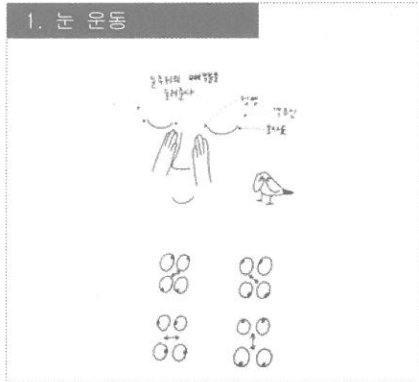
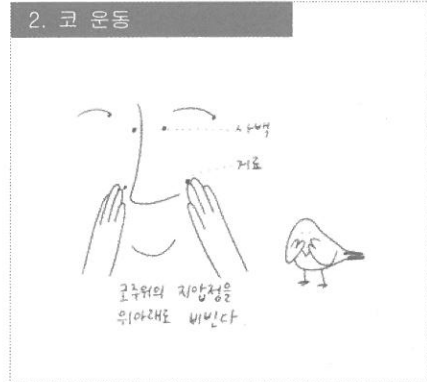


오관 운동하기

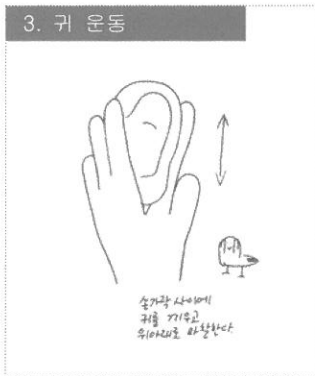
1. 눈 운동



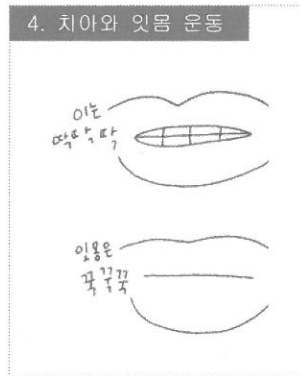
2. 코 운동



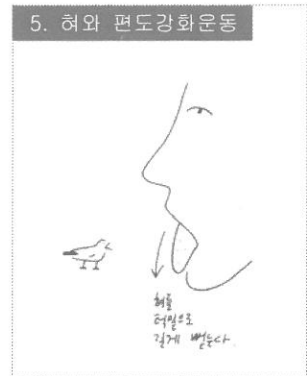
3. 귀 운동



4. 치아와 잇몸 운동



5. 혀와 편도강화운동



오관 내장 운동법

1. 눈 운동

네 손가락의 끝으로 눈 주위의 뼈 부분을 지압하듯이 10회 이상 눌러준다. 눈동자를 상하, 좌우, 대각선, 원형으로 10회씩 움직여 준다.

2. 코 운동

가운데 손가락을 코 양 옆에 대고 위아래로 10회 정도 강하게 문질러 준다.

3. 귀 운동

집게손가락과 가운데 손사이에 컷바퀴를 끼운다. 위아래로 30회 정도 세게 비빈다.(귀 언저리가 따뜻해질 정도) 양 집게손가락을 귓구멍에 넣고 약하게 힘을 주어 누르고 3초 후에 양손가락을 동시에 뺀다. 이때 '핑' 소리가 나도록 하면 귀가 시원해진다.

4. 치아와 잇몸 운동

'딱딱딱' 소리가 나게 어금니를 위아래로 10회 부딪쳐 준다. 잇몸 강화를 위해서 혀로 잇몸 안쪽을 눌러주고 동시에 손가락으로 입 주변을 눌러서 잇몸 바깥쪽도 자극해 준다.

5. 혀와 편도강화 운동

눈을 크게 부릅뜨고 동시에 혀를 내밀어 턱 쪽으로 최대한 길게 늘어뜨려 본다. 이때 턱은 목 방향으로 최대한 잡아당긴다.