

## レインドロップ テクニック ～2015 クロアチア ゲリー直伝の最新情報～

### < ゲリーからのメッセージ 2015.4 >

たくさんの人にレインドロップを経験してもらいたくて、今までたくさんのレインドロップセミナーをしてきた。しかし、時間の経過で全然違うやり方をしている人が増えてしまい、「ゲリーにレインドロップセミナーをしてもらいたい！」とこの4～5年言われ続けた。

タマラは9年間、すべてのレインドロップセミナーに参加してもらい、トレーニングしてきた人。

セラピストとしての向き合い方も、人の潜在能力を引き出すことも。その同じやり方を伝えたい！

今までレインドロップを学び、施術していた方も、今日はゼロに戻って、ゼロから学んでください。

28年間、毎回ゲリーのレインドロップが違うは、クライアントのニーズにあわせて変えているから。

レインドロップでお金を取ることは、ヤング・リビングの名を汚すことになるので気をつけてください。

レインドロップの目的は「ひとりひとりに対して、どうやって自分の家族や友人を助けるかを教える」ということ。

施術でお金をいただくことは悪いことだとは言っているわけではありません。

日本にはセラピストに関して認定資格程度しかありませんが、アメリカをはじめ他国では、医療としての免許を持ってセラピストをする必要がある所もあります。

レインドロップはヤング・リビングがセラピストを育成するものではないということをゲリーは言いたいと思います。だからこそ、ヤング・リビング社では無料もしくは安価でレインドロップを教えたり、DVD の販売をしています。

そのことを念頭に置いて、講座なり施術なりをしていただきたいと思います。

#### 用意するもの

- ・ マッサージベッド（布団）
- ・ シーツ、もしくはバスタオル（下に引く用、普通のバスタオルは小さいので下だけで2枚必要）
- ・ バスタオル（上にかける用）
- ・ フェイスタオル3枚（顔に1枚・ホットパック用に2枚）

#### 使用するエッセンシャルオイル

- ・ ホワイトアンジェリカ、もしくはフランキンセンス
- ・ レインドロップキットに入っているオイル  
（オレガノ、タイム、バジル、サイプレス、ウインターグリーン、マジョラム、ペパーミント、アロマシーズ、ヴァラーもしくはヴァラーⅡ）
- ・ マッサージオイル  
（V6、もしくは純粋な植物オイル、オーソイーズなど）

### < レインドロップ テクニックとは >

数世代前のラコタ・インディアンはカナダの国境を越えて北部にまで移動し、オーロラのエネルギーを吸入し、脊髄から患部に向かって神経網を通して送り、健康上の問題を癒してきました。

やがて国境が閉鎖され、北部に移動できなくなると共に、身体中にエネルギーを広げるのを助けるために、羽根のように軽く指でなでるフェザータッチとフィンガーストロークを使うようになりました。

ゲリーはフェザータッチとフィンガーストロークをエッセンシャルオイルの治療力と、ヴァイタフレックスの刺激を組み合わせると、その効果は大きく高められることを発見しました。

レインドロップ テクニックでは、希釈しないエッセンシャルオイルを使用します。フランス式のアロマセラピーは40年以上、常に希釈しないエッセンシャルオイルを臨床に使用し推奨されています。

食品や香料として何十年も使用してきた安全なエッセンシャルオイルを局部的に塗布し、身体の自然治癒力を高めます。

- ・ ウイルスや細菌の病原体を殺す
- ・ 炎症を抑える
- ・ 免疫システムをサポートする
- ・ 呼吸の不快感を緩和
- ・ 疲れた筋肉をリラックスさせる
- ・ 骨や関節の不快感を緩和
- ・ エネルギーのバランスをとる
- ・ ストレスを減らして精神を高揚させる
- ・ 問題を抱え混乱している心を落ち着かせる

[EDR 406 ページ](#)に詳細が書かれていますので、よく読んでください。

### < ロール&リリース (ヴァイタフレックス) とは >

数千年前にチベットで生まれたテクニックであり、「反射神経 (リフレックス) による活力 (ヴァイタリティ)」を意味し、エッセンシャルオイルを身体中に行き渡らせ、痛みや苦痛を緩和させ、心身の健康回復に有効な手と足のマッサージです。

このテクニックは、指先と反射点の接触によって引き起こされた電氣的刺激を通してエネルギーが放出され、神経経路を巡って有害物質や組織の損傷、酸素不足などによって電気信号が伝達されにくくなった場所に働きます。

エッセンシャルオイルの周波数とヴァイタフレックスの刺激を組み合わせる相乗効果が短期間で表れます。

[EDR 401 ページ](#)にさらに詳しく書かれています。

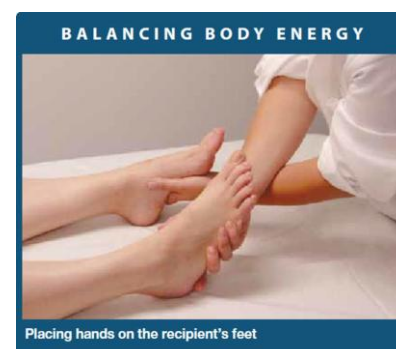
## < 実技 >

### ●準備

- ・爪を短く切り、ネイルはおとしておく。
- ・施術者は健康で元気が十分あること。クライアントによりエネルギーを与えられるように。
- ・静かで、温かく、照明や音楽など含め、お互いにリラックスできる環境を整える。
- ・お互いに、金属やアクセサリーははずしておく。電気エネルギーが施術を邪魔するため。
- ・ホワイトアンジェリカ、もしくはフランキンセンスを施術する人、受ける人両方につけておく。  
お互いに安全で守られ、深いリラクゼーションをもたらすことを意図して。(肩、首の後ろ、胸)
- ・あおむけで寝てもらい、そけい部もしくは太ももにそって手を置きリラックスしてもらう。
- ・内くるぶしに手をあてて、均整が取れているか確認する。
- ・足を少し引っぱる。足裏、指の長さを見る。
- ・必要にあわせて骨盤を整えるテクニックをする。(ひざを曲げてあおむけに寝てもらい、左右の足をつけたまま、ひざの間に腕を入れて5カウント。その後足をおろしてもらって長さを確認)

### ●ヴァラー (balancing body energy)

- ・片足6滴使用するため、両足分の12滴を自分の手に落として時計回りに3回円を描いて祈りをこめる。(自分の体の周波数を高める)  
現在ヴァラーが不足しているので半分の量でOK。
- ・両足に塗り込み、右手を右足、左手を左足、手と足の中心を合わせて持つ。
- ・両足のエネルギー(体温、脈、波動)が同じくらいになるのを感じるまでクライアントを観察する。整うと、両足に同じ重さを感じるようになる
- ・自分のエネルギーがそのままクライアントに伝わるので、まずは自分が快適になる。  
そうすればクライアントも快適になる。相手に対する責任!
- ・クライアントとのつながりが切れないように、次の手順以降もクライアントの身体に触れておく。  
信頼と安心感を与える。
- ・ヴァラーの周波数は42Hz、頭蓋骨と同じ周波数。骨が自己治癒力でよくなることができる。



### ●ロール&リリース (ヴァイタフレックス)

- ・すべて右足(自分の右手)からはじめる。
- ・自分の左手をクライアントの右足首に乗せ、触れた状態にして手の平にオイルを1~2滴落とす。
- ・時計回りに3回まわし、足裏をなでてから、背骨の反射区をロール&リリースを3回し、逆の足へ移る。  
1回ごとに手の平で3回まわすのを繰り返す。
- ・最後は足裏全体にまんべんなくつける。
- ・親指までに少しずつ指をはずし、最後は人差し指のみで、カチカチカチと3回爪で遮断して終える。
- ・オレガノ、タイム、バジル、サイプレス、ウインターグリーン、マジョラム、ペパーミント、7種のシングルオイル、すべてでおこなう。(時間がなく短縮したい場合でも、オレガノとタイムだけでもやる)



### ロール&リリース (ヴァイタフレックス) の指の役割

- 指をくるめる・・・遮断（爪がその役割）&チャージ
- 指を立てる・・・電気を発生させる
- 指を倒す（指の腹をつける）・・・・リリース

#### ●背中に移る準備

- ・うつぶせになってもらう。
- ・両腕を身体の横に楽につけてもらう。
- ・ズボンもしくは下着にタオルをはさんで衣類にオイルがつかないようにし、仙骨まで下げる。
- ・背中の張りを確認する。

#### ●脊髄へエッセンシャルオイルを塗布

- ・仙骨から頸椎まで、15cm 上からオイルをドロップする。（何滴かはオイルごとに説明）
- ・画像のように、フェザーストロークとファンストロークを3回ずつ（マニュアルとしては）したあと、それぞれのオイルにあわせたテクニック（マッサージやロール&リリースなど）も3回ずつしていく。
- ・神経に問題がある場合は頸椎から仙骨へと、逆にストロークする。
- ・順番は、オレガノ、タイム、バジル、サイプレス、ウインターグリーン、マジョラム、アロマシーズ、ペパーミント、ヴァラー。
- ・もし他のオイルを追加したい場合は、ペパーミントの前に追加する。

## ●オレガノ

- ・背骨の上に2~4滴ドロップ。
- ・フェザーストロークとファンstroークを3回。
- ・オレガノとタイムは自然の鎮痛剤。受容体を目覚めさせ、病原体を殺し、受容体部分にある有毒物質の消化を助ける。
- ・脊髄にはたくさんの受容体があり敏感なので、爪がふれるようにはしない。
- ・stroークで受容体に刺激を与え、あらゆる神経に働かせ、活性化し、オイルを受容できるようにする。
- ・オイルを広げることが目的なので、オイルが残らないようにマニュアルの回数以上やってもOK！  
オイルが吸収していないのは真皮まで届いていないということ。  
毒を出したり、食事を変えたり、というサジェスションが必要。
- ・脊髄に通っている神経が枝のように分かれているので、体の中の内臓にいい刺激を与えるようにファンstroークをする。
- ・フェノールが入っているので肌に反応がしやすい。  
状態を見ながらV6を塗る。
- ・強力な抗炎症作用があるので変化をしっかりと観察しておくこと。
- ・バクテリアや微生物が多い場合、頸椎や脊髄を損傷させる。  
その細胞に働きかける

## ●タイム

- ・背骨の上に2~4滴ドロップ。
- ・フェザーストロークとファンstroークを3回。
- ・効能などはオレガノと同様

## ●バジル

- ・背骨の両サイドに3~4滴ドロップ。
- ・フェザーストローク、ファンstroークを3回、スパイナルティッシュューブル（脊柱の筋肉組織を「の」の字で引っぱる）を左右に行き来しながら3回。

- ・赤みが出てくる時・・・摩擦で出てくる。体がとても欲していて、急激にしみこんでいる。
- ・肌にしみこんでいかない時・・・もう少しstroークをする。  
酸化している状態。

### フェザー・stroーク FEATHER STROKES



背骨の15~20cm(下部1/3の部分)



背骨の30~40cm(下部2/3の部分)



背骨の30~40cm(上部2/3の部分)

### ファン・stroーク FAN STROKES



背骨の15~20cm両サイドに広げる



背骨の下から上へ、そして肩の部分で両サイドに広げる

- ・バジルは筋肉の緊張を緩和、また筋肉のトラウマであるけいれんを抑える。
- ・脊髄のまわりの筋肉が収縮し、体液の循環できずに滞ると、骨がゆがみ、筋肉もゆがんでしまい、血液循環ができなくなる。
- ・脊髄から筋肉を引きはがすように。  
指を背骨にあてて背骨を押して離す、時計回りに円を描いて少しずつ指をスライドさせ上にいく。リズムを作るようにする。  
(頸椎を刺激してはいけない！)
- ・効率的にやるにはそのまま逆側をしてもいいが、反対側に回って同じことをするのがいい。



背中の組織に触れて温度を確かめる。脊髄に沿ってそっと手をおろしていく。

筋肉が盛り上がり熱くなっていないか？温かいところは炎症を起こしていて、冷たいところは滞っている。

**重要！体に変化が出た時 クライアントへの質問をおさえない！**

**赤みがある場合**

- ・摩擦が原因？
- ・バクテリアのせい？（部分的）
- ・脊髄に炎症がある？
- ・ぶつけた？
- ・過去になにかあった？

**体全体の変化の場合**

- ・シングルマザーかも？
- ・新しいビジネスを始めたのかも？

クライアントに確認！

感情的なものを抱えているかもしれない

●サイプレス

- ・背骨の両サイドに4~6滴ドロップ。
- ・フェザーストローク、ファンストローク、フィンガーストラドル、それぞれ3回。
- ・サイプレスは血液循環を改善する。脳下垂体腺のオイル。
- ・脊髄に沿って仙骨からチョキで上がっていく。  
ケガや炎症がある可能性があるため、若干のプレッシャーでOK！
- ・酸素の循環をよくし、静脈や動脈の血管壁を強くする。アミロイドがたまる人にいい。
- ・のこぎりのように、体が横揺れするようにしながら上へ。  
(右手と左手がくっついているようにして、シーソーのように動かす)
- ・頸椎までいったら、頭の方に向かって3回ストレッチをする。



### ●ウインターグリーン

- ・背骨の両サイドに 6~10 滴ドロップ。
- ・フェザーストロック、ファンストロック、サムロール、それぞれ 3 回。
- ・ウインターグリーンは痛みを鎮静させる。抗炎症作用。
- ・酸化した皮膚を中和してくれるので、サイプレスまで赤みがあっても中和されていく時もある。
- ・仙骨からうなじの上までサムロール（親指のロール&リリース）。  
親指の先を使い（指の腹は使わない）、爪側がしっかり皮膚につくように倒す。手を広げてバタフライのように。
- ・電気の流れを生み出し、組織を活性化する。
- ・筋肉を背骨から引きはなし、引っ張ることも目的。  
筋肉にとって自由に動けるスペースを作ることができ、血流がよくなり、体が自由に動けるようになる。
- ・はじまる指の順番は 2 回目、3 回目と交換しながらする。同じ指が同じ所にあたらないように。



### ●マジョラム

- ・背骨の両サイドに 10~15 滴ドロップ。  
(背中全体に塩コショウするようにふりかける)
- ・フェザーストロックは回数多めに、  
ファンストロック、サーキュラーハンドマッサージは、それぞれ 3 回。
- ・マジョラムは筋肉を強化し、リラックスさせるためのオイル。
- ・親指同士を重ねて円を描くように（ゲリーは左が上）、背骨の両側を脇から押し上げるようにぐるぐると仙骨から頸椎まで上がっていく。  
右左、右左、と行ったり来たりしながら 3 回ずつ。  
(ゲリーは左側から時計回りにぐるっと一周している)
- ・悪い記憶を取り除いて元の状態へと戻す。
- ・脊髄に損傷がある人、多発性硬化症の人には注意が必要。バジルをもう 1 回プラスしてもいい。



### ●アロマシーズ

- ・背骨の両サイドに 10 滴ドロップ。  
(背中全体に塩コショウするようにふりかける)
- ・フェザーストロックは回数多めに、  
ファンストロック、パームスライドは、それぞれ 3 回。
- ・アロマシーズは筋肉をリラックスさせ、痛みを緩和する。
- ・他のオイルの活性化を、2~3 時間長く保つ。
- ・すばやくエッセンシャルオイルが入っていくように、パームスライドをする。(下~上、上~下、3 回)



### ●ペパーミント

- ・背骨の両サイドに3~5滴ドロップ。
- ・フェザーストロークとファンstroークを3回。
- ・ペパーミントはオイルの浸透を促進する。
- ・組織を活性化し、それぞれのオイルの個性を強化する。
- ・神経を穏やかにする。組織の熱を取り、炎症を抑えることができる。
- ・神経に問題や、ケガがある場合はアイスパックをする。

### ●ヴァラー（もしくはヴァラーⅡ）

- ・背中全体に10~12滴ドロップ。
- ・フェザーストロークとファンstroークを3回。
- ・最後に使うヴァラーは、2~3時間組織の中に留まって効果を保持し、調和させる。
- ・ペパーミントの働きを10倍にする。

組織の体温が同じであることを確認する。施術が満足だったか？を考える。

### ●オーソイズマッサージオイル（もしくはV6、省略してもOK!）

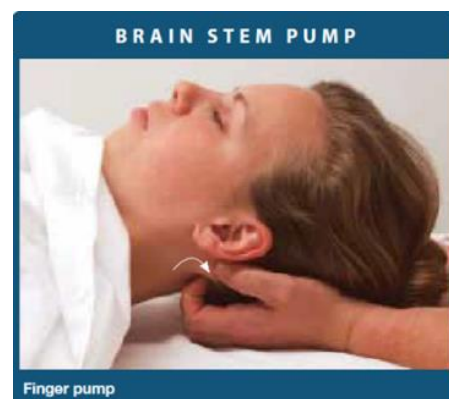
- ・必要に応じた量を手に取り、背中全体をマッサージ
- ・オイルの効果を1週間~10日長持ちさせる。
- ・レインドロップのオイルに刺激を感じている人にはV6を。

### ●ホットパック

- ・蒸したタオルで背中を温め、オイルの浸透を促す。
- （できたら厚く大きいタオルがお勧め。その際は乾いたタオルとサンドイッチ状態にして）

### ●脳幹ポンプ

- ・あおむけになってもらい、頭蓋骨の端に指をあて、指をロールしてクイックイット全体が動くように。
- ・リンパにいい。血液が脊髄に流れるように15カウントくらいする。  
（マニュアルでは、1分やって1分休むを何度か繰り返す）
- ・体全体のリンパが活性化するので、レインドロップができない時、これだけでもいい。



### ●ホワイトアンジェリカ（オプション）

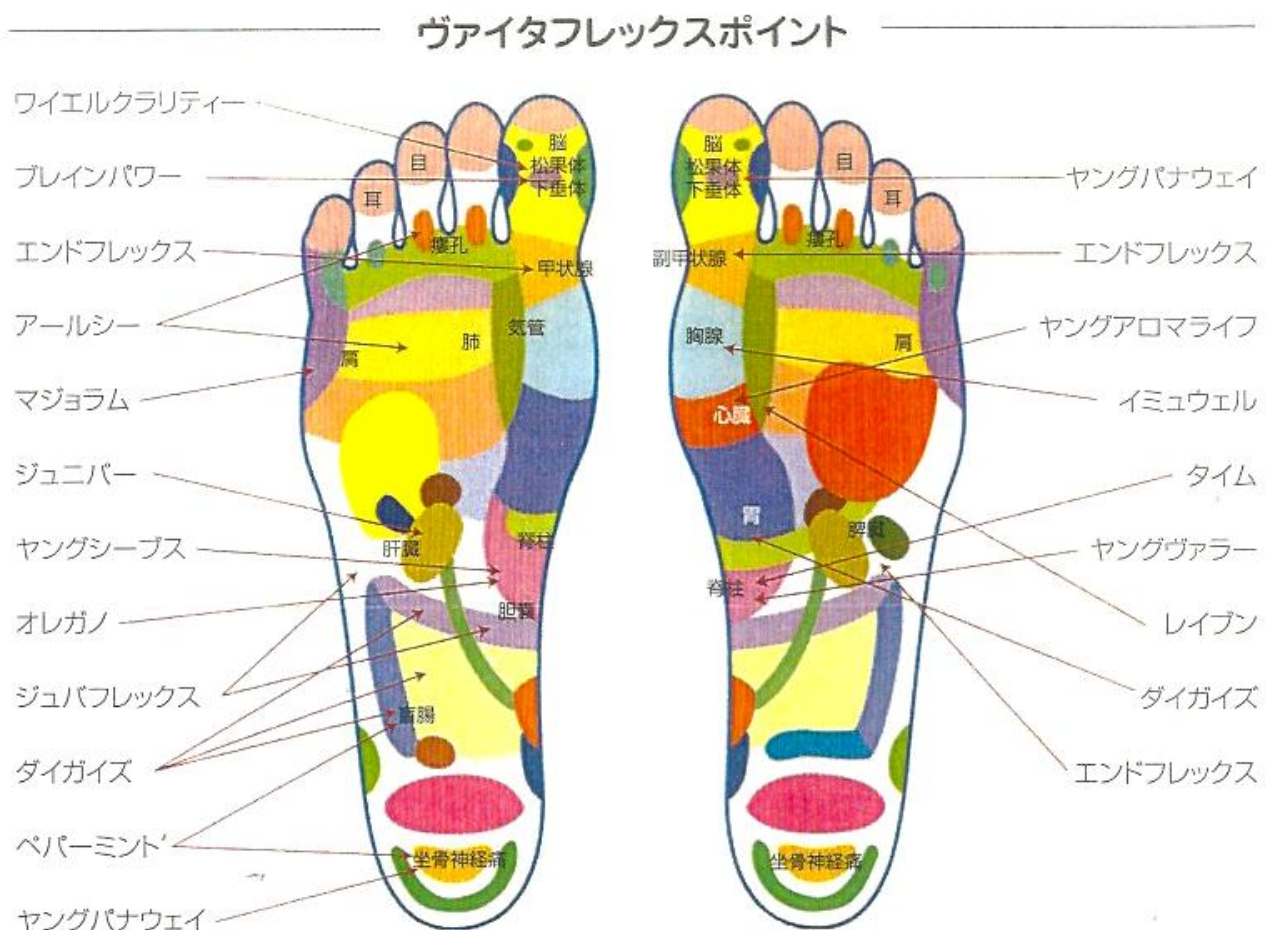
- ・肩、首の後ろ、胸腺にホワイトアンジェリカをつけてマッサージを終える。

### ●終了後

- ・足の長さや背中中の張りなど、施術前や施術中に気になった箇所をチェックする。
- ・感情が表面化することがあるため、感情をサポートするオイルでケアできるようにするのもお勧め。
- ・クライアントも施術者も、水を十分に飲むことが重要。酸化の仕方ですトックス効果が身体に出る。
- ・レインドロップのあとに通常のマッサージをするのもお勧め。

### ●レインドロップのカスタム化

- ・肺や、消化器、ホルモンの問題など、健康状態にあわせて、違うオイルでケアすることもできる。
- ・その際、オレガノとタイムは使う。(レインドロップの小冊子にも情報あり)
- ・クロアチアでゲリーに教わってきた消化器用レインドロップや疾患にあわせたケアに興味がある方には、リクエストにあわせて別途講座を開催します。



足裏、背骨、手の反射区に関しては、EDR 402~404 ページに詳しく書かれています。