

4단 높이조절 경침 #101

경침을 처음 사용하는 경우, 우선 경침의 높이를 자신의 오른쪽 약지 길이로 선택하는 것이 좋습니다.

경침이 딱딱해 부담스럽거나 거부감이 들 때는 경침에 수건을 한두겹 감아서 사용하다가 적응이 되면 한겹씩 풀어가는 식으로 사용하면 됩니다.

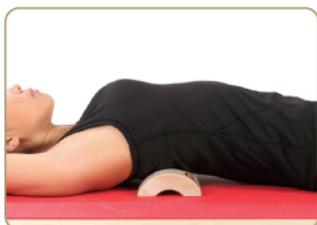
목 (경부)



방법

경침 위에 목을 대고, 도리도리.
부드럽게 천천히 좌우로 반복합니다. 1분간 20회.
• 뇌로 향하는 혈류(피의 흐름)를 늘리고, 목근육의 긴장을 풀어, C 커브가 되게 합니다. 학생, 사무원의 거북목, 목디스크도 예방합니다.

등 상부



방법

주걱뼈(견갑) 밑 T7 지나는 곳
(여자 브라자 지나는 선)에 경침을 놓고 눕습니다.
*굽은 등을 펴줍니다(학생, 사무원).
*비만(뱃살), 혈압, 당뇨, 불면 예방.
*위장, 폐, 간에도 좋습니다.
(불편한 분은 등침을 사용하면 더 쉽습니다.)

위장



방법

복부에 경침을 대고 눕습니다. 상복부, 중간, 하복부로 옮겨가며 할 수 있습니다.
• 면역력을 높이고 장을 건강하게 합니다.

발



방법

좌우 발바닥의 각 부분을 옮겨가며 밟았다 떼었다를 반복합니다.
• 긴장을 풀고, 순환을 증진시키며, 또한 피로도 풀고, 불면증을 예방합니다.

허리

방법

허리아래 엉치에 붙인 다음 누워서 편한 위치를 잡습니다.
만세 부르는 자세면 더 좋습니다.

• 엉치와 허리의 척추를 제자리로 가게 하여, 자연적 만곡(curve)를 만들어 줍니다.