



피로를 푸는 스트레칭

호흡법

호흡은 멈추지 말고 규칙적으로 하는 것이 스트레칭에 도움이 된다. 한 동작을 준비할 때 자세를 반듯하게 가다듬고 코로 호흡을 깊고 부드럽게 들이마신다. 동작을 시작하면서 입으로 천천히 호흡을 내쉬고 최대한 스트레칭이 이루어지면 동작을 잠깐 멈춰 유지시킨다. 숨이 가쁘지 않을 만큼 자기만의 호흡 리듬감을 가지고 20~30초 동안 동작이 이루어질 수 있도록 한다.

1. 고개 젓히기

1. 허리를 곧게 펴고 시선은 정면을 향한다.
2. 두 엄지손가락을 가지런히 모아 턱을 받친다.
3. 두 손을 지그시 위로 밀어 고개를 젓힌다.
4. 이 때 어깨가 긴장하지 않도록 의식적으로 힘을 빼 아래로 내려줘야 하며, 고개는 너무 뒤로 젓혀 중심을 잃지 않도록 자세를 유지한다.
5. 20~30초 동안 멈춰 동작을 유지하고 호흡은 깊고 편안하게 내쉰다.
6. 동작이 끝나면 엄지손가락으로 고개를 받쳐 천천히 아래로 내려 마무리한다.



2. 손목 젓히기

1. 손가락 방향이 위로 가게 해 양손바닥을 몸 가운데에 맞댄다.
2. 허리는 반듯하게 펴고 고개를 살짝 숙여 시선이 스트레칭할 손끝을 향한다.
3. 맞대고 있는 양손바닥에 지그시 힘을 실어 서로 밀어주어 손목에 스트레칭감이 느껴지도록 한다.
4. 15~20초 동안 멈춰 동작을 유지하고 호흡은 깊고 편안하게 내신 다음 천천히 시작동작으로 돌아온다.
5. 반대로 맞대고 있는 손바닥의 방향이 아래로 향하게 한 다음 2번과 3번 동작을 천천히 실시한 후 시작동작으로 돌아와 마무리한다.



3. 양손 뒤로 잡아 가슴 펴기

1. 두 발을 어깨넓이만큼 벌리고 양손을 뒤로 마주잡아 깍지를 낀다.
2. 시선은 정면을 향하고 가슴이 활짝 펴지도록 양쪽 어깨를 뒤로 충분히 젓힌다.
3. 20~30초 동안 멈춰 동작을 유지하고 호흡은 깊고 편안하게 내쉰다.
4. 천천히 시작동작으로 돌아와 마무리한다.

