

# 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！