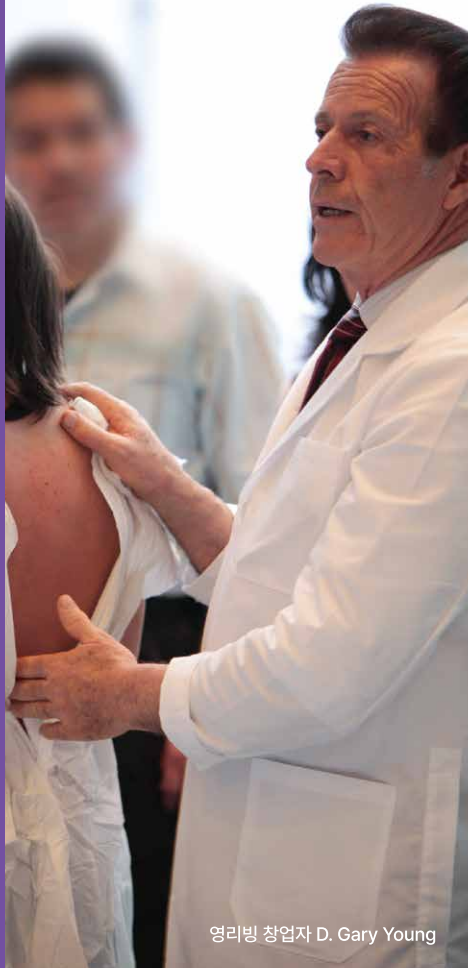


RAINDROP

Technique

척추 위로 마치 빗방울처럼 에센셜 오일을 떨어뜨린 후 마사지를 적용하는 모습에서 붙은 이름인 '레인드롭 테크닉'은 침엽수 아래에서 아로마를 즐기며 북극광을 관찰하던 아메리칸 인디언들의 전통에서 영감을 받아 D. Gary Young 영리빙 창업자에 의해 개발된 마사지 기법입니다. 특별한 에너지 접근법과 천연 에센셜 오일이 선사하는 정서적이고 평온한 분위기로 몸과 마음에 생기와 활력을 줄 수 있습니다.



레인드롭 테크닉 컬렉션 구성품

에센셜 오일 싱글 7종

Oregano 오레가노 5ml

Thyme 타임 5ml

Basil 바질 5ml

Cypress 사이프레스 5ml

Wintergreen 윈터그린 5ml

Marjoram 마조람 5ml

Peppermint 페퍼민트 5ml

에센셜 오일 블렌드 2종

Valor 벨러 5ml

Aroma Siez 아로마 시즈 5ml

캐리어 오일 2종

V-6 베지터블 오일 콤플렉스 236ml

오쏘 이즈 마사지 오일 236ml



Preparation

레인드롭 테크닉에 들어가며



레인드롭 테크닉 공간 준비:



편안하고 집중할 수 있는 온도와 조도의 환경을 준비해 주세요.



마사지 테이블에 시트를 깔고
체험자용 시트를 한장 더 준비합니다.



레인드롭 테크닉 9종 구성오일과
V-6 베지터블 오일
컴플렉스를 준비합니다.

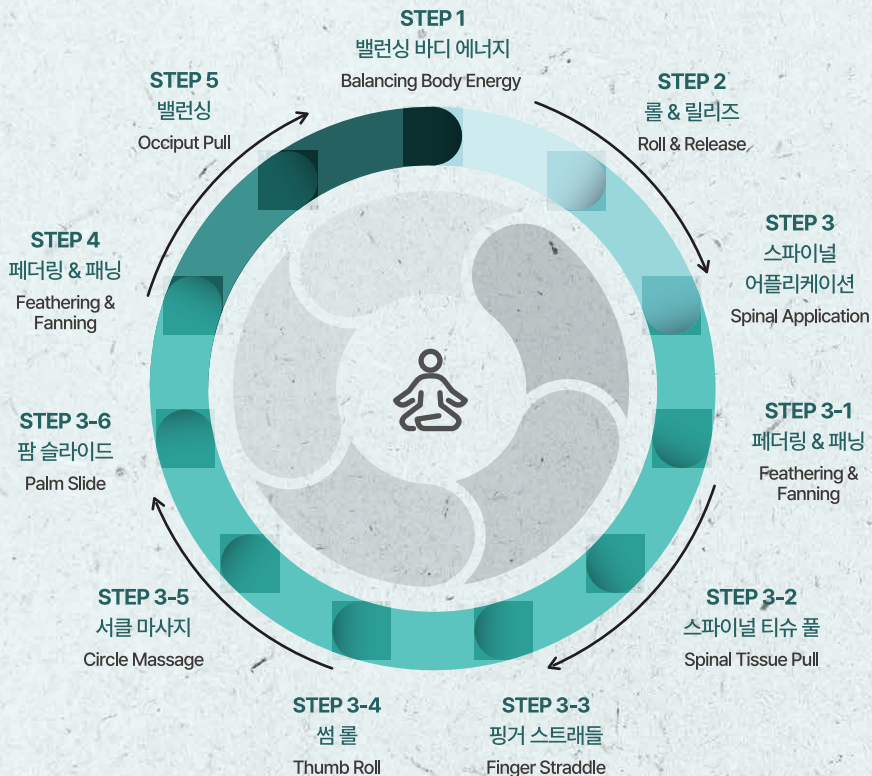


마사지 후 체험자를
위한 생수를 준비합니다.

적용자 & 체험자 준비:

- ① 적용자는 손톱을 짧고 깔끔하게 정돈하고, 영리빙 오일러 에코 앞치마를 착용한 후 마사지에 앞서 체험자가 화장실을 다녀오도록 안내 합니다.
- ② 마사지 적용자 & 체험자 모두 장신구를 착용하지 않습니다.
- ③ 시작 전 체험자에게 물 한잔을 권합니다.
- ④ 체험자가 불편함없이 마사지 가운데로 환복하도록 돕습니다.
- ⑤ 체험자가 탈의 후 시트를 덮고 마사지 테이블에 바르게 누운 후, 양팔을 자연스럽게 몸의 양 옆에 내려놓도록 합니다.
- ⑥ 마사지 적용자 & 체험자 모두 긍정적인 마음으로 마사지에 임합니다.

레인드롭 테크닉을 구성하는 핵심 테크닉



STEP 1

Balancing Body Energy

적용 에센셜 오일: 밸러




체험자의 발목을 잡고 부드럽게 당겨 스트레칭해 준 후 다리를 흔들어 긴장을 풀어주세요. 오른 손바닥에 밸러를 3-6방울 떨어뜨려 체험자의 오른 발바닥에 발라 주세요. 왼손을 사용하여 왼쪽 발에도 같은 과정을 반복해 주세요. 오른 손바닥을 체험자의 오른 발바닥에 놓고 왼 손바닥을 체험자의 왼 발바닥에 놓습니다. 마사지의 긍정적인 에너지가 연결되도록 이 자세를 3-5분 동안 유지해 주세요.

STEP 2

Roll & Release

적용 에센셜 오일: 오레가노 > 타임 > 바질 >
사이프레스 > 원터그린 > 마조람 > 페퍼민트



체험자의 발바닥에 위 오일들을 순서대로 이용하여 Roll & Release 기법을 시행해 주세요. 왼 손바닥에 오일을 2-3방울 떨어뜨린 후, 오른쪽 손가락 끝으로 시계 방향으로 원을 그려주세요. 체험자의 오른쪽 발뒤꿈치를 오른손으로 잡고 발바닥에 손가락 끝마디 부분을 놓으세요. 손톱이 체험자의 발바닥에 닿을 때까지 천천히 손가락을 굴린 다음, 다시 원위치로 되돌아가세요. 발의 척추 반사 지점들을 따라 엄지발가락까지 본 동작을 반복하면서 한 번에 약 0.6cm씩 위쪽으로 움직여 주세요. 엄지발가락의 중앙 마디에 검지 손가락이 닿을 때까지 본 동작을 여러 번 반복한 후 마무리해 주세요. 위치를 바꾸어 반대쪽 손을 활용하여 왼발에 동일한 동작을 3회 반복하세요. 각 오일을 활용하여 순서대로 본 과정을 반복해 주세요.

STEP 3 Spinal Application

체험자 얼굴이 아래로 향하도록 돌아눕게 하고, 목 상단부터 엉치뼈에 이르는 등 전체가 드러나도록 해주세요. 시트로 체험자의 하반신을 가린 후, 체험자의 팔을 몸 옆에 나란히 놓아주세요. 준비가 끝나면 척추 라인을 따라 다음 순서로 에센셜 오일을 적용해 주세요.

STEP 3.1 Feathering & Fanning

적용 에센셜 오일: 오레가노, 타임



오레가노 2-4방울을 척추에 떨어뜨려 Feathering & Fanning 기법을 적용해 주세요.

등을 가로 방향으로 삼등분한 후, 척추 라인을 따라 손을 바꿔가며 손톱과 손가락 끝을 사용하여 각 섹션을 3회씩 부드럽게 쓸어 올려 주세요. 동작이 끝나면 등을 가로 방향으로 이등분하여 섹션별로 Feathering 기법을 반복 적용해 주세요. 손을 바꿔가며 전체 척추 라인을 따라 Feathering 기법을 시행한 후 척추에서 등 양옆으로 손톱으로 등을 부드럽게 쓸어 올리는 Fanning 기법을 섹션별로 3회씩 시행해 주세요. 등 아랫부분에서 어깨 부위까지 전체 척추 라인을 따라 손톱을 위쪽으로 부드럽게 쓸어 올려 Fanning 기법을 마무리해 주세요. 이제 타임을 적용하여 본 과정을 다시 한번 반복해 주세요.

STEP 3.2

Spinal Tissue Pull

적용 에센셜 오일: 바질



바질 3-4방울을 떨어뜨려 Feathering & Fanning 기법을 적용한 후, Spinal Tissue Pull 기법을 적용해 주세요. 엉치뼈에서 척추 측면을 따라 손가락 끝마디를 나란히 놓으세요. 시계 방향으로 세 번 작은 원을 그리는 동작을 완료하고 근육 조직을 적용자 몸쪽으로 당긴 후 다시 원위치로 돌려놓으세요. 척추를 따라 위쪽으로 자리를 옮겨가며 목 부위까지 본 동작을 반복해 주세요. 체험자의 반대쪽으로 이동하여 등 반대쪽 부위에도 같은 방법으로 Spinal Tissue Pull 기법을 시행하세요. 등 양쪽으로 본 기법을 총 3회씩 번갈아 가며 적용해 주세요.



STEP 3.3

Finger Straddle

적용 오일: 사이프레스



사이프레스 4-6방울을 떨어뜨려 Feathering & Fanning 기법을 적용한 후, Finger Straddle 기법을 시행해 주세요. 엉치뼈에서 검지와 중지를 척추 양쪽에 걸쳐 놓고, 다른 손의 아래쪽 측면을 수직으로 두 손가락의 중간 관절 바로 아래에 놓으세요. 척추 양쪽에 걸쳐진 두 손가락을 아래 방향으로 눌러주면서 상단의 손을 앞뒤로 움직여 주세요. 두 손가락이 헤어 라인에 도달하면 걸쳐진 손가락을 사용하여 머리 쪽으로 부드럽게 3회 당겨 주세요. 본 기법을 총 3회 반복해 주세요.



STEP 3.4

Thumb Roll

적용 에센셜 오일: 윈터그린



윈터그린 6-10방울을 떨어뜨려 Feathering & Fanning 기법을 적용한 후, Thumb Roll 기법을 시행해 주세요. 양 엄지손가락을 엄지뼈의 척추 양쪽에 2.5cm 간격으로 올려놓으세요. 엄지손가락을 굴려 손톱이 체험자의 등 아래 부위에 닿아 평평해지도록 한 후, 엄지손가락 끝마디 부분을 등 위로 굴려 다시 원위치로 돌아가세요. 양 엄지를 계속해서 가볍게 굴려 천골부터 두개골 밑까지 척추 라인을 따라 조금씩 올라가며 반복 적용해 주세요. 본 기법을 총 3회 반복해 주세요.





STEP 3.5

Circle Massage

적용 에센셜 오일: 마조람



마조람을 등 양쪽에 3-4방울 & 척추에 3-4방울 떨어뜨려 Feathering & Fanning 기법을 완료한 후, Circle Massage 기법을 적용해 주세요. 양 손바닥을 등 오른쪽의 천골 근처에 올려놓으세요. 양 손바닥을 시계 방향으로 세 번 둥글게 돌린 다음, 두 손을 등 위쪽으로 움직여 가면서 목 밑까지 본 동작을 반복하세요. 등 양쪽에 본 기법을 총 3회씩 번갈아가며 반복해 주세요.

아로마 시즈를 등 양쪽에 각 3-4방울 그리고 척추에 3-4방울 떨어뜨려 Feathering & Fanning 기법을 적용한 후, Palm Slide 기법을 시행해 주세요.

양 손바닥을 척추 양쪽으로 올려놓으세요. 한 손이 다른 손보다 높이 위치해야 합니다. 양 손바닥을 반대 방향으로 밀어주면서 척추 라인을 따라 위쪽으로 동작을 이어가세요. 본 기법을 총 3회 반복해 주세요.



STEP 3.6

Palm Slide

적용 에센셜 오일: 아로마 시즈



STEP 3.7

Feathering & Fanning

적용 에센셜 오일: 페퍼민트, 밸러



페퍼민트 3-5방울을 척추 부위에 떨어뜨려 Feathering & Fanning 기법을 적용해 주세요. 밸러를 등 양쪽에 3-4방울 & 척추에 3-4방울 떨어뜨려 Feathering & Fanning 기법을 적용해 주세요.



체험자가 피부에 불편함을 느끼는 경우에는 V-6 베지터블 오일 콤플렉스를 등 전체에 가볍게 발라주세요. 손바닥에 V-6 또는 오쏘 이즈 마사지 오일을 두 번 정도 펌핑하여 어깨와 등에 부드럽게 마사지해 주세요.

STEP 4

Completing Raindrop Technique

적용 오일: V-6, 오쏘 이즈



STEP 5.1

Occiput Pull

체험자가 얼굴을 위로하여 돌아누울 수 있도록 도와주세요. 적용자의 어깨가 체험자의 어깨와 평행이 되도록 체험자 머리말에 앉아주세요. 두개골 아랫부분에 손가락 끝마디를 놓고 양손을 머리 뒷면으로 내려놓으세요. 이때 체험자의 머리가 마사지 테이블에서 떨어지지 않도록 해 주세요. 체험자의 머리를 부드럽게 흔들며 주면서 적용자의 몸쪽으로 부드럽게 잡아당겨, 체험자의 몸 전체가 적용자 쪽으로 이동하도록 해주세요. 본 동작을 1분 동안 유지한 후, 1분 동안 체험자가 편하게 휴식을 취하게 해주며 이 과정을 2회 더 반복해 주세요.



STEP 5.2

White Angelica

적용 에센셜 오일: 화이트 안젤리카

화이트 안젤리카를 체험자의 어깨에 부드럽게 마사지한 후, 체험자 코 위로 양손을 모아 화이트 안젤리카의 향을 음미할 수 있도록 해주세요. 체험자가 5-10분 동안 휴식을 취할 수 있도록 안내하며 모든 과정이 마무리되면 체험자가 물을 충분히 마시도록 안내해 주세요.

• 화이트 안젤리카는 레인드롭 테크닉의 구성품이 아닙니다.

레인드롭 테크닉 @ HOME 셀프 케어 노하우

레인드롭 테크닉 구성 에센셜 오일을 하루에 한번 정도 아래의 순서대로
발바닥에 롤 앤 릴리즈 테크닉으로 적용해 보세요.



밸러

오레가노

타임

바질

사이프레스

윈터그린

마조람

페퍼민트

레인드롭 테크닉 에센셜 오일



VALOR *essential oil blend*

벨러는 바다 밸런싱에
도움을 줍니다.



CAMPHOR



FRANKINCENSE
BLACK SPRUCE



BLUE TANSY
GERANIUM



OREGANO

OREGANO *essential oil*

오레가노는 따스한 체온에 도움을 주어
마사지 효과를 높여줍니다.

주목할 성분: 카바크롤





THYME *essential oil*

타임은 편안하고 균형있는
신체에 도움을 줍니다.

주목할 성분: 티몰



THYME



BASIL

BASIL *essential oil*

바질은 긴장을 완화하고 집중력을
높이는데 도움을 줍니다.

주목할 성분: 베타카로틴



CYPRESS *essential oil*

사이프레스는 깊은 잠을 잔듯한 가쁜함,
맑고 상쾌한 숨을 선사합니다.

주목할 성분: 알파 피넨



CYPRESS



WINTERGREEN *essential oil*

윈터그린은 피로로 불편하던 곳의
긴장을 완화하고 편안함을 줍니다.

주목할 성분: 살리실산메틸



WINTERGREEN



MARJORAM

MARJORAM *essential oil*

마조람은 피부에 깔끔하고 시원한 청량감,
건강한 피부결에 도움을 줍니다.

주목할 성분: 사비넨



AROMA SIEZ *essential oil blend*

아로마 시즈는
에센셜 오일 블렌드로
마사지의 효과를
높여줍니다.



CYPRESS
LAVENDER

- 1 MARJORAM
- 2 PEPPERMINT
- 3 BASIL



PEPPERMINT *essential oil*

페퍼민트는 프레쉬한 쿨링감으로
긴장을 풀어주는데 도움이 됩니다.

주목할 성분: 멘톨



PEPPERMINT



V-6 *carrier oil*

레인드롭 테크닉에 쓰이는 에센셜
오일들의 빠른 흡수를 도와주는
식물성 캐리어 오일입니다.

SUNFLOWER SEED
SESAME
GRAPE SEED



SWEET ALMOND,
OLIVE



WHEAT





ORTHO EASE *massage oil*

피부 보습에 탁월한 식물성 오일과
상쾌함, 편안함을 주는 타임,
윈터그린, 마조람, 페퍼민트, 베티버
오일 등이 블렌딩 되어 마사지
효과를 극대화해주는 전용 오일입니다.

WHEAT
LEMONGRASS



JUNIPER
WINTERGREEN



VETIVER
SWEET ALMOND
GRAPE SEED
OLIVE
COCONUT



1 PEPPERMINT
2 EUCALYPTUS
3 MARJORAM
4 THYME



A man wearing a white cowboy hat and a pink long-sleeved shirt stands in profile on the right side of the frame. He is holding a small purple lavender flower in his right hand. The foreground is filled with a vast field of purple lavender flowers. The background is a dense, green forest. The text is overlaid on the left side of the image.

WE ARE
O.I.L.E.R.S.

Learn to appreciate nature,
and respect it, and love it.
And if you love nature,
you're not going to do things to tear it down.

-by D. Gary Young