

アロマタッチ ハンドテクニックの技法

アロマタッチ テクニックはエッセンシャルオイルを使用する最も効果的な方法の一つですが、誰かにアロマタッチ テクニックをフルバージョンで提供するには必要な時間が持てないこともあるでしょう。そのようなとき、この簡単なハンドテクニックは、同じような利点が多くありながら、いつでもどこでも気軽に行うことができます。

アロマタッチを手に施す際、片手にかかる時間は約2～5分、両手に行うと5～10分かかります。アロマタッチ ハンドテクニックは手軽に体験できるシンプルな手法ですが、大きな影響を与えることができます。

オイルを選びましょう

ハンドテクニックを開始する前に、使用するオイルを選びましょう。以下にお勧めのオイルを表示しましたが、他のオイルやブレンドオイルも使用することができます。

- フランキンセンス
- ペパーミント
- ラベンダー
- ドテラバランス
- オンガード
- セレニティ



5つの動き

1. オイル・イントロダクション

ハンドテクニックの最初の動きは、オイル・イントロダクションです。受け手の平を上に向けて持ち、エッセンシャルオイルを1～3滴、手の平全体に伸ばします。

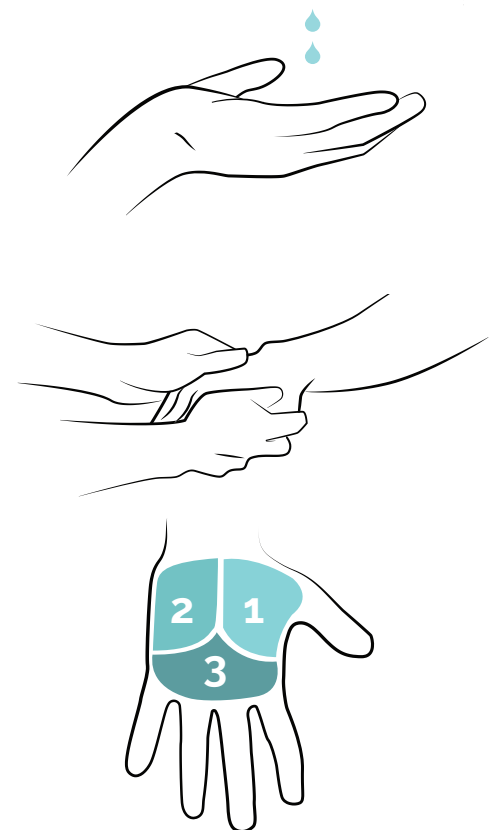
2. ドーサムティッシュストレッチ

受け手の手のひらを下に向けて両手で持ち、あなたの親指を手首の中央にあててください。その後、親指で内側から外側に向かって、手首から手の先までストレッチをするように動かします。

3. エリアタッチ

受けての手の平を再び上に向け、両手で持ち、下の画像にあるように、エリアの順番に沿って、親指を使ってエリアタッチを行います。

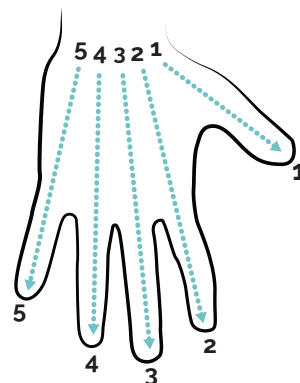
エリア1からはじめ、中くらいの圧力をかけながら、エリア全体に動かしましょう。その後、エリア2と3に進み、同じくエリア全体に親指を交互に動かします。



4. ピンポイントゾーン・アクティベーション

次に、画像にあるように、5つのゾーンで親指を使った動作を行います。ゾーン1からはじめ、両手の親指を手首寄りであて、手首までから指先まで、交互に動かします。

中くらいの圧力で、手首から指先に沿って少しずつ動かしていきます。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。この手順を各ゾーンそれぞれ3回繰り返します。

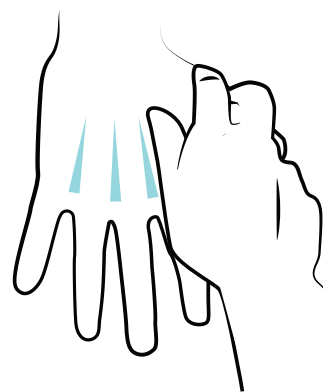


5. 指骨間ストレッチ

最後に、受け手の手のひらが上の状態のままで、受け手の手首をあなたの片手で優しくつかみます。もう片方の手の親指と人差し指を使い、受け手の指の股を引っ張るように指先へ向けてすべさせます。この動きは軽い圧力で、流れるような動きで行います。

それぞれの指の股でこれを3回ずつ繰り返します。

終了したら、同じステップを受け手の反対の手で行ってください。



アロマタッチ テクニック引用文献

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.

