

**NO  
SMOKING**

**근연체조**



■ 기본 자세

- 바닥에 등을 대고 눕습니다.
- 팔과 다리를 교차시키지 않고 편안하게 눕습니다.
- 무릎 밑에 베개를 놓아 허리에 들어간 힘을 뺍니다.
- 이때 눈은 부드럽게 감습니다.
- 이제부터 몸의 긴장을 차례차례 풀어보도록 합니다.

■ 손과 팔뚝

- 오른쪽 주먹을 잡니다.
- 점점 세게 쥐어봅니다.
- 팍 쥐었을 때의 팽팽함을 느껴봅니다.
- 좀더 힘을 주고 그 상태를 유지합니다.
- 이제 힘을 뺍니다.
- 느슨해지는 것을 느껴보십시오.
- 5초 정도 이완된 상태를 유지합니다.

■ 얼굴

- 이마에 힘껏 주름을 잡아봅니다.
- 온통 찌푸린 표정으로 깊고 단단하게 주름을 만듭니다.
- 얼굴의 모든 근육에 최대한 힘을 줍니다.
- 이제 힘을 뺍니다.
- 이마와 머리피부가 부드러워지는 것을 느껴봅니다.
- 5초 정도 이 부드러운 느낌에 주목합니다.

■ 목

- 머리를 최대한 뒤로 젖힙니다.
- 5초 정도 이 자세로 목이 팽팽해지는 것을 느낍니다.
- 머리를 오른쪽으로 돌립니다.
- 5초 정도 목이 당겨지는 것을 느껴봅니다.
- 같은 방식으로 5초 정도 머리를 최대한 왼쪽으로 돌립니다.
- 5초 정도 목이 당겨지는 것을 느껴봅니다.

### ■ 어깨

- 어깨를 으쓱해 봅니다.
- 어깨 근육이 팽팽해지는 것을 느껴봅니다.
- 5초 정도 이 자세를 유지합니다.
- 이제 힘을 빼고 어깨를 늘어뜨립니다.
- 5초 정도 어깨가 가벼워진 것을 느껴봅니다.

### ■ 가슴

- 숨을 깊이 들이마셔 폐를 공기로 가득 채웁니다.
- 그 상태에서 숨을 참고 가슴에 생긴 긴장을 느껴보십시오.
- 이제 숨을 내쉬고 가슴을 떨어뜨리고 힘을 완전히 뺍니다.
- 5초 정도 가슴의 편안함을 느껴봅니다.

### ■ 복근

- 배의 근육에 힘을 주어 팽팽하게 합니다.
- 힘이 들어가 단단해진 느낌에 집중합니다.
- 이어 배 근육에서 힘을 완전히 뺍니다.
- 5초 정도 배와 허리가 느슨해진 것을 느껴봅니다.
- 스스로에게 '나는 점점 차분해진다' 라고 말해봅니다.

### ■ 허리

- 이제 허리로 활 모양을 만들어 봅니다.
- 허리 근육이 단단해진 느낌에 주목합니다.
- 허리에서 힘을 빼고 편안한 자세를 유지합니다.
- 5초 정도 허리에서 느슨함을 느껴봅니다.

### ■ 엉덩이와 허벅지

- 엉덩이와 허벅지에 힘을 줍니다.
- 발바닥으로 힘껏 바닥을 누르면서 허벅지를 구부립니다.
- 잠시 동안 이 상태를 유지합니다.
- 이제 엉덩이와 허벅지에서 힘을 뺍니다.
- 5초 정도 이 상태에서 느슨해진 것을 느껴봅니다.

### ■ 마무리

- 잠시동안 조용히 누워서 몸이 느슨해진 것을 느껴봅니다.
- 이제 천천히 눈을 뜹니다.
- 이제는 근육에 힘을 주는 것과 마찬가지로 몸을 이완시키는 것도 마음 먹은대로 쉽게 하실 수 있을 것입니다. ☺

<출처 : 금연길라잡이>

