

가슴

● 주열기를 가슴에 대고, 팔을 천천히 올렸다가 내렸다가 반복합니다
- 기분이 좋아지는 장소에서 조금 멈추어줍니다



(그림 25)

- 움직임의 포인트는 팔을 천천히 움직이는 것입니다
그림(25-26)



(그림 26)

● 같은 자세로 팔을 내리거나 위에 올리면서 합니다
(그림 27)



(그림 27)

혼자서 주열 할때 "포인트정리"

- ① 주열기를 움직이지 않고, 몸에 끼우거나, 몸을 움직이도록 하면서 천천히 주열합니다
- ② 뜨겁게 한다고 효과가 높은 것은 아니지만 뜨거우면 기분 좋은 포인트를 발견해서 저온 화상을 입지 않도록 조심하면서, 반복해서 주열하는 것이 중요합니다.
- ③ 매일 모든 부위를 전부 할 필요는 없지만 선골 및 복부는 될수록 매일 하도록 하면, 면역력과 저항력이 높아지게 됩니다.
- ④ 인간의 뼈는 세라믹 효과가 있으므로 열을 축적, 또는 방사합니다. 신체의 깊숙한 곳까지 따뜻하게 할려면 되도록 뼈를 따뜻하게 하면 좋습니다.

혼자서 할 수 있는

미프이주열요법

기본사용법

당신의 몸은
36.5°C
입니까?



조금만
주열하는 방법을 공부하면
신체의 깊은 곳까지
간단히 효과적으로
주열할수가 있습니다

다리,둔부

기본적이 주의점

- 1 화상방지를 위해 혼자서 사용할 경우는 반드시 첨부되어 있는 주열주머니를 이용해주세요
- 2 입욕후에는 땀,물기등을 잘 닦고 난 다음 행하는것이 이상적이며 식후는 1-2 시간 지난후 하는것이 좋습니다
- 3 뜨거움을 참는것이 효과가 있다고 생각해서는 안됩니다
(저온화상의 원인이 됨으로 주의 !)
- 4 주열시간은 1 일몇번 제한은 없습니다만 ,무리하지 않는 범위내에서 행해주세요



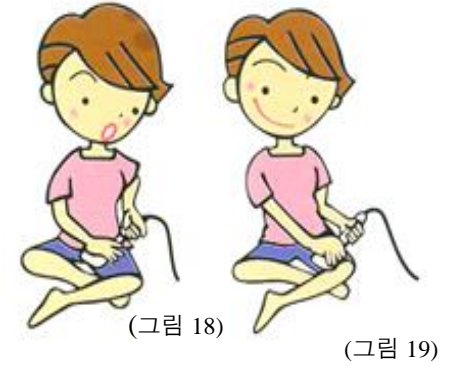
신체를 움직여 근육을 풀어주면서 주열하
신체의 표면뿐만아니라 깊은 곳까지 기분
열이 들어갑니다

**「혼자서 할때의 포인트는 주열기를 움직이
않고 자신의 몸을 움직이여 가는것」**

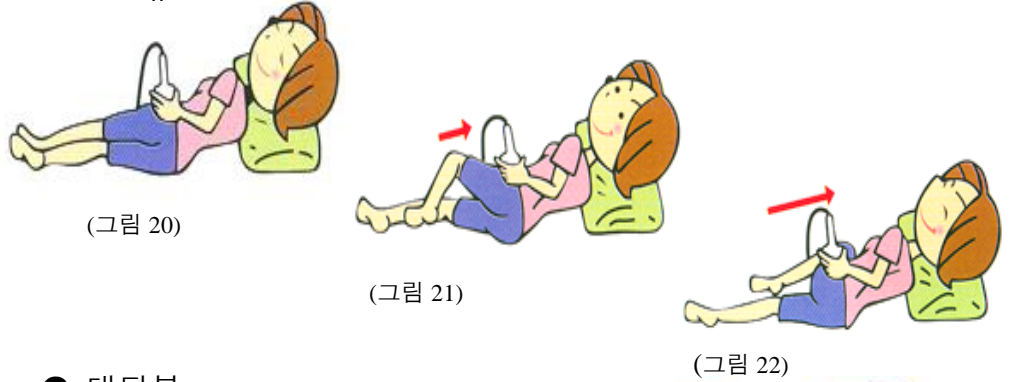
등에 주열하므로써 중추신경,자율신경에 자극을 주어 뇌로
부터의 전달을 스므즈하게 합니다
**문제가 되는 부분을 주열하기전에 될수 있으면 척추를 중심
으로 한 등에 주열**해주십시오

(주열).....신체의 깊은곳에 천천히 열을 넣어 가는 것

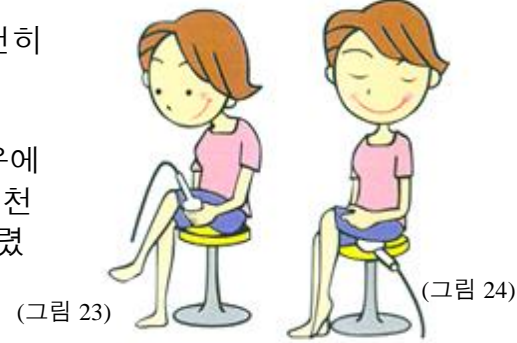
- 다리안쪽
-팔힘이아니고자신의체중을 이동시키면서열을넣어갑니
다 (그림 18-19)



- 다리바깥쪽
-옆으로 누워서 다리를 천천히 당기거나 밀면서 합니다
(그림 20-22)



- 대퇴부
-주열기를 양손으로 쥐고 천천히 밀으로 내렸다 올렸다 합니다
(그림 23)
-주열기를 의자위에 놓고 그우에 다리를 올려서 ,같은 방법으로 천천히 다리를 밀으로 내렸다 올렸다 합니다 (그림 24)



- 그외 부분
-장단지는 양손으로 감싸쥐듯이하여 천천히 주열합니다 ,
-발바닥은 주열기 위에 발을 가볍게 올려놓는것만으로 따뜻해집니다

복부

● 배전체를 천천히 ,가볍게 원을 그리면서 흐르게 해줍니다 (그림 13)



(그림 13)

● 무릎을 세워서 딱딱함, 냉증을 느끼는 곳에 멈추어서 천천히 따뜻하게해줍니다 (그림 14)



(그림 14)

● 이때 무릎을 얼굴 쪽으로 천천히 움직이게 하고 (그림 15)



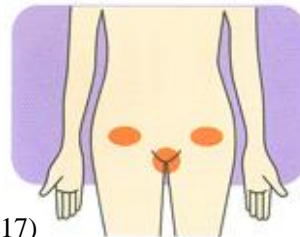
(그림 15)

발을 포개서 천천히 흔드는 움직임을 하면 보다 효과적인 주열을 할수 있습니다 (그림 16)



(그림 16)

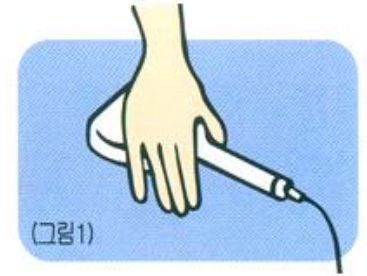
● 서해부나 차골위에 주열기를 대면 열이 골반내에 폭넓게 들어갑니다 (그림 17)



(그림 17)

효과적인 주열기주는법

● 손잡이를 쥐지 않고 발열부분의 반대측을 손바닥에 놓고 손잡이가 엄지와 식지의 사이에 오도록 잡습니다 (그림 1)



(그림1)



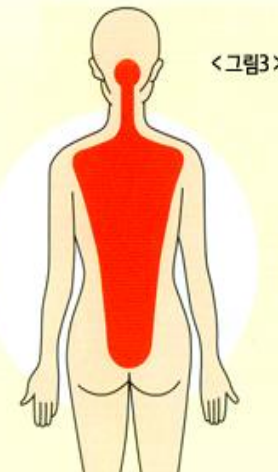
(그림2)

● 손잡이를 쥘때도 손바닥을 이용해서 사용하면 기분좋은 압이 들어가며 손도 피로해지지 않습니다 (그림 2)

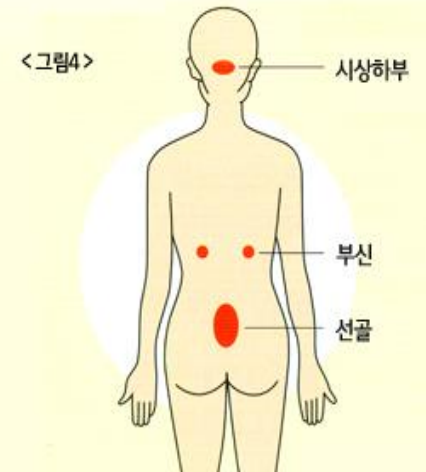
< 등의 기본 포인트 >

등뼈와 그 주위 근육을 천천히 따뜻하게 합니다,주열의 기본이 되는 무엇보다도 중요한 부분입니다(그림 3)

등을 따뜻하게 할때 시상하부,부신,선골을 특히 의식하면서주열합니다 (그림 4)



<그림3>



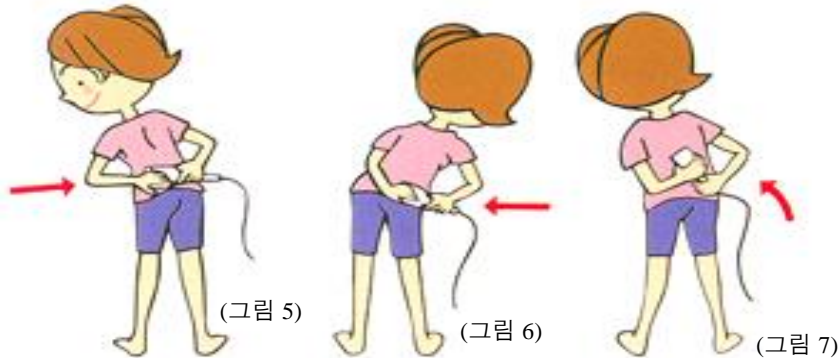
<그림4>

등

◎온도는 기분이 좋은 정도, 금방 뜨겁다고 느끼지 않을 온도에 설정해주시오

● 서서하는 방법

손이 닿을수 있는곳에는 주열기를 양손으로 지지하면서 가볍게 누르는것처럼 하면서 (그림 10), 신체를 전후좌우로 천천히 움직입니다 (그림 5-7)



● 누워서 하는 방법

손이 닿지 않는 곳은 주열기위에 신체를 올립니다 (그림 8)

무릎을 세워서, 신체를 좌우로 천천히 움직이면서 주열해갑니다 (그림 9)



포인트

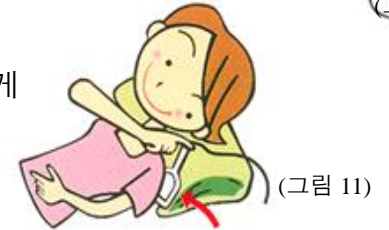
- 신체를 천천히 움직여가면서 주열하면, 굳어있는 포인트가 보다 명확히 알수 있게 됩니다
- 특히 기분이 좋다고 느끼는 곳에는 조금 멈추어 있도록 합니다

어깨, 목, 후두부

- 베개와 신체사이에 주열기를 끼여넣습니다 (그림 10)



- 반대측의 손으로 가볍게 압을 해갑니다 (그림 11)

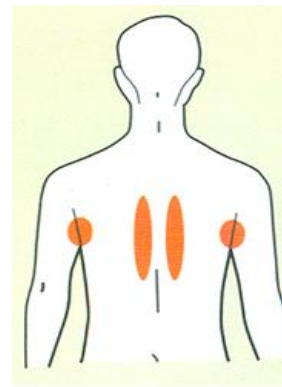


- 목은 가볍게 반대의 손가락을 올려주면 기분 좋은 감촉을 느끼게 됩니다 또한 목근육은 금방 뜨거워 지므로 주의합시다(그림 12)



- 후두부는 머리를 원을 그리는것처럼 움직이고 좌우로 흔드는것처럼 천천히 움직여갑니다

어깨주위의 포인트



어깨주위의 통증을 완화하기 위해서는 견갑골과 등뼈의 사이, 옆구리 밑, 팔등이 중요한 포인트가 됩니다. 어깨결림을 느끼고 있는 부분뿐만 아니라 평상시 통증을 별로 느끼고 있지 않은 부분도 주열기를 갖다대면 통증이 있는 부분을 잘 알게 됩니다. 보다 넓은 부분을 주열합시다