

ゆらし工程 4~7

4

後頭下筋に3指を置いて優しくゆらしていきます。



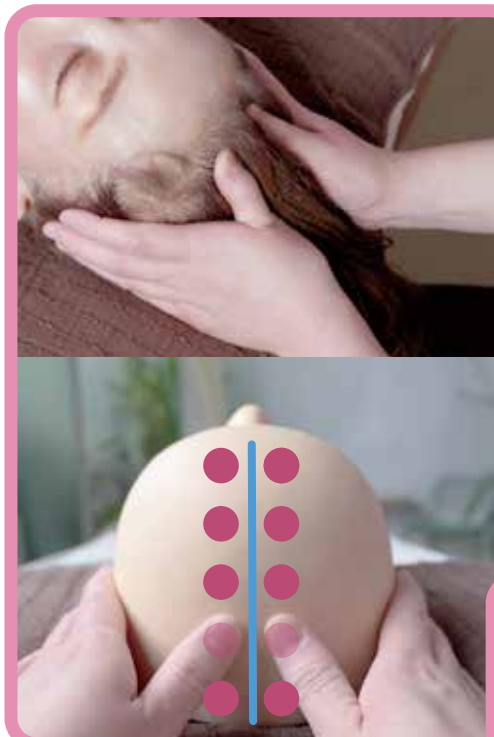
5

側頭筋を手根で6回緩めていきます。



6

頭の正中線から母指1本分外側を母指を使い、ゆっくりとこの字で生え際から百会まで降りていきます。3から5箇所を1か箇所3回行き、3回目で頭皮を引き上げます。



7

百会を両母指で抑えて3回押します。四神聰を横から縦と押していくのを1セットとし、3セット行っていく。

