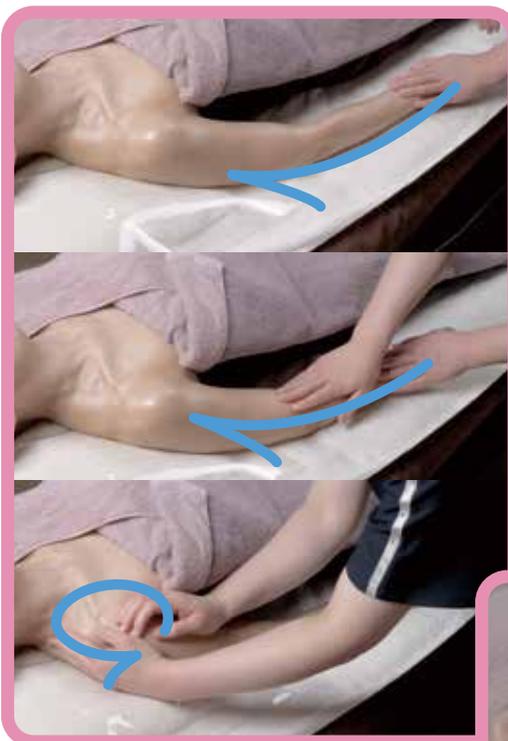
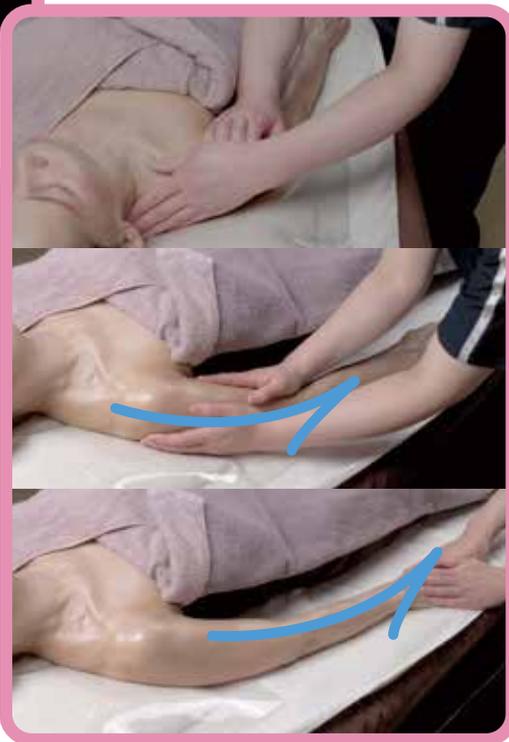


ハンド工程 1~2

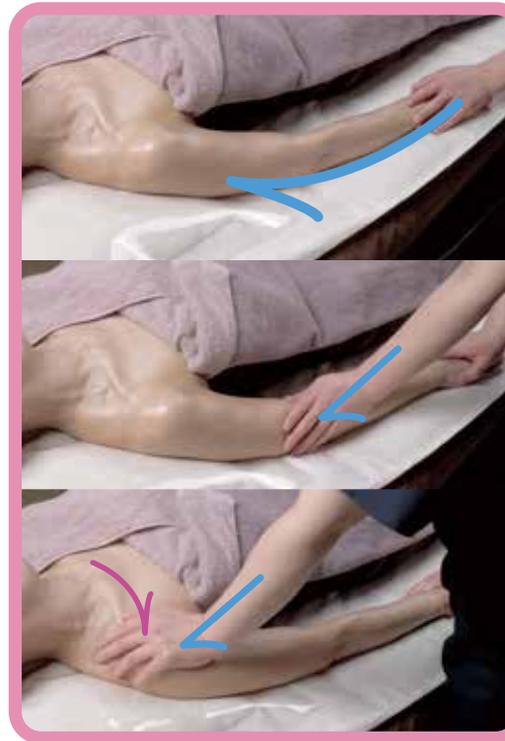
1



ゆっくりと手を密着させて、外側の手から両手交互に6回で指先から肩までエフルラージュを行います。肩まできたら両手で包み込んで指先まで戻ります。こちらを3セット行っていきましょう。



2



片手でエフルラージュをしていきます。手三里の場所で軽く圧を入れ、肩を開き腕を包みこみ戻りましょう。

