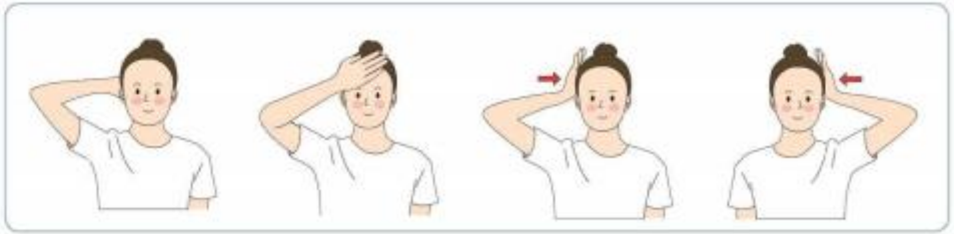
턱 끝을 살짝 뒤로 당기면서 손가락으로 가볍게 얹어 지그시 밀어준다.

등과 허리를 곧게 펴고 양손으로 머리 뒤를 잡아 천천히 머리를 앞으로 당긴다.

엄지손가락으로 턱 끝을 받친다. 천천히 위쪽으로 밀어 목 앞쪽 근육의 이완을 느끼며 멈춘다.

한 손으로 반대쪽 머리를 잡고 천천히 당긴다. 이 때 반대쪽 손은 등 뒤에서 고정한다. (교대로 실시)

고개를 45도 정도 옆으로 돌리고 한 손으로 머리 뒤쪽을 잡아 앞으로 숙인다. 반대쪽 손은 등 뒤에서 고정한다. (교대로 실시)



한 손을 머리 앞, 뒤, 양 옆면에 대고 지그시 민다. 이 때 손이 미는 대로 밀리지 않도록 목 근육의 힘으로 지지한다. 목 근육의 운동하고자 하는 방향을 반대쪽에서 손으로 힘주어 버틴다.

재단법인 씨젠의료재단

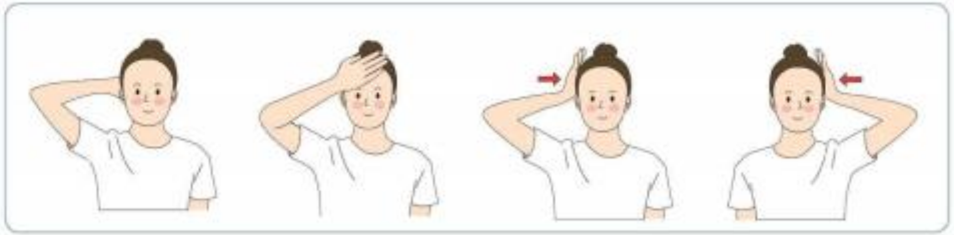
턱 끝을 살짝 뒤로 당기면서 손가락으로 가볍게 얹어 지그시 밀어준다.

등과 허리를 곧게 펴고 양손으로 머리 뒤를 잡아 천천히 머리를 앞으로 당긴다.

엄지손가락으로 턱 끝을 받친다. 천천히 위쪽으로 밀어 목 앞쪽 근육의 이완을 느끼며 멈춘다.

한 손으로 반대쪽 머리를 잡고 천천히 당긴다. 이 때 반대쪽 손은 등 뒤에서 고정한다. (교대로 실시)

고개를 45도 정도 옆으로 돌리고 한 손으로 머리 뒤쪽을 잡아 앞으로 숙인다. 반대쪽 손은 등 뒤에서 고정한다. (교대로 실시)



한 손을 머리 앞, 뒤, 양 옆면에 대고 지그시 민다. 이 때 손이 미는 대로 밀리지 않도록 목 근육의 힘으로 지지한다. 목 근육의 운동하고자 하는 방향을 반대쪽에서 손으로 힘주어 버틴다.

재단법인 씨젠의료재단

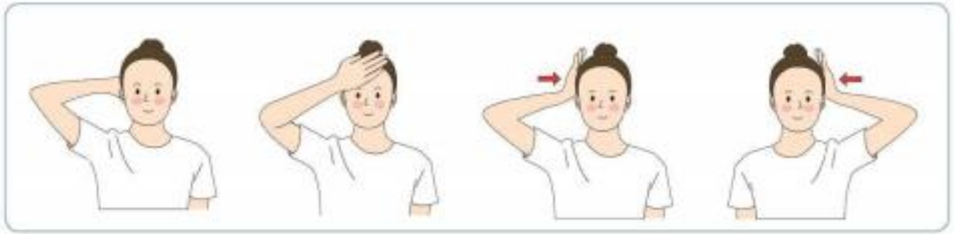
턱 끝을 살짝 뒤로 당기면서 손가락으로 가볍게 얹어 지그시 밀어준다.

등과 허리를 곧게 펴고 양손으로 머리 뒤를 잡아 천천히 머리를 앞으로 당긴다.

엄지손가락으로 턱 끝을 받친다. 천천히 위쪽으로 밀어 목 앞쪽 근육의 이완을 느끼며 멈춘다.

한 손으로 반대쪽 머리를 잡고 천천히 당긴다. 이 때 반대쪽 손은 등 뒤에서 고정한다. (교대로 실시)

고개를 45도 정도 옆으로 돌리고 한 손으로 머리 뒤쪽을 잡아 앞으로 숙인다. 반대쪽 손은 등 뒤에서 고정한다. (교대로 실시)



한 손을 머리 앞, 뒤, 양 옆면에 대고 지그시 민다. 이 때 손이 미는 대로 밀리지 않도록 목 근육의 힘으로 지지한다. 목 근육의 운동하고자 하는 방향을 반대쪽에서 손으로 힘주어 버틴다.

재단법인 씨젠의료재단