

### 허리아래



#### 방법

허리에 대고 2~5분, 또 등 중간에 대고 2~5분씩 누워 편안한 마음으로 쉽니다.

허리는 만곡을 이루게 하며, 굽은 등을 펴줍니다.

팔을 머리 위로 쭉 뻗어 온몸을 이완합니다.

부드럽게 온몸을 좌우로 2~3분간 흔들어 가슴의 긴장을 풀어줍니다.

이완하고 편안하게 호흡을 한 후, 등침을 이용한 운동이 끝나면 바닥에 무릎을 대고 양손을 어깨 넓이로 한 후 고양이자세를 통해 척추 반대편을 자극합니다.

### 등윗부분



등침운동은, 틀어진 흉추를 교정하고 정체된 에너지를 제거하는데 도움을 줍니다. 또한, 모든 내장기관의 기능을 활성화 시켜주며 개선되고, 협심증, 심근경색, 정신적 고통을 경감시켜 줍니다.

척추 측만, 골반 교정, 허리 강화와 허리 돌레 감소에 도움을 줍니다. (학생, 사무원) 비만(뱃살), 혈압, 당뇨, 불면 예방이나, 위장, 폐, 간에도 좋습니다.

### \* 주의

등침을 사용한 후, 갑자기 일어나지 마십시오.

조심스럽게 몸을 왼쪽으로 돌려 천천히 일어납니다.

누웠다 일어날 때, 반드시 옆으로 기울여 고양이 자세로 일어납니다.

지나친 사용은 통증을 일으킬 수 있습니다. 처음 사용시

2~5분 이상 사용하지 마십시오.

그리고, 몸 상태에 따라 점차 시간을 늘려가면 좋습니다.

더 자세한 문의는 888. 516. 2291

[www.saearc.com](http://www.saearc.com)