

## AromaTouch Technique® 芳香調理技術快速參考

### 第一步: dōTERRA Balance® 安定情緒複方精油

1. 導入精油。雙手全程不離開受按摩者。
2. 進行三圈掌心順時針按摩。
3. 雙手沿著脊椎各自朝顛頂與尾骨分開。於此步驟停留3-5個深層呼吸。

### 第二步: 薰衣草精油

1. 手不離開受按摩者，導入精油。
2. 進行手掌交替滑動。
3. 開始五分帶激活。
4. 進行耳部減壓。

### 第三步: 茶樹精油

1. 手不離開受按摩者，導入精油。
2. 進行手掌交替滑動。
3. 手抵達顛頂，接著進入五分帶激活。

### 第四步: dōTERRA On Guard® 保衛複方精油

1. 手不離開受按摩者，導入精油。
2. 進行手掌交替滑動。
3. 開始五分帶激活。
4. 進行拇指按壓。

### 第五步: AromaTouch® 芳香調理複方精油

1. 手不離開受按摩者，導入精油
2. 進行手掌交替滑動。
3. 開始五分帶激活。

### 第六步: Deep Blue® 舒緩複方精油

1. 手不離開受按摩者，導入精油。
2. 進行手掌交替滑動。
3. 開始五分帶激活。
4. 進行拇指按壓。

### 第七步: 野橘和薄荷精油(足部)

1. 手不離開受按摩者，導入精油(足部)。先使用野橘精油，再使用薄荷精油。
2. 開始足部三區塊激活。
3. 進行足部五分帶激活。
4. 進入五分帶拖曳(足部)。
5. 在另一隻腳上重複步驟1-4。

### 第八步: 野橘和薄荷精油

1. 手不離開受按摩者，導入精油。先使用野橘精油，再使用薄荷精油。
2. 自離自己較遠的那一側開始手掌交替滑動。
3. 自技術開始執行之初的同一側進行三圈掌心順時針按摩。

### 第九步:

1. 進行二至三次淋巴系統循環按壓或持續15-30秒。