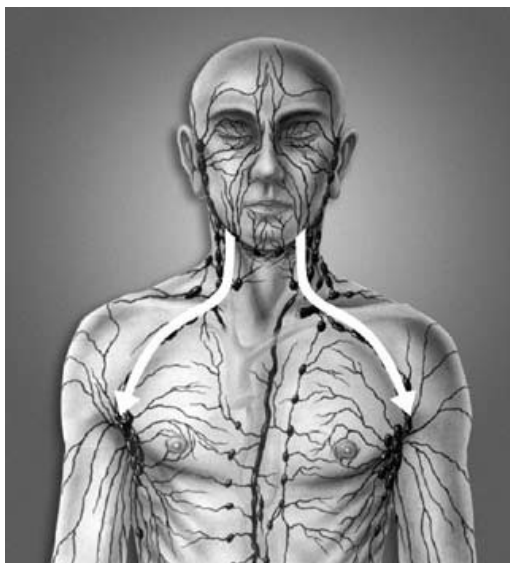
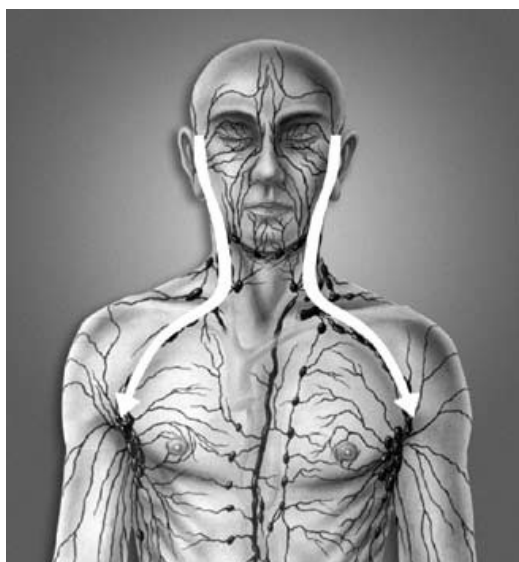
**Krok 1**

Začneme poklepáváním, mačkáním a masáží lymfatických uzlin, které se nacházejí mezi klíční kostí a podpažní jamkou, všechno směrem k podpažní jamce.

**Krok 2**

Při druhém kroku masírujeme krk odshora dolů přes lymfatické uzliny ve výstřihu směrem k podpažní jamce.

**Krok 3**

Pak začneme masážní pohyb před ušima a pokračujeme po krku dolů směrem k podpažní jamce.

**Krok 4**

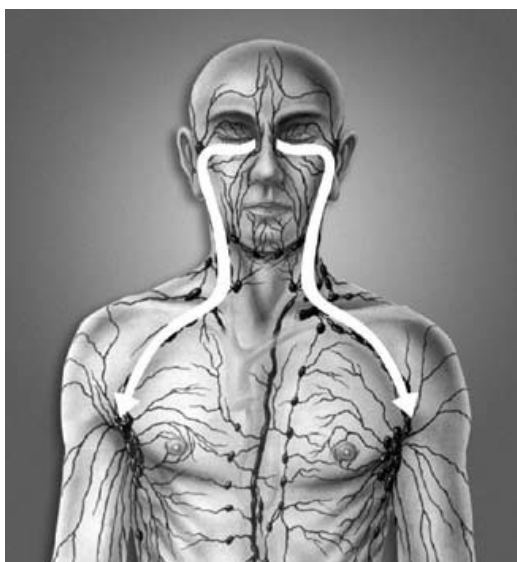
Začneme uprostřed čela, masírujeme směrem ven – doleva a doprava, dolů před uchem, dolů po krku až k podpažní jamce.

**Krok 5**

Teď začínáme uprostřed čela, pak nejdřív zprava a pak zleva podél nosu, vpravo a pak vlevo přes čelist a pak po krku dolů opět až k podpažní jamce.

**Krok 6**

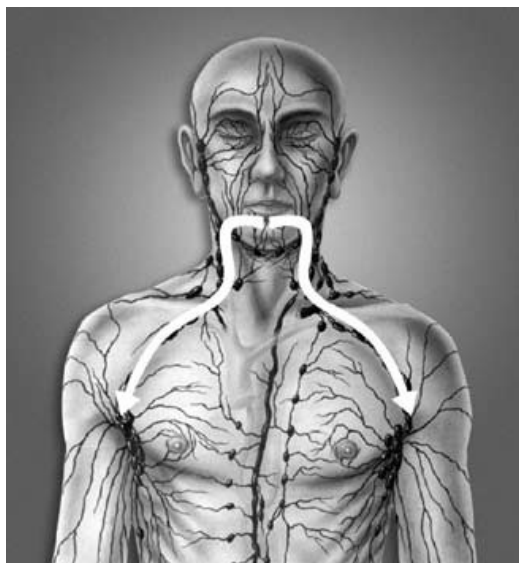
Pět až sedm masážních pohybů od kořene nosu doprava a doleva přes horní víčko k uchu, pak dolů až k podpažní jamce.

**Krok 7**

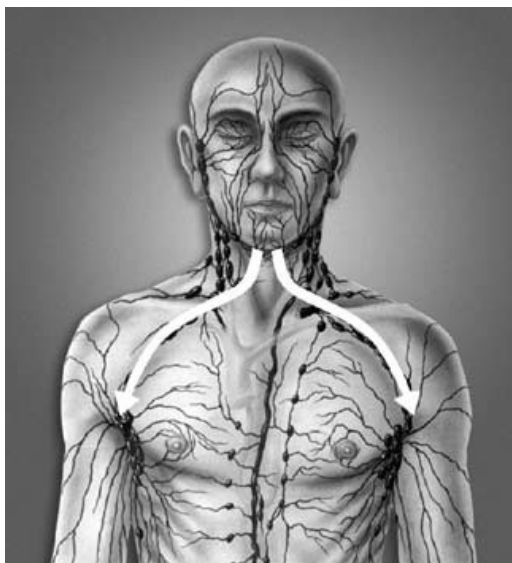
Další masáž začneme u hřbetu nosu, pokračujeme doprava a doleva k uchu. Pětkrát doprava a pětkrát doleva vždy od nosu přes jářmovou kost k uchu, před uchem po hlavě dolů, pak po krku dolů až k podpažní jamce.

**Krok 8**

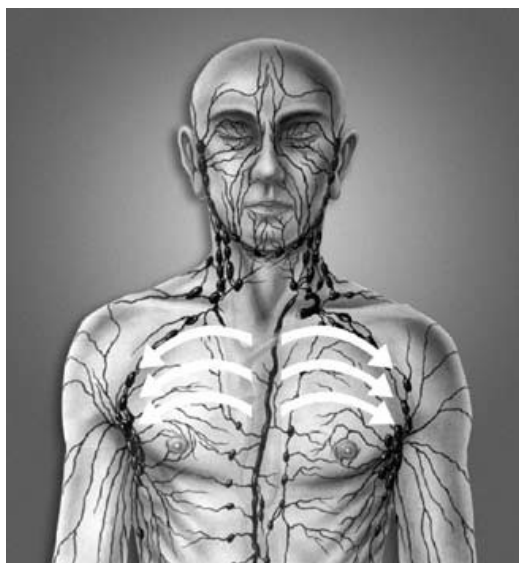
Začneme pod nosem a masírujeme horní ret pětkrát až sedmkrát doprava a doleva. Pokračujeme až pod ucho, odtud po krku dolů až k podpažní jamce.

**Krok 9**

Masírujeme opět pětkrát až sedmkrát, tentokrát začneme uprostřed brady hned pod ústy, doprava, doleva po krku dolů až k podpažní jamce.

**Krok 10**

Začneme naspodu čelisti vpravo a pokračujeme masážním pohybem po krku dolů až k podpažní jamce. Pak pětkrát až sedmkrát odspodu čelisti vlevo po krku dolů až k podpažní jamce.

**Krok 11**

Pro zachování nebo docílení pěkného dekoltu masírujeme a tlačíme kůži od středu výstřihu směrem k podkožním jamkám. Postupujeme nejméně ve třech fázích. Začneme těsně pod krkem a končíme třetí fází, stále pětkrát až sedmkrát doprava a pětkrát až sedmkrát doleva, od středu směrem k podpažním jamkám, těsně nad prsy.