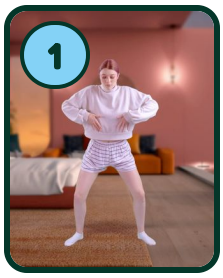
아침 기공

그림으로 보는 서서 하는 동작 14가지. 10분쯤.

Wakeout

발을 골반보다 조금 넓게 벌리고 무릎은 살짝 굽혀 서세요. 천천히 움직이고 편안하게 숨 쉬세요. 앞으로 숙일 때는 편한 만큼만 숙이고 천천히 올라오세요. 어지러우면 멈추세요.



강한 복부 숨쉬기

손은 배에. 무릎을 굽히며 손을 아래로 누르고, 다시 일어서요.

천천히 6번 호흡



차분한 비행

팔을 날개처럼 옆으로 들어요. 무릎을 굽히며 내려요.

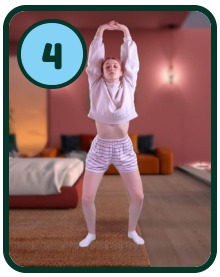
천천히 6번



손 흔들기

무릎을 굽히며 손바닥을 아래로 눌러요. 일어서며 머리 위로 올려요.

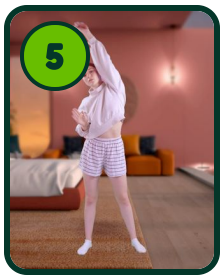
천천히 6번



천상의 손

두 손을 몸 가운데로 머리 위까지 올려요. 팔을 벌려 원을 그리며 내려요.

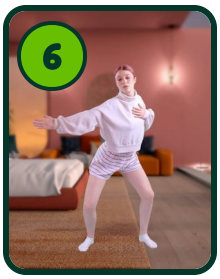
천천히 6번



머리 위 방패

한 팔을 머리 위로 뻗어 옆으로 기울여요. 올라와서 팔을 바꿔요.

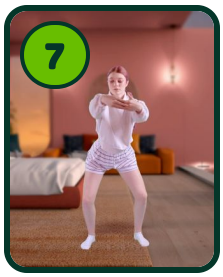
양쪽 4번씩



내면 모으기

한 손은 가슴에. 다른 팔을 옆으로 뻗었다가 가슴 쪽으로 모아요.

양쪽 4번씩



진심 어린 원그리기

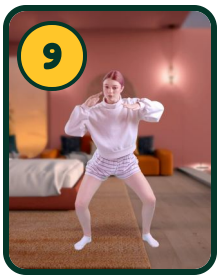
두 손은 가슴에. 두 팔을 한쪽으로 뻗었다가 가슴으로 돌아와요.

양쪽 4번씩



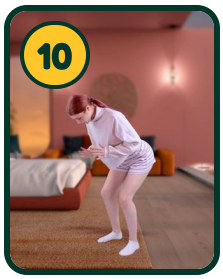
에너지 볼
무릎을 굽혀 몸 옆에서 공을 안은 듯 잡아요. 일어서며 팔을 활짝 벌려요.

천천히 6번



자기 의심 밀어내기
발은 넓게, 무릎은 굽혀요. 손바닥을 번갈아 천천히 앞으로 밀어요.

천천히 10번



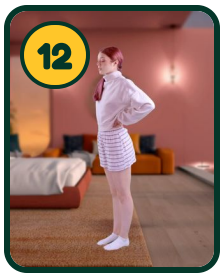
땅 위의 들숨
무릎을 굽히고 숙여요. 두 손을 무릎에서 가슴까지 퍼 올려요.

천천히 5번



지면으로 소용돌이
앞으로 숙여요. 팔을 활짝 벌렸다가 한쪽 어깨로 모아요.

양쪽 4번씩



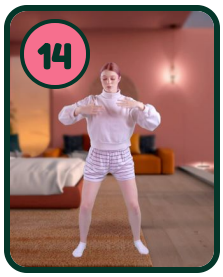
손 떨어뜨리기 몸 굽히기
손은 허리 뒤에. 숙이며 팔을 늘어뜨리고, 천천히 등을 말아 올라와요.

천천히 4번



확장된 숨쉬기
가슴을 펴고 위를 봐요. 그다음 숙이며 팔을 늘어뜨려요.

천천히 4번 호흡



자기 치유
손은 배에. 팔로 원을 그리며 머리 위로 올렸다가 내려요.

천천히 5번 호흡

모든 동작을 영상으로 보기:

wakeout.app/ko/exercises/morning-qi-gong-routine

나의 10분 아침 기공
14가지 동작을 순서대로 천천히 해요. 쉬고 싶을 땐 언제든 쉬세요.

시간이 없나요? 5분 버전:

1. 강한 복부 숨쉬기
2. 차분한 비행
3. 손 흔들기
4. 천상의 손
5. 머리 위 방패
7. 진심 어린 원그리기
9. 자기 의심 밀어내기
14. 자기 치유