

デコルテ工程 8~11

8

両手を重ね大胸筋を6回緩め、腋窩リンパへ3回流します。



9

大胸筋のエフルラージュを左右交互に3セット行います。



10

腋窩を圧迫し、僧帽筋を捉え強擦し、肩を包み反対の手でエフルラージュを6セット行います。



11

両手で肩から首のエフルラージュを3回行います。

