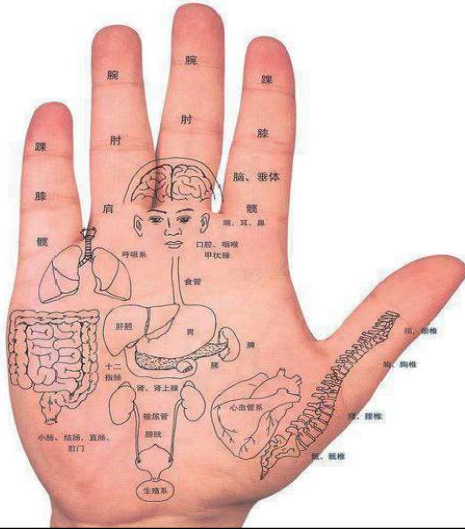


# AromaTouch™ Hand Technique

## 芳香調理手部按摩技巧



- 手部按摩技巧的效益
  - 刺激血液循環流動
  - 增加含氧量
  - 運用精油在手上(滋潤)
- 主要目標
  - 舒緩壓力
  - 介紹精油
  - 激活身體



## 放鬆手背

- **放鬆手腕** - 用拇指輕輕地舒展手背/手腕幾次放鬆。開始在中心向外慢慢伸展的手腕並使用些許的壓力。
- **拉拉手背** - 用雙手的拇指按摩他們的手背/手腕，從中往手背外側，從手腕到手指跟。



2

## 塗抹精油

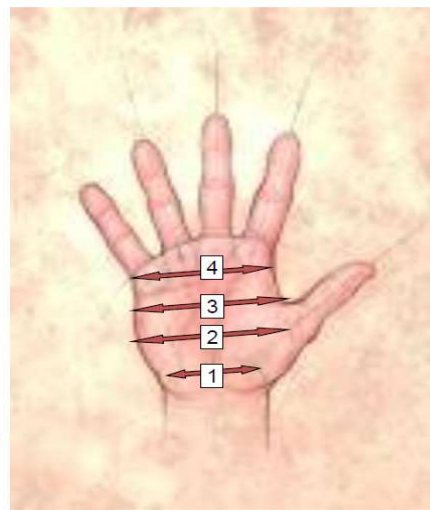
- 此時手已經放鬆，按摩手後準備塗抹精油。  
放2～3滴精油到手掌心。
- 用你的手將精油從掌心向外手指分佈塗抹。你只需輕輕在整個手掌心和每個手指塗上薄而均勻的一層。
- 這時精油已滲透入手心中，快速啟動流通全身體。



3

## 放鬆手掌心

- **手掌伸展** – 從手腕伸展開，整個手放在你的手背，然後運行你的拇指沿伸向外整個手掌的手從中心到外緣，繼續，直到您到達邊緣的手指。一般按壓4到5次延伸將覆蓋整個手。
- **執行一系列延伸1-2-3倍**直到你覺得需要放鬆手。



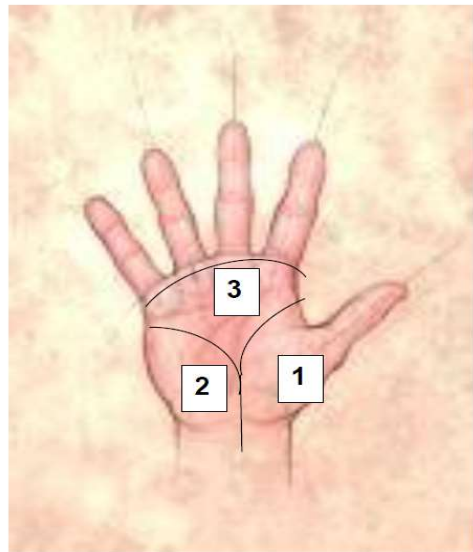
4

## 按摩手部區塊圖

**第一區塊:**確實徹底的以中度力道按摩大拇指區塊

**第二區塊:**確實徹底的以中度力道按摩中段以下的小指區塊

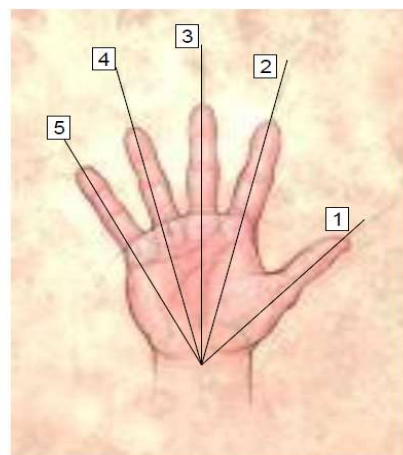
**第三區塊:**確實徹底的以中度力道按摩沿手掌中心到手的側邊和各手指邊  
(用溫和中度力道按壓三個區塊幫助增加血液流量)



5

## 手部經絡能量的操作

- 接著用拇指開始按摩對方手上的五個經絡分帶。從第1分帶開始，把你的拇指放在受按摩者的手上靠近手腕的地方，兩個拇指交替的按摩整個經絡分帶一直到手指尖。重覆步驟作3次並完成所有五個經絡分帶。重覆同樣動作按摩對方的另一隻手。
- 此按摩手法的目的是要平衡此人的磁場能量。



6

## 最後的伸展動作

- 跨指骨的拉扯彈力按摩

- 讓受按摩者的手掌心向上，用你的另一隻手握著他們的手腕。
- 用你的另一隻手拉扯他們的跨指骨肉，也就是兩個手指之間的位置，用你的大拇指和食指捏住，然後拉扯。
- 每個手指之間拉3次，然後繼續下一個跨指骨部位。
- 重覆同樣的動作，按摩對方的另一隻手。

