

## GPS올림픽대회 아유르베다 종목 경기과제

|      |     |     |       |        |     |
|------|-----|-----|-------|--------|-----|
| 직종명  | 힐링  | 과제명 | 아유르베다 | 과제번호   | 9-6 |
| 경기시간 | 40분 | 비번호 |       | 심사위원확인 | (인) |

### 1. 요구사항

※ 요구사항의 조건들을 충실히 이행하며 작업하되 정해진 시간 내 모든 작업을 마쳐야 한다.

- 1) 모델의 관리 대상 범위는 얼굴관리(T,M,J) 또는 전신관리(흉추 및 골반 , 무릎 중 택일) 부위이다.
- 2) 모델은 상호교대로 한다.
- 3) 아유르베다 경기종목은 기본적인 내용(인체해부학(골격,근육,신경,림프,관절)의 숙지상태, 테크닉, 숙련도, 안전기술 및 기본자세 등) 이 고려되어야 한다.
- 4) 경기진행순서는
  - ① 입실 및 대기: 지정된 베드 위치로 이동, 용모 및 복장 점검, 베드 및 타월 세팅
  - ② 고객차트 제시 & 사전 점검
    - 아유르베다 차트 게시: 모델의 체질과 이에 맞춘 아유르베다 오일 종류, 케어목적 기재
    - 오일 온도 점검: 오일 워머를 통해 따뜻하게 데운 아유르베다 전용 오일의 상태 확인
  - ③ 오프닝리뉴얼
    - 아로마 호흡 & 신체 교감: 아로마 호흡을 유도하여 모델의 자율신경계와 마음을 안정
    - 에너지 오프닝: 가벼운 터치 및 호흡 조율을 통해 모델의 긴장을 풀고 시작을 알림
  - ④ 아비양가(Abhyanga) 수기 테크닉 시연
    - 오일도포: 오일을 시술부위에 도포
    - 아비양가 손놀림: 심장방향으로 끊임 없는 리드미컬한 수기 테크닉을 진행
    - 마르마 포인트 자극: 마르마 포인트를 부드럽게 지압 및 순환
  - ⑤ 아크라 밸런싱 & 마감정돈
    - 차크라(Chakra) 이완: 차크라 부위에 손을 얹거나 차크라 스톤 등을 활용하여 에너지정돈
    - 온타월 오일 제거: 온타월을 활용하여 피부에 남아있는 잔여오일을 닦아줌
    - 포지셔닝 & 마무리
  - ⑥ 마감 정돈 및 퇴실: 베드 주변, 소모품 오일용기 정돈, 퇴실
- 5) 전체 시간에 적합하도록 각 부분의 작업시간을 조절하여 충실한 작업이 되도록 한다.

### 2. 경기자 유의사항

- 1) 심사장에 의한 작업지시가 있을시 이에 따른다.
- 2) 아유르베다 경기의 각 동작에 대한 제한은 없으나, 최소 약정된 관리시간을 유지 하여야 한다.
- 3) 각 과제별 테크닉에 지시사항을 위반했을 경우 감점될 수 있다(전 과제 공통사항).

## GPS올림픽대회 아유르베다 종목 준비물

| 경기자 지참공구 목록 |                   | 과제명 |    | 아유르베다 |                          |
|-------------|-------------------|-----|----|-------|--------------------------|
| 일련<br>번호    | 지참공구명             | 규격  | 단위 | 수량    | 비고                       |
| 1           | 위생소독용품            |     |    |       | 손소독제, 알코올솜,<br>일회용위생장갑 등 |
| 2           | 지퍼백/비닐봉투          |     |    |       |                          |
| 3           | 전용오일, 오일용기        |     |    |       | 허브오일 또는<br>참깨 베이스오일      |
| 4           | 오일 워머기            |     |    |       |                          |
| 5           | 오일 볼              |     |    |       |                          |
| 6           | 방수시트              |     |    |       |                          |
| 7           | 타월                |     |    |       | 대형, 중/소형                 |
| 8           | 온타월               |     |    |       | 보온 보온병/보온<br>보관용기 활용     |
| 9           | 보조쿠션              |     |    |       |                          |
| 10          | 기타 필요한 도구 및 재료 일절 |     |    |       |                          |