

내장운동

1. 배 문지르기



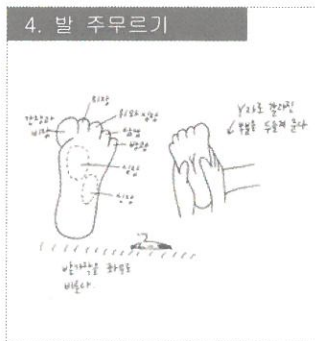
2. 허리 주무르기



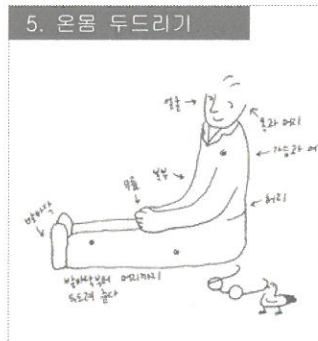
3. 손가락 주무르기



4. 발 주무르기



5. 온몸 두드리기



1. 배 문지르기

몸의 힘을 빼고 누워서 손바닥으로 시계방향으로 10회 정도 부드럽게 문질러 준다. 엄지를 제외한 네 손가락의 끝 부분으로 배 전체를 살짝 눌러 통증이 느껴지거나 딱딱하게 만져지는 부분이 있으면 더 문질러서 부드럽게 풀어 준다. 발끝을 모으고 두 손을 깍지 끼고 아랫배에서부터 호흡과 함께 위로 뻗었다가 3초간 호흡을 멈춘 뒤 내린다.

2. 허리 주무르기

온 몸의 힘을 뺀 상태로 엎드려서 등 아래쪽 한가운데 부분에서부터 네 손가락을 이용해 서서히 약간의 힘을 가하며 10회 정도 눌러 준다. 등을 누를 때는 입으로 길게 호흡을 뱉으면서 3초 정도 지그시 눌러 주고 뗄 때에는 깊게 숨을 들이 마신다.

3. 손가락 주무르기

오른손 엄지와 검지 사이에 왼손 엄지손가락을 끼운 후 오른손으로 수도꼭지를 비틀듯 10회 정도 좌우로 왼손 엄지를 자극해 주고 같은 방법으로 열 손가락 모두를 주물러 준다. 손가락 끝으로 책상 바닥을 피아노 두드리듯 가볍게 두드려 준다.

4. 발 주무르기

의자에 앉아 몸의 힘을 빼고 오른발을 왼쪽 허벅지위에 얹는다. 발가락 하나하나를 손가락 주무르기와 같은 방식으로 주무르고 주먹을 쥐어 발바닥을 굴고루 두드려 준다.

5. 온 몸 두드리기

자리에 누운 상태에서 주먹을 쥐고 새끼손가락 옆면으로 상체부터 두드려 준다. 앉아서 허벅지→배→허리→가슴→어깨→목→머리까지 가볍게 두드려준다.