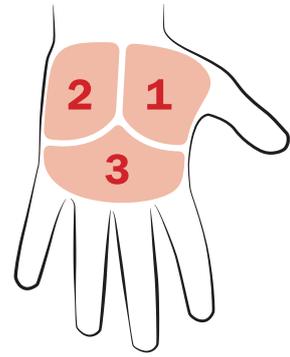
1. 選んだオイルを1～3滴、受け手の手のひらに垂らします。
2. 垂らしたオイルを手のひらから指先まで均一にのびします。
3. そのまま受け手の手の甲を上にして、手首の中央に両手の親指をあて、ストレッチをするように内側から外側に動かします。少しずつ手先のほうに移動しながらこの動きを繰り返し、手の甲全体を行います。



※ アロマタッチ テクニックは、家族や友人等個人間での使用を前提としたもので、営利行為での使用は想定していません。営利または個人使用の範囲を越える目的で使用する場合は、各種法令に従い、自己責任で行ってください。

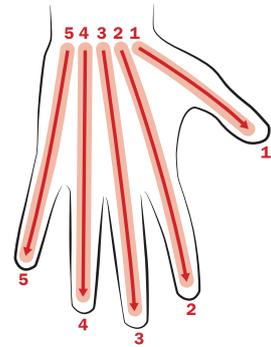
## エリアタッチ

1. 受け手の手を離さないように気をつけながら、手のひらを上に向け  
ます。
2. エリア1に両手の親指をあて、中心から外側に向かって交互に円を描  
くように、中くらいの圧力をかけて15~30秒刺激します。
3. エリア2、3にも同じ動きを行います。



## ピンポイントゾーン・アクティベーション

1. 両手の親指をゾーン1の手首寄りにあて、中くらいの圧力をかけなが  
ら、指先まで交互に動かしていきます。
2. この手順を3回繰り返します。ゾーン2~5も同様に続けます。

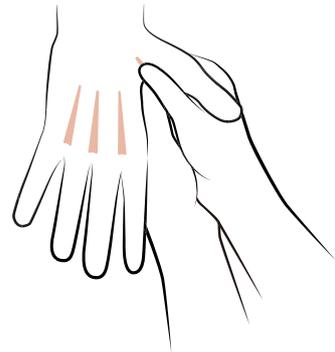


### ちょっとしたコツ

どちらかの親指をリード役に決め、もう片方の親指が常についていくようにしましょう。

## 指骨間ストレッチ

1. 親指と人差し指で、受け手の親指と人差し指の間(指の股)をはさみ、  
引っ張るように指先へ向けてすべさせます。
2. 同じ場所でこれを3回繰り返します。同様に、すべての指の股をストレ  
ッチします。



メモ: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# アロマタッチ ハンドテクニック 手順早見表

手順

動作

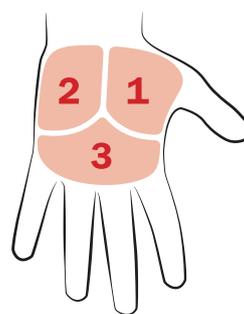
## STEP1 : オイル・イントロダクション

1. 選んだオイルを1~3滴、受け手の手のひらに垂らします。
2. 垂らしたオイルを手のひらから指先まで均一にのばします。
3. そのまま受け手の手の甲を上にして、手首の中央に両手の親指をあて、ストレッチをするように内側から外側に動かします。少しずつ手先のほうに移動しながらこの動きを繰り返し、手の甲全体を行います。



## STEP2 : エリアタッチ

1. 受け手の手を離さないように気をつけながら、手のひらを上に向けます。
2. エリア1に両手の親指をあて、中心から外側に向かって交互に円を描くように、中くらいの圧力をかけて15~30秒刺激します。
3. エリア2、3にも同じ動きを行います。

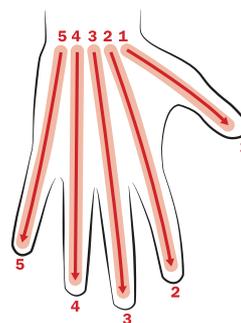


## STEP3 : ピンポイントゾーン・アクティベーション

1. 両手の親指をゾーン1の手首寄りにあて、中くらいの圧力をかけながら、指先まで交互に動かしていきます。
2. この手順を3回繰り返します。ゾーン2~5も同様に続けます。

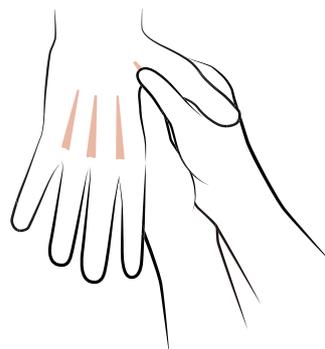
### ちょっとしたコツ

どちらかの親指をリード役に決め、もう片方の親指が常についていくようにしましょう。



## STEP4 : 指骨間ストレッチ

1. 親指と人差し指で、受け手の親指と人差し指の間（指の股）をはさみ、引っ張るように指先へ向けてすべさせます。
2. 同じ場所でこれを3回繰り返します。同様に、すべての指の股をストレッチします。





# アロマタッチ ハンドテクニク おすすめのオイル

アロマタッチ ハンドテクニクには、さまざまなエッセンシャルオイルが使用できます。  
ここでは参考までに、特におすすめのオイルとそのはたらきについてご紹介しています。

\*がついた製品は、アロマタッチキットに含まれています。それ以外の製品は、お手数ですが別途お求めください。



## ドテラバランス\*

穏やかで満ち足りた気持ちに導くブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

フランキンセンス

[成分] ココナッツオイル、ブラックプルー、ホーウッドリーフ、**フランキンセンス**、ブルータンジー、ジャーマンカモミール、オスマンタスエキス



## イージーエア\*

さわやかな息づかいをサポートするブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

カルダモン、ペパーミント、ユーカリプタス、ティーツリー、レモン

[成分] ローレルリーフ、**ユーカリプタス**、**ペパーミント**、**ティーツリー**、**レモン**、**カルダモン**、ラヴィンサラ、ラベンサラ



## ドテラシトラスプリス\*

さまざまな柑橘系エッセンシャルオイルを配合した、パワフルなはたらきのブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

オレンジ、レモン、グレープフルーツ、ベルガモット

[成分] **オレンジ**、**レモン**、**グレープフルーツ**、マンダリン、**ベルガモット**、タンジェリン、クレメンタイン、バニラビーンズエキス



## ゼンジェスト

心地よく、ホットできるブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

ジンジャー、ペパーミント、コリアンダー、フェネル

[成分] スターアニス、**ペパーミント**、**ジンジャー**、キャラウェイ、**コリアンダー**、タラゴン、**フェネル**





### ドテラウィンドエレベーション\*

気分を盛り上げ、活力を与えるブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

メリッサ、イランイラン、サンダルウッド

[成分] ラバジン、タンジェリン、ラベンダー、アミリス、クラリセージ、**ハワイアンサンダルウッド、イランイラン**、ホーウッドリース、オスマンタスエキス、レモンマートル、**メリッサ**



### インチューン(ロールオン)\*

心を落ち着け、集中力をサポートするブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

パチョリ、フランキンセンス、ライム、イランイラン、サンダルウッド、ローマンカモミール

[成分] アミリス、**パチョリ、フランキンセンス、ライム、イランイラン、サンダルウッド、ローマンカモミール**



### オンガード\*

スパイシーなかぐわしい香りと、身体を守るパワーが特長のブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

オレンジ、クローブ、シナモンバーク、ユーカリプタス、ローズマリー

[成分] **オレンジ、クローブ、シナモンリース、シナモンバーク、ユーカリプタス、ローズマリー**



※お肌の敏感な方には刺激となる可能性があります。ココナッツオイルなどで希釈してのご使用をおすすめします。



### セレニティー

心身をリラックスさせ、安らからで満ち足りた気持ちに導くブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

ラベンダー、イランイラン、マジョラム、ローマンカモミール、サンダルウッド

[成分] **ラベンダー、シダーウッド、ホーウッドリース、イランイラン、マジョラム、ローマンカモミール**、ペチパー、バニラビーンズエキス、**ハワイアンサンダルウッド**



\*柑橘系オイルを塗布後12時間程度は、直射日光にあたるのを避けてください。

メモ: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_