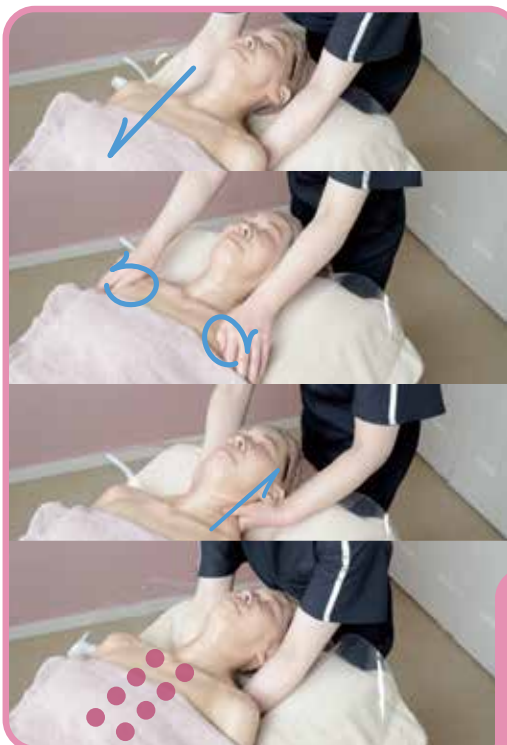


デコルテ工程 18~20

18

肩甲骨を3回緩め1回肩を包みます。3セット行います。

次に脊柱起立筋を風池まで2回強擦し3回目で中指と薬指を立てて数か所プッシュしながら首の方へ上がっていきます。



19

両手を重ね頸椎の間を緩めるように優しく引き上げ戻します。数か所行います。首を牽引し、ゆっくり戻します。



20

だんちゅうを優しく緩め両手で大胸筋を3回開きます。そして肩からひじのエフルラージュを行い3回目で腋窩を刺激し肩を包んで首の横でゆっくりと抜けていきます。

