

デコルテ工程 15~17

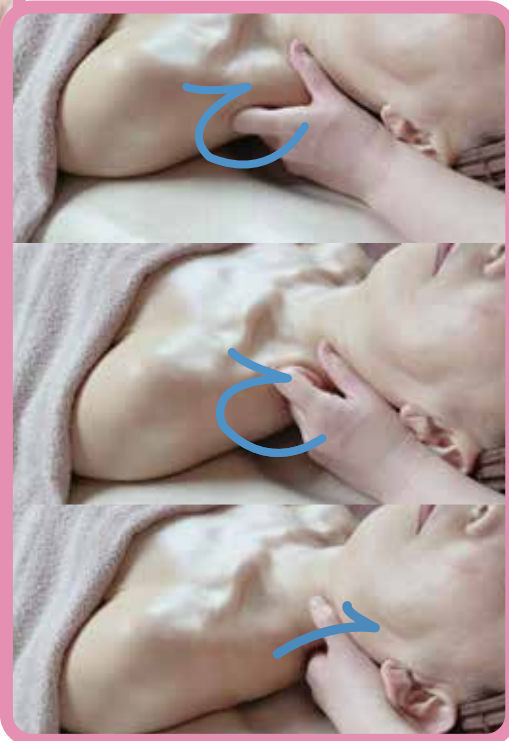
15

両母指で肩ラインを3か所、
各1回ずつ圧迫します。



16

手を軽く握り4指の背で僧
帽筋を外側に3回緩め解し
首を伸ばすように板状筋を
3回緩め解します。



17

板状筋を縦に伸ばし緩め反
対側に抜け左右交互に3
セット行います。その後風
池と盆のくぼをプッシュし
ます。



拡大

