

デコルテ工程 1~3

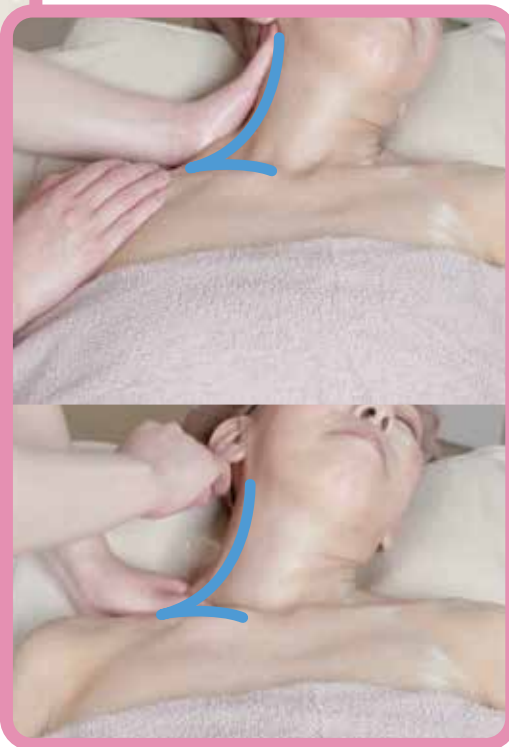
1



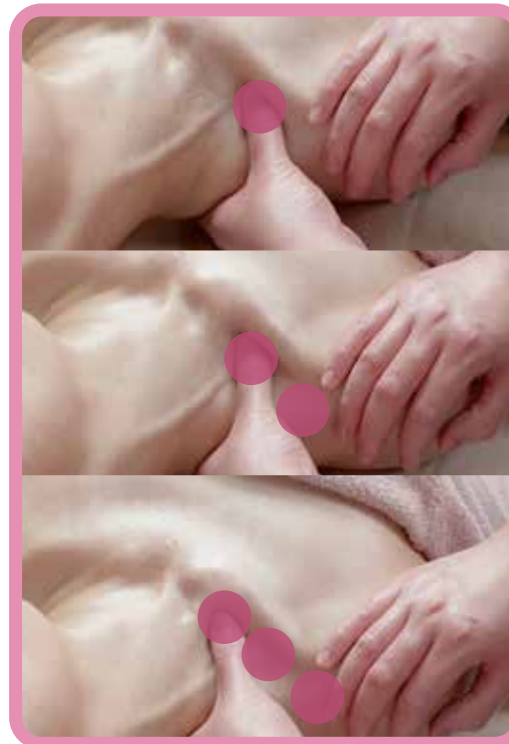
大胸筋の
エフルラージュを6回行い
ます。
6回目で首を横に傾けます。

2

耳下腺から鎖骨に向かって
6回リンパを流します。
反対側の手はエフルラー
ージュを行います。



3



鎖骨上リンパを母指で外側
から3か所圧迫します。
その後鎖骨上リンパをかき
出し胸鎖乳突筋を伸ばしま
す。6回行います。

