



1 단계 훈련

먼저 의자에 허리를 펴고 골반에 힘을 주면서 골반위의 등뼈를 세우듯이 앉습니다. 가볍게 왼쪽으로 목을 기울입니다. 이때 얼굴은 정면을 보면서 귀가 어깨쪽을 향하도록 기울입니다. 자연스럽게 머리의 무게를 이용하여 오른쪽 목의 근육을 스트레칭시킵니다. 과도하게 힘을 주면서 움직이지 마시기 바랍니다. 부드럽고 천천히 코를 통해서 숨을 깊게 들어마시고 다시 천천히 내쉬며 4차례에 걸쳐서 호흡을 합니다. 숨을 내뿔을 때 좀더 깊게 목을 스트레칭 시키도록 합니다. 4번의 호흡을 한 후 천천히 머리를 다시 세워 가운데에 오게 합니다. 이 과정을 오른쪽 방향으로 반복합니다. 이러한 스트레칭 과정을 양쪽 방향으로 2-3번 시행합니다.

2 단계 훈련

의자에 허리를 펴고 골반에 힘을 주면서 골반위의 등뼈를 세우듯이 앉습니다. 가볍게 머리를 앞으로 숙입니다. 이때 턱이 가슴으로 향하도록 합니다. 자연스럽게 머리의 무게를 이용하여 목의 근육을 스트레칭 되도록 합니다. 과도하게 힘을 주면서 움직이지 마시기 바랍니다. 부드럽고 천천히 코를 통해서 숨을 깊게 들어마시고 다시 천천히 내쉬며, 4차례에 걸쳐서 호흡을 합니다. 숨을 내뿔을 때 좀더 깊게 목을 스트레칭 시키도록 합니다. 4번의 호흡을 한 후 천천히 머리를 다시 세워 가운데에 오게 합니다. 이 과정을 한번 더 반복 시행합니다.

3 단계 훈련

먼저 의자에 허리를 펴고 골반에 힘을 주면서 골반위의 등뼈를 세우듯이 앉습니다. 1단계의 스트레칭처럼 왼쪽 귀를 왼쪽 어깨에 향하도록 기울인 후 천천히 머리를 앞쪽으로 향하면서 오른쪽 귀가 오른쪽 어깨로 올 수 있도록 천천히 회전합니다. 다시 방향을 바꾸어 처음 시작했던 지점으로 머리를 회전합니다. 이때 절대로 머리를 뒤쪽으로 젖히거나 회전하지 마십시오. 반복적인 목의 굴림을 각 방향으로 10회 반복합니다.

4 단계 훈련

먼저 의자에 허리를 펴고 골반에 힘을 주면서 골반위의 등뼈를 세우듯이 앉습니다. 어깨를 큰 원을 그리듯이 뒤쪽을 향하여 회전합니다. 양쪽 어깨를 다소 조이듯하게 힘을 주면서 회전하도록 합니다. 천천히 호흡을 하면서 시행하며 절대로 무리하게 힘을 주면 안됩니다. 10회에 걸쳐서 반복합니다.

5 단계 : 후두 마사지

왼손 손가락으로 가볍게 목의 앞쪽을 감쌉니다. 손가락의 위치는 후두부위 (흔히 남성의 목젓이라하여 튀어나온 부위)에 올려 놓습니다. 가볍게 약간은 누르는 듯하게 후두부위를 중심으로 위아래로 목을 마사지 합니다. 손가락으로 움직일 때 아픈 부위가 있으면 그 부위를 중점적으로 위아래로 마사지 하도록 합니다. 이동작은 15번 반복합니다.