

## 香りのイメージワークの方法

リラックス出来る環境で行うことをお勧めします。

教材には、7種類の希釈精油があり、それぞれにナンバーがついてます。  
No.1から順番に香りを嗅ぐ事をお勧めします。

- 1、希釈精油（以降精油）を軽く降り、精製水と精油をよく混ぜます。
- 2、ムエットを1本取り出し、その先端に精油を一滴つけます。
- 3、精油を付けた先端は少し折り曲げます。
- 4、ムエットを心地よく香りが届く距離にムエットを鼻の下に持ってゆきます。
- 5、口から息を軽くはき、鼻からゆっくり吸い込みます。
- 6、ご自身で良いと思うまで、繰り返します。

7、その中で、香りはどのような変化をあなたにもたらすか、観察し文字にします。

例えば、

○香りは体のどこに入って行くでしょうか？

例えば、お腹、頭、足先、など。

○香りを嗅いだときに、体の変化はありましたか？

例えば、温かい、涼しい、力が抜ける、力が入る、など。

○頭の中に浮かんだイメージはありますか？

例えば、光、色、音、人物、風景、など。

○文章にならなくても大丈夫です。「ほわほわ」「スツキリ」「シューっと」など、  
具体的に「亡くなったおばあちゃんとみかんをこたつで食べたシーンを思い出した」  
物語のように「森を歩いていたら、突然シカが現れて、懐いてきた」  
というものでも構いません。

○ネガティブでもポジティブでも、浮かんだイメージを受け入れてみましょう。

オンライン講座では、香りのワークで感じていただいた事をシェアします。  
同じ種類の精油でも、それぞれに違ったイメージがあり、共有することで、  
一人では得られない、香りの可能性を知ることもできます。

香りのイメージワークシートをご用意しています。

お申し込み後にメールにて添付いたします。

特にこれが正解！というものはありませんが、

参考までに、私の香りのイメージワークを記入例をご用意しました。

ご活用ください。

(イメージワークシートの仕様は、変更になる場合もございます。ご了承ください)