

손가락을 운동시켜라 몸이 깨어난다

손 운동과
지각의 통솔은
대뇌에서 담당한다.

대뇌의 명령에 의해서만
손을 움직이도록
되어 있으며,
손에서 받은 정보도
일방적으로 대뇌로만
보내지도록 되어있다.

대뇌반구의
운동영역 중에서
손을 관장하는 부분은
전체의 1/2 이상이다.

그러므로
손 운동을 많이 하면
대뇌를
활성화시킬 수 있으며,
600여 개의 근육과
200여 개의 뼈를
움직이게 하는 효과를
얻을 수 있다.

질병을 예방하거나
치료까지도 할 수 있는
손 운동법으로
건강한 손,
건강한 몸을 가꿔보자.

*** 손이 따뜻하고 모양새가
좋아야 건강하다.**

심장에서 내뿜는 피가
가장 멀리 떨어진 손끝까지
제대로 전달된다면
손발이 차가울 리 없다.

**추운 겨울철에 손발이
가장 먼저 시리다**

이때 손을 뒤로 젖히면서
비벼주면 왠지 온몸이
따스해지는 것 같은 온기를
느낄 수 있다.

즉,

손을 비벼 혈류를 개선하면
산소와 양분이 공급될 때
생긴 에너지로
손이 따뜻해지는 것이다.

사람마다
손 모양새는 각기 다르다.
그것은 사람마다 건강 정보가
다르기 때문이며,

그 정보가
손에 나타나는 것이다.
따라서 손이나 손가락을
바로 잡으면 질병이나
쇠약해져 가는 인체 부위를
바로잡을 수 있다.

▶ 손을 손등 쪽으로 활처럼
젖히는 것만으로도
전신운동 효과 ◀



오금을 펴지 못하면
늙고 병든다.
매일 손을
젖혀주면 신진대사가
잘되고 몸이 유연해진다.

손의 모양새 측면에서 볼 때
그림 1과 같거나
그림 2처럼
휘어지지 않는 사람은

몸 전체의 자세가
나쁘거나 유연성이
낮아서 등을
뒤로 젖히기 힘들다.

나이가 들수록 그림 4에서
그림 1로 변하여
꼬부랑 할머니 자세가 나올 수
있으므로 평소 자세를
바로 하는 것이 중요하다.

그림 4와 같은
모양새가 되도록
손을 지압하면 등이 휘는
것을 예방할 수 있으며,

전신 운동을
하는 것 같은 효과가
나타난다.

손을 손등 쪽으로 활처럼
젖혀질수록
건강지수가 높은 것이다.

운동이 부족한 현대인은
손을 손등 쪽으로
젖히는 손운동만으로도
온몸의 신진대사를
촉진시킬 수 있다.

손은
힘 있게 뒤로 젖혀도
부러지거나
문제가 되지 않는다.

그러므로 시간 날 때마다
자주 뒤로 젖혀 주면
혈액순환이 잘되고 피로도
쉽게 풀어질 수 있다.

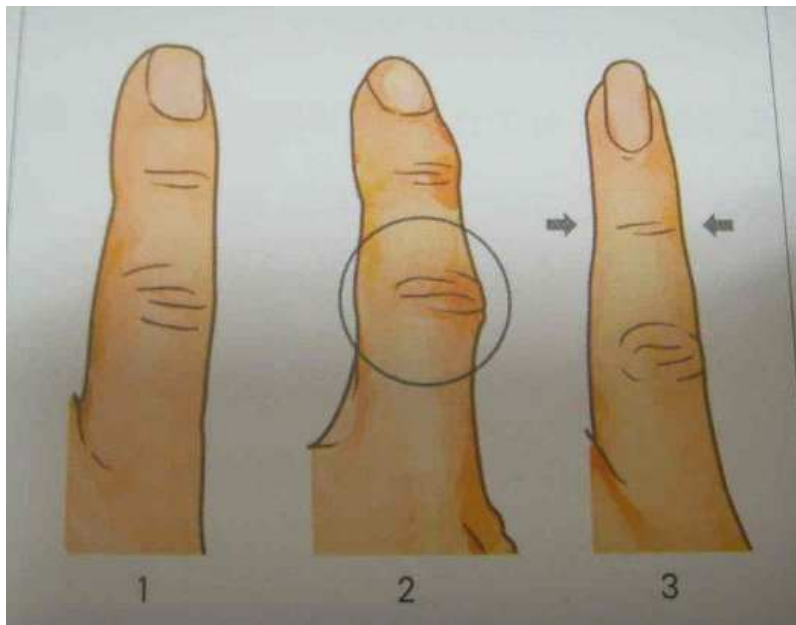
갑자기
심하게 뒤로 젖히면
온몸에 땀이 나고
얼굴이 붉어지는데

이것은 손 운동으로
그간 혈액순환장애가
생긴 부위의 핏길이 열려
오장육부와 팔과 다리로
정맥혈류가 열려서
생기는 현상이다.

즉 창백한 얼굴이
신진대사가

잘되어 화색이 감돌게
된 것이다.

★ 다섯 손가락
운동으로 건강 찾는 법 ★
▶ 소지(새끼손가락) :
발목이 빠졌을 때 ◀



소지를
지압하면 발목이나
무릎 같은 다리의 질병을
다스릴 수 있다.

그림 3의 화살표가 있는
첫째 마디가
휘지거나 가늘어지면
발목관절 이상이다.

그림 2의
원 안의 두 번째 마디가
굴어져 있으면 무릎에
질병이 있을 수 있다.

소지는
하체의 혈류를 관장하는
손가락이다.

고관절이나
다리 쪽의 혈류가 막히면
소지 끝부분이
좁아지거나

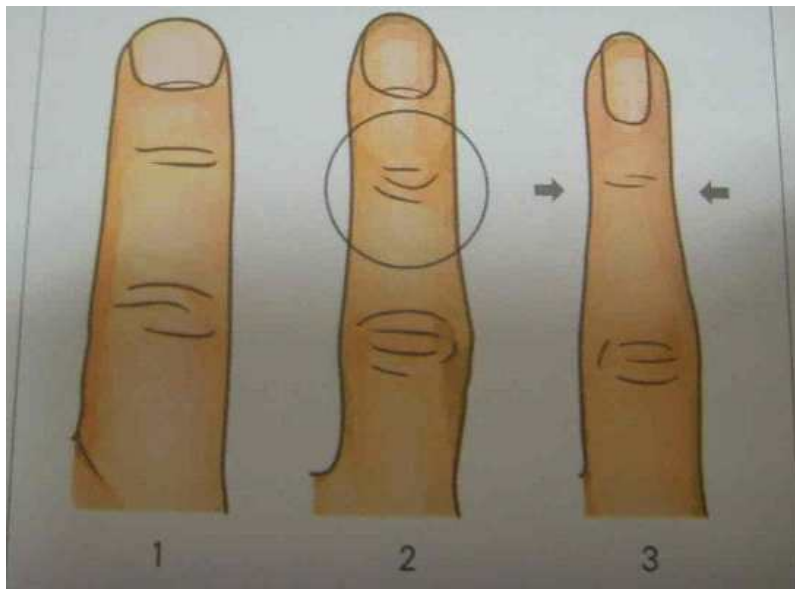
Qy족한 모양으로
변형되게 된다.

따라서
다리 쪽의 혈류가 막히면
소지 끝부분이
가늘어져 있으면
좌우로 비벼 주면서
손등 쪽으로 젖혀 주면
신기하게 발목이
편하고 신발 소리가
작게 난다.

이때 손가락
운동도 반대편 발에
착용하는 것을 염두에
두면 된다.

특히 발목이 빠졌을 경우
뺨 발의 반대편
소지 첫 번째 마디를
5~7분 만져주면
바로 걸음이 편하게 된다.

▶ 약지(약손가락) :
숨쉬기 불편하고
치매가 걱정될 때 ◀



약지는 폐활량,
흉격막 오르내림 지수,
호흡기와 관련된 손가락으로
지압을 통해 관련 질환을

예방할 수 있다.

폐질환을 앓았거나
기능이 나쁘면
약지가 차갑거나
휘어지기도 하고,
그림 3처럼 두 번째 마디보다
첫 번째 마디가 유난히
가늘어지기도 한다.

그러면 기억력이 낮아지고
나이가 든 사람은
치매에 걸릴
확률이 매우 높다.

첫 번째 마디를
좌우에서 지압하면
압통이 심하게 나타난다.

지압하여 압통이
사라지면 숨쉬기가
편해지고 증세가
호전된다.

물에 빠졌거나
가스사고 폐렴 폐결핵 등을
앓은 사람은
첫 번째 마디 부분이
유난히 가늘거나 손등 쪽에
주름이 사라져 있다.

이 경우
약지를 손등 방향으로
젖히면 몹시 심한 통증을
느끼게 된다.

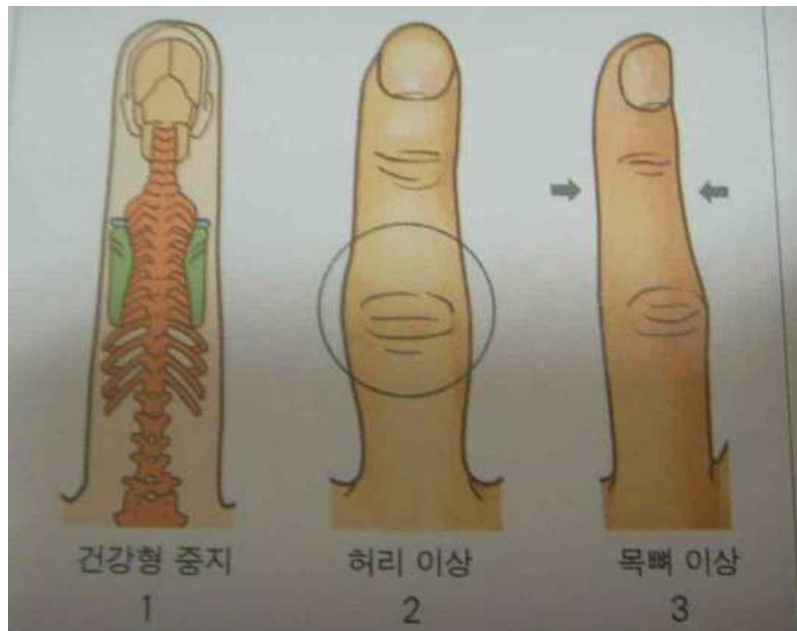
자주 지압해 주고
아프지 않을 때까지
계속적으로
뒤로 젖히는 운동을 하면
심폐 기능이 강화되어

적혈구의 산소 섭취
기능이 높아져
신진대사가 원활해진다.

다시 말해
약지의 첫 번째 마디를
만져 주면
서서히 굵기가 굵어져

숨쉬기가 편해지고
치매 예방까지
할 수 있다.

▶ 중지(가운뎃손가락) :
허리가 불편할 때 ◀



중지를 통해서는
머리와 경추 결림 등
중추신경의
질병을 예방할 수 있다.

그림 3처럼 화살표 부분의
중지 첫 번째 마디가
휘어진 경우는 목뼈나
경추가 휘어졌을 경우다.

관절이 굽어진 사람은
목덜미가
뻣뻣하거나 어깨 근육이
뭉쳐 있는 경우가
많으므로

첫 번째 마디를 지압으로
바로 잡아 주면
증세가 호전된다.

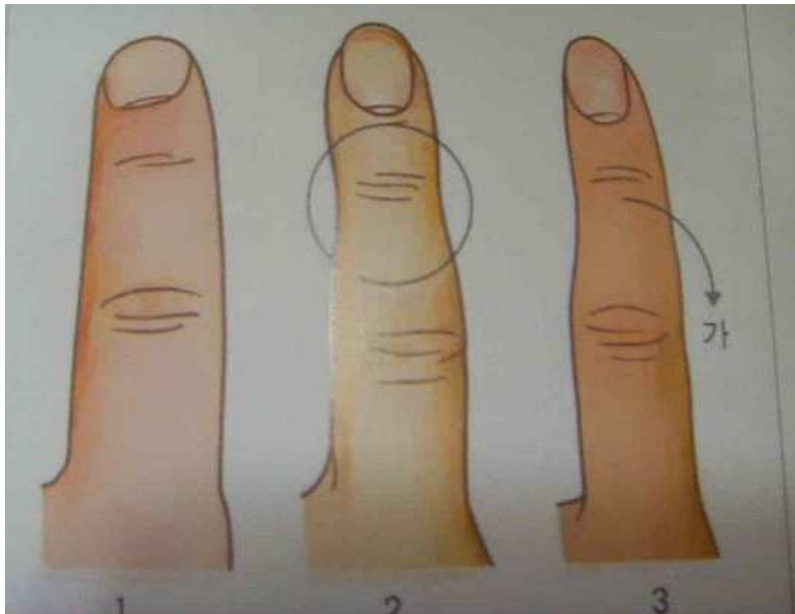
그림 2처럼 원 안의
두 번째 마디가
유난히 굽은 사람은

허리가 좋지 않은 사람이다.

이런 손은 고관절이나
다리의 정맥혈류가
막히거나 아랫배가 찬
사람에게 많다.

따라서
두 번째 마디 부분을 손등
쪽으로 젖혀 주면서
좌우로 지압을 하면
허리가 편해진다.

▶ 검지(집게손가락) :
눈이 침침할 때 ◀



검지를
지압하면 시력 감퇴/
안면부종, 심장 질환 등을
예방할 수 있다.

심장과 얼굴 앞면
전두와 연결된 부위이므로
그림과 같이 휘어져
있거나 손끝이 뾰족하거나,

그림 2의 원 안처럼
첫 번째 마디와
두 번째 마디 사이가
가늘어진 경우는 눈이
나빠지거나 눈의 피로감이

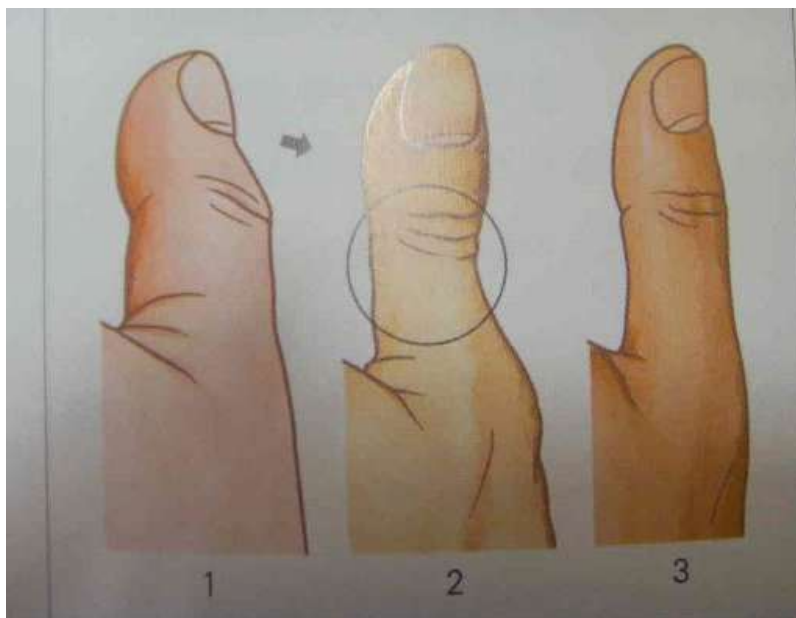
가중되는 상황이다.

검지가 중지 쪽으로
기울어진 사람은
시력이 낮아질 가능성이
높으므로

그림 3의 '가' 방향으로
(휘어진 반대편)
운동을 시켜주면 시력이
점진적으로 개선된다.

컴퓨터로
인해 눈을 혹사하거나
많이 사용하여
눈이 충혈되고 침침해지고
또 시력이 현저하게
떨어진 경우에는
검지를 자주 운동시켜 주거나
지압을 하면 물체가
선명하게 보인다

▶ 엄지손가락
목덜미가 무겁거나 갑상선
기능이 떨어졌을 때 ◀



엄지 끝이
뾰족하거나 가늘거나,
또는 그림 2의
화살표 방향을 눌렀을 때
피부의 복원력이

느린 사람은

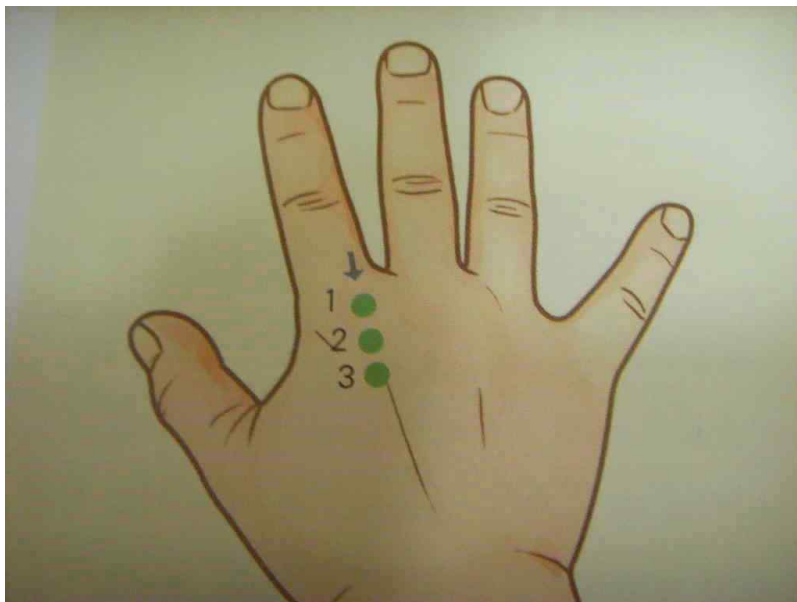
감기나
호흡기성 질병이 자주
발생하고
한번 질병이 찾아오면
좀처럼 낫지 않는다.

이때는
자주 손끝을 좌우상하로
누르고 지압해 주면
목이 편하고 호흡기성
질환을 이겨 나갈 수 있다.

그림 2의
원 부분이 가늘어진 경우는
목의 혈액순환이
잘되지 않아 늘 목덜미가
무겁거나 갑상선 기능이
떨어진 사람으로

자주 어루만지거나
비벼주면
목이 시원해지고 숨쉬기가
한결 부드러워진다.

▶ 어깨 결림,
오십견을 위한 운동법 ◀



팔을 많이 쓰는 사람은
팔 조직과 세포가
쓰고 난 노폐물이

정맥에 쌓인다.

팔을 무리하게 사용하면
정맥 혈류가
점점 막혀 조직과 세포에
쓰고 난 노폐물 때문에
어깨가 붓거나
팔놀림이 불편하게 된다.

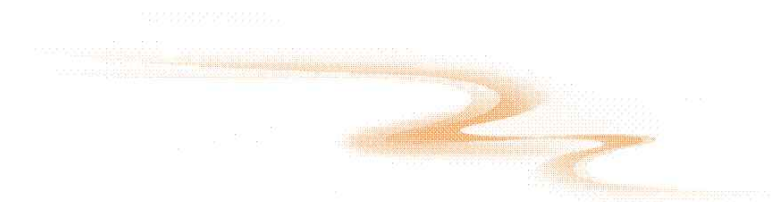
그리고 나이가 들면서는
혈액순환 장애로
오십견이 생긴다.

그림의 1, 2, 3 지압점을
눌렀을 때 몹시 아픈 사람은
오십견 예비후보거나
현재 팔놀림이
좋지 않은 사람이다.

아프지 않을 때까지
5~10분 정도
계속 지압하면 신기하게
반대편 팔이
부드러워지고 낫는다.

이때 화살표 방향으로
눌러 주는 것이 좋다.

지압 후 부위가 통통
부어오르는 경우가 있는데
이것은 지압으로
모세혈관이 살아나고
확장되어 나타나는
현상으로, 부은 부위가
가라앉으면 낫는다



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
여유롭고 幸福한
나날 되세요~^

