

4단 높이조절 경침 #101

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

경침이 딱딱해 부담스럽거나 거부감이 들때는 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.