



# 한 눈에 보는 아로마터치 테크닉

## Aromatouch Technique Quick Reference

| 아로마 터치          |   | 동작   |
|-----------------|---|--|
| 1 단계<br>스트레스 관리 | <b>1. 밸런스</b><br>전신의 이완을 촉진하며 마음을 차분하게 해줌<br>* 나무 향, 달콤하고 상쾌한 향             | ① 엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어트린뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.<br>② 시계 방향으로 3회 원을 그리며 터치를 합니다.<br>③ 한 손은 정수리에, 다른 손은 엉치뼈에 손바닥을 3초간 대고 있습니다.  |
|                 | <b>2. 라벤더 오일</b><br>긴장감과 불안감을 완화시키고 숙면을 유도<br>* 파우더 향, 가벼운 꽃 향              | ① 엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어트린뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.<br>② 척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.<br>③ 엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.<br>④ 귓볼부터 시작해서 귀 전체를 부드럽게 눌러주며 터치를 합니다. |
| 2 단계<br>면역 지원   | <b>3. 멜라루카 오일</b><br>항염, 항균 효과가 뛰어나 면역력 증진에 효과적임<br>* 풀향, 가죽 향, 생기있는 향      | ① 엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어트린뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.<br>② 척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.<br>③ 엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.   |
|                 | <b>4. 온가드</b><br>정화에 도움을 주고 건강증진에 효과적임<br>* 나무 향, 장뇌 향, 따뜻한 향               | ① 엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어트린뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.<br>② 척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.<br>③ 엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.<br>④ 엉치뼈에서부터 뒷목까지 엄지 교차 터치를 3회 합니다.     |
| 3 단계<br>항염 지원   | <b>5. 아로마터치</b><br>편안하고 안락한 느낌을 주어 긴장감을 풀어줌<br>* 민트 향, 맑고 상쾌한 향             | ① 엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어트린뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.<br>② 척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.<br>③ 엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.   |
|                 | <b>6. 딥블루</b><br>편안한 진정효과와 시원한 쿨링감을 선사함<br>* 나무 향, 흙향, 따뜻한 향                | ① 엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어트린뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.<br>② 척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.<br>③ 엉치뼈에서 뒷목까지 위쪽 방향으로 올라오며 5존 터치를 합니다.<br>④ 엉치뼈에서부터 뒷목까지 엄지 교차 터치를 3회 합니다.     |
| 4 단계<br>항상성 유지  | <b>7. 오렌지 &amp; 페퍼민트</b><br>신선하고 달콤한 향으로 에너지와 활력을 선사함<br>* 신선한 감귤 향, 달콤한 향  | ① 발바닥에 오렌지 오일을 먼저 바르고 이어서 페퍼민트 오일을 바릅니다.<br>② 양손으로 두 엄지를 발꿈치에 두고 적당한 압력을 가하면서 발가락까지 지그재그로 이동하며 발 터치를 합니다.<br>③ 양손 엄지를 발꿈치에 올린 뒤 중간 정도 힘으로 꺾꾹 누르며 발가락 쪽으로 세로로 이동하며 핀 포인트 존 터치를 합니다.                 |
|                 | <b>8. 오렌지 &amp; 페퍼민트</b><br>깨끗한 쿨링감으로 상쾌한 기분과 활력을 선사함<br>* 박하 향, 시원한 향, 풀 향 | ① 엉치뼈에서 뒷목까지 척추 라인을 따라 일정한 간격을 두며 한 방울씩 총 4방울 떨어트린뒤 엉치뼈를 시작으로 뒷목까지 바릅니다.<br>② 척추 라인을 기준으로 위쪽 방향으로 손바닥 교차 터치를 합니다.<br>③ 시계 방향으로 3회 원을 그리며 터치를 합니다.  |



손바닥 교차 터치



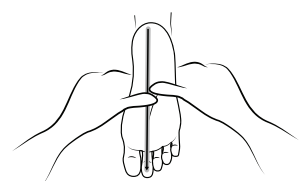
5존 터치



귀 터치



엄지 교차 터치



핀 포인트 존 터치

※주의: 아로마터치 테크닉은 (가정에서 가족이나 친구를 대상으로 하는) 에센셜 오일 활용법입니다. 개인적인 목적으로 제작되었으므로 금전적인 이득을 얻기 위해 활용할 수 없습니다. 개인 용도가 아닌 다른 목적으로 본 기술을 이용하거나 수익 창출을 목적으로 이용할 경우 그 모든 책임은 사용자에게 돌아가며, 그에 따른 소재지 법률을 준수하여야 합니다.

dōTERRA®