

ゆらし パート 2

全 7 工程中

4~7 の工程



パート 2 は全 7 工程の 4 から 7 工程になります。

ここでは、

頸椎のゆらしと頭部の筋肉を緩めていきます。



パート 2

ポイント

ここでのポイントは、
頭部の指を離すときにはゆっくりと
余韻を残して離していきましょう。
強く圧迫しないようにしましょう！