

禾場國際芳療第73期 香氣發表會

主題：精油塑身計畫

芳療師：林育君

僅供禾場教學參閱，嚴禁抄襲

實施內容

正常飲食下

1. 精油+運動+穴位按摩
2. 只擦精油

時間：持續3個月

僅供禾場教學參閱，嚴禁抄襲

精油比例

基底油(Co):100ml

瓊崖海棠油10%，酪梨10 %，甜杏仁80%

精油(Eo):濃度3%，比例依序=1:1:2:4:4

義大利永久花5滴

天竺葵5滴

杜松10滴

葡萄柚20滴

迷迭香20滴

僅供禾場教學參閱，嚴禁抄襲

配方使用原因

瓊崖海棠油：排毒

酪梨油：護膚，易吸收深入皮膚

甜杏仁：保濕和延展性佳

義大利永久花：舒緩肌肉痠痛

天竺葵：循環，淋巴迴圈（蛋白質回收和脂肪運輸）

杜松：排毒淨化，代謝

葡萄柚：橘皮，淋巴循環，脂肪

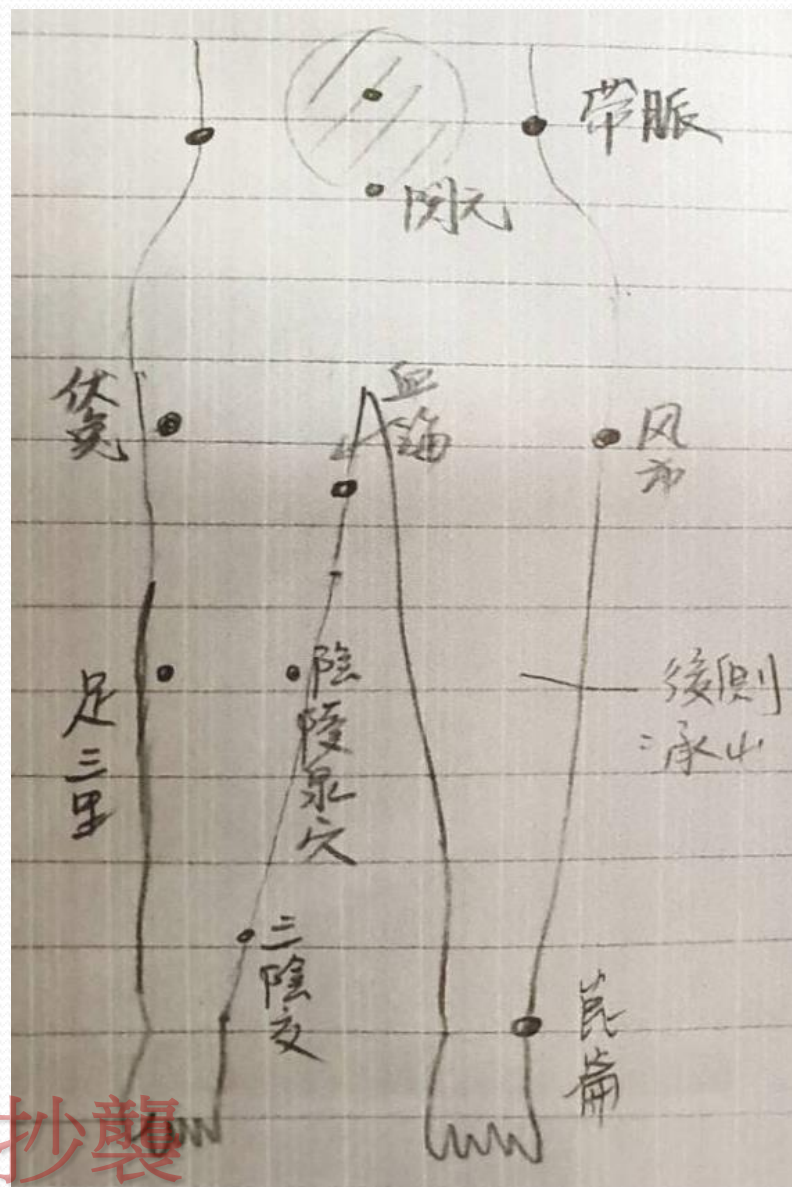
迷迭香：醒腦，身體機能，收斂消腫

僅供禾場教學參閱，嚴禁抄襲

使用方式

塗抹：想塑身的部位
如帶脈（腰圍上緣整圈）

使用時間：
運動前塗抹部位



僅供禾場教學參閱，嚴禁抄襲

實施過程紀錄一

體位	♥熱身(1)	♥站姿(2)	♥四足跪姿(3)	♥臥姿(4)	♥側躺(5)	♥躺姿(6)	♥呼吸法(7)	♥大休息(8)	♥用油(9)
	<ul style="list-style-type: none"> ●山式雙手交扣反掌往上延伸 ●山式前彎後彎側彎 ●原地踏步 50 下 	<ul style="list-style-type: none"> ●前抬腿後抬腿側抬腿 ●弓箭步蹲側弓箭 ●深蹲 ●女神式(跨步深蹲) ●拜日式(簡易) 	<ul style="list-style-type: none"> ●登山者 20 下 ●右腿碰右手臂(左右) ●後抬腿 ●側抬腿(屈膝直腳) 	<ul style="list-style-type: none"> ●蝗蟲式 ●飛機式 	<ul style="list-style-type: none"> ●棒式 ●側身貼地手撐頭側抬腿 ●側身貼地腿屈膝開合(側邊腿開合) 	<ul style="list-style-type: none"> ●橋式抬腿(單) ●四字腿 ●扭轉 			

原 (36)

●1/1-1/14 (35) ●1/15-1/31 (35.7) ●2/1-2/14 (35.2) ●2/15-2/28 (35.8) ●3/1-3/14 (36.4) ●3/15-3/31 (36.2)

1月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1~8+9	2~8+9
3 1.3.2.8+9	4 1.2.4.6.8+9	5 1~4.6.7+9	6 1.3.5.7+9	7 1.3.5.7+9	8 1.3.5.7+9	9 1~8+9
10 1.3.5.7+9	11 1.3.5+9	12 1.3.5+9	13 1.3.5+9	14 1~4.6.8+9	15 9	16 9
17 9	18 9	19 9	20 9	21 9	22 9	23 9
24 9	25 9	26 9	27 9	28 9	29 9	30 9
31 9						

2月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1~8+9	2 1.3.5.7+9	3 1.2.3.5+9	4 1.3.5.6+9	5 1.3.5.6+9	6 1.3.5.6+9
7 1~8+9	8 1.2.3.5+9	9 1.2.3.5+9	10 1.2.3.5.6+9	11 1.3.5.6.7+9	12 1.3.6.8+9	13 1.3.5.6+9
14 1~8+9	15 9	16 9	17 9	18 9	19 9	20 9
21 9	22 9	23 9	24 9	25 9	26 9	27 9
28 9						

3月

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 1.3.5.6+9	2 9	3 9	4 1.3.5.6+9	5 9	6 9
7 1~8+9	8 9	9 9	10 1~8+9	11 9	12 9	13 1.3.5.6+9
14 9	15 1.3.5.6+9	16 1.3.5.6+9	17 1.2.3.5+9	18 9	19 9	20 9
21 1.3.4.6+9	22 1.3.4.6+9	23 1.3.4.6+9	24 9	25 9	26 9	27 9
28 1.3.6+9	29 9	30 9	31 1.3.5.6.7+9			

僅供禾場教學參閱，嚴禁抄襲

個案的心得

身體生理層面	心理層面
<ul style="list-style-type: none">●就如同數字呈現對於髖關節 2 邊的臀中肌部分的突出 削減並不明顯●但在有使用油加體位部分時 隔天身體肌肉痠痛部分明顯減少 腰痠部分明顯減少●身體部份尤其在膝蓋部分很明顯疏鬆感(在穴位用油部份) (足三里 陰陵泉穴 三陰交穴)	<p>特別有區別</p> <p>用油+瑜珈運動：有被支持感覺</p> <p>用油不做瑜珈：筋膜舒緩延伸到大腦的放鬆</p> <p>不用油只做瑜珈運動：很明顯靠意志力的完成</p>

僅供禾場教學參閱，嚴禁抄襲

結論

運動和飲食, 搭配芳療和穴位按摩提升運動效率, 是最佳塑身方法!

僅供禾場教學參閱, 嚴禁抄襲