


바른자세운동(SNPE) 효과 검증을 위한 체험사례 분석

지원기관	(주)한국바른자세연구원
참여기간	2018.12.01. ~ 2019.02.28.
	서울대학교 스포츠과학 연구소

도구와 동작별 SNPE 효과

1) 도구별 SNPE 효과

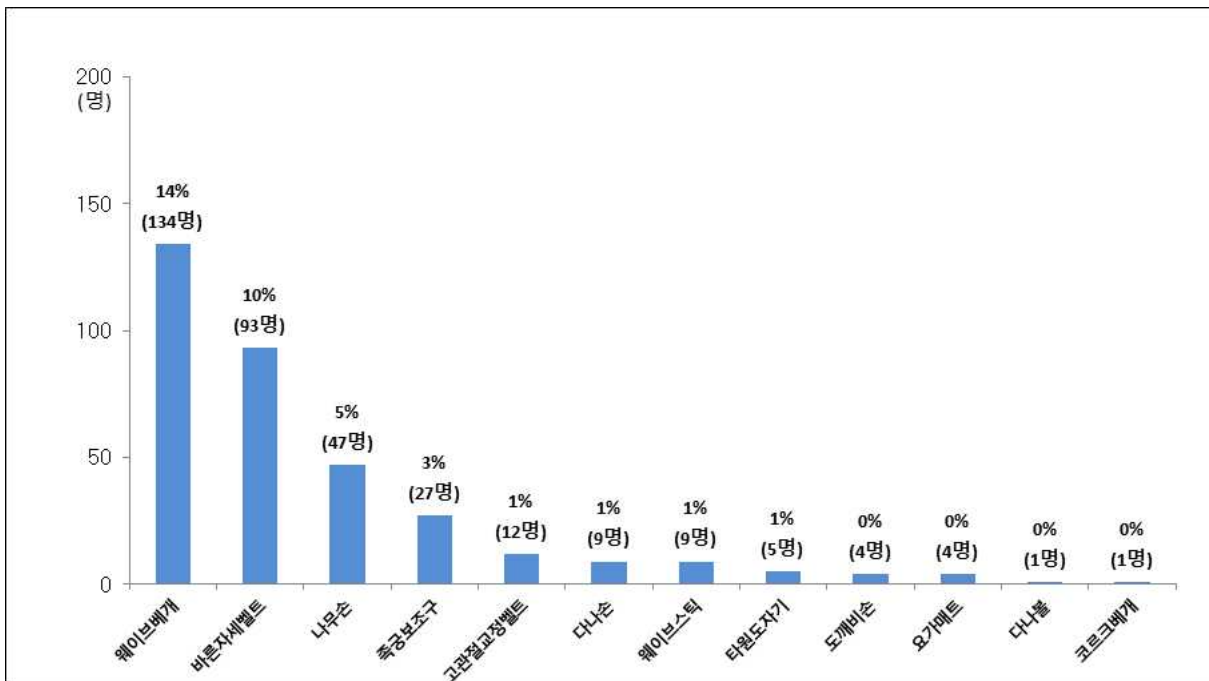


그림 16. 도구별 SNPE 효과

▷ 참여자들이 가장 큰 효과를 느꼈던 SNPE 도구를 살펴보면 <그림 16>과 같음.

- ▷ 분석에 활용된 346명¹⁾의 사례에서 가장 효과적인 도구는 웨이브베개로 39%(134명)의 빈도를 나타냈으며, 뒤를 이어 바른자세벨트 27%(93명), 나무손 14%(47명) 순으로 나타남.
- ▷ 웨이브베개가 가장 효과적인 도구로 선정된 이유는 다양한 통증부위에 사용이 가능한 만큼 활용도가 높기 때문임.
- ▷ 허리와 목의 통증을 호소하는 참여자가 많음을 고려할 때, 해당 부위의 통증을 완화시켜줄 수 있는 웨이브베개의 효과를 경험한 참여자가 많은 것은 자연스러운 결과로 판단됨.
- ▷ 대부분의 참여자는 특정 도구 한 가지를 사용한 것이 아니라 여러 가지 도구를 다양한 목적에 따라 사용하는 것으로 나타남.

2) 도구별 SNPE 효과 사례

① 웨이브베개

표 22. 도구별 SNPE 효과사례 - 웨이브베개

ID : 방**** 제목 : 일자목의 통증에서 자유함을 얻게 해준 SNPE 작성일 : 2016.06.20. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/880
<p>웨이브 베개로 뭉친 근육을 풀면서 고통의 앓는 소리를 내면 지켜보던 아들이 "엄마는 왜 아파하면서 그걸 해? 그렇게 괴로우면 하지 마." 할 때마다 "난 지금 살기 위해서 이걸 하는 거야." 하고 말했다. 웨이브 베개에 절실한 마음을 담아 운동을 하자 목 근육이 풀려 학원 수업도 편하게 할 수 있었다. 운동을 싫어하던 내가 snpe의 매력에 빠진 이유 중 하나는 누워서 뭉친 근육들을 풀 수 있다는 것이다.</p>
ID : 7**** 제목 : 인테리어디자이너에서 요가강사로 그리고 SNPE를 만나기까지!! 작성일 : 2016.08.19. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/902

1) 상기 분석에서는 체험사례 글에 한 가지 특정 도구를 정확하게 명시한 사례(346개)만 활용함.

웨이브베개를 사고 계속 베고 자고있는데 나는 원래 이상한 꿈, 말도 안되는 꿈, 쫓기는 꿈들을 하루에 한두 번씩 꿰었다. 하루에 여러가지 꿈을 꾸적도 있었고 가위도 자주 눌렀다. 잠도 잘 못들었고 그러다 잤는데 가위에 눌렀다 깨면 무서워서 다시 자지도 못하고 음악을 틀고 잤었다. 자고 나면 항상 피곤했고 아침에는 여전히 짜증스러운 내가 있었다. 그런데 웨이브베개를 베고는 달라졌다. 물론 몇일은 일어나면 베개가 머리위에 가있고 없어지고 그랬었다. 그런데 그건 상관없었다. 베고 5분만에 바로 잠들고 꿈은 꾸지도 않는다. 아침에 짜증은 없어졌다. 모르는 사람이 보면 그냥 울퉁불퉁한 베개가 뭐 그렇게까지 좋겠냐고 하겠지만 좋다.

ID : 민****

제목 : 나를 바꾼 SNPE

작성일 : 2016.07.20.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/890>

수업하는 내내 어깨가무겁고 목을 짓누르는듯한 뻣근함에 답답했었는데 수업중 나무손을 활용한 후두골견인과 웨이브베개는 정말'뜨악'소리나게 신기했고 아픈통증이 온몸으로 느껴지는만큼 통증속에서 시원함도 느꼈던것같다.

이때부터였던거같다. SNPE 바른자세운동에 활짝 몸과 마음을 열었던때가...(중략)...어느덧 3개월의 시간이흐르고 목을 돌릴때마다 가끔씩 소리가나곤하던 증상도 사라지고 처음에는 웨이브베개를 베고있는것만으로도 힘들었는데 어느새 웨이브베개는 나에게 필수아이템이되어버렸고 도깨비손과 원형도자기는 특히 비오는날 꼭함께하고픈 나의절친이되었다.

ID : 김****

제목 : 72기 김혜경 총체적 난국에서 조금씩 나아져 가고 있다고 나를 느끼며

작성일 : 2016.08.20.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/906>

그리고 몸이 안 좋을 때는 나무손과 웨이브 베개가 정말 좋은 운동 도구였다. 나무손으로 경추에서 요추까지 마사지를 1시간씩 하고 나면 그 다음날은 몸이 정말 편안함을 느낀다. 그리고 너무 피곤할 때 운동량이 좀 적으면 이상하게 그 다음날 몸이 개운하지 않은 것을 느꼈다. 내 느낌으로는 운동양이 좀 많아야 효과가 있는 것 같다.

② 바른자세벨트

표 23. 도구별 SNPE 효과사례 - 바른자세벨트

<p>ID : 이****</p> <p>제목 : 상명대 SNPE 바른자세 지도자과정 체험사례</p> <p>작성일 : 2016.04.11.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/841</p>
<p>SNPE 바른자세벨트는 O,X 자 다리 교정에도 뛰어난 효과를 보이며 수많은 체험사례들이 존재한다. 예전에는 O자 다리는 발레를 할 수 없는 체형의 대표적인 사례였으나 SNPE 체형교정 벨트의 활용으로 발레에 재능은 있으나 체형이 발레하기에 적당하지 않아서 그만두는 사례를 극복할 수 있게 된 점만 해도 엄청난 사건이다.</p>
<p>ID : 트****</p> <p>제목 : 28년간 만성요통 환자에서 SNPE 지도강사가 된 삶을 변화시킨 선택</p> <p>작성일 : 2014.12.31.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/740</p>
<p>벨트를 묶고 운동해서인지 끝난 후 허리가 빠근하고 아픈 통증보다는 개운하고 몸의 중심을 잡아준다는 느낌이 들었습니다. SNPE 수업을 받기 전부터 있었던 날카로운 칼날에 찔린 듯한 허리 아래쪽과 엉덩이 쪽 통증이 수업을 받은 후 일주일 만에 사라졌습니다.</p>
<p>ID : 오****</p> <p>제목 : 前국가대표 필드하키 선수에서 SNPE 국가대표 강사의 꿈을 향하여..</p> <p>작성일 : 2015.01.03.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/741</p>
<p>또한 잠자리에 들 때 SNPE 바른자세벨트를 다리에 묶고, 타원형 도자기를 흑이 난 자리에 대고 수면을 취하면서 커져있던 흑이 작아지는 경험도 하였습니다. 이렇듯 운동 강도와 도구 사용에 따라 커지고 작아지고를 반복하던 흑이 현재는 많이 작아진 상태입니다.</p>

③ 나무손

표 24. 도구별 SNPE 효과사례 - 나무손

<p>ID : 김**** 제목 : 72기 김혜경 총체적 난국에서 조금씩 나아져 가고 있다고 나를 느끼며 작성일 : 2016.08.20. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/906</p>
<p>그리고 몸이 안 좋을 때는 나무손과 웨이브 베개가 정말 좋은 운동 도구였다. 나무손으로 경추에서 요추까지 마사지를 1시간씩 하고 나면 그 다음날은 몸이 정말 편안함을 느낀다. 그리고 너무 피곤할 때 운동량이 좀 적으면 이상하게 그 다음날 몸이 개운하지 않은 것을 느꼈다. 내 느낌으로는 운동양이 좀 많아야 효과가 있는 것 같다.</p>
<p>ID : c**** 제목 : (상명대 snpe 2기 체험사례) 작성일 : 2016.07.21 http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/893</p>
<p>매일 나무손으로 후두골과 경추 1번 사이를 강하객 후벼파듯이 자극을 주었고 경추 1번부터 7번까지도 나무손을 이용하여 자극을 주어 경직된 근육을 풀어주었다. ...(중략)... 3개월 정도 매일 꾸준히 할려고 노력했고 1달정도 지나면서부터는 무겁던 머리가 가벼워지고 아침에 자고 일어났을 때 몸이 가벼워지는 느낌을 받았다.</p>
<p>ID : 수**** 제목 : SNPE는 영원한 내 친구 작성일 : 2016.06.21. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/883</p>
<p>1박이든 2박이든 집을 떠나 어디든 가게되면 나는 웨이브 베개와 나무손을 꼭 챙긴다. 나무손은 여행중 등 지압으로 아주 좋다. 차를 타게 되면 자주 목, 등, 두통을 겪게 되는데 그때 나무손의 지압은 그 통증들을 미리 차단한다. 웨이브베개는 차에서 목베개로 사용하고 잠잘때도 사용한다. 족궁구 신발을 신는것은 필수다. SNPE는 언제 어디서나 나의 통증을 없애주고, 위로가 되고, 건강하고 행복한 삶을 살수있게 친구역할을 할 것이다.</p>
<p>ID : 이**** 제목 : SNPE로 자신감을 얻었어요~ 작성일 : 2016.06.13. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/858</p>
<p>나무손은 정말 좋은 것 같습니다. 나무손으로 척추주변 근육을 포인트를 찍어 깊숙하게 계속 풀어줬기 때문에 구르기 등 동작을 빠르게 진전시킬 수 있었습니다. 또한 목 주변 통증 해소 및 교정에 매우 효과적입니다.</p>

④ 족궁보조구

표 25. 도구별 SNPE 효과사례 - 족궁보조구

<p>ID : 김**** 제목 : [만물상 출연자] 경추, 요추 퇴행성 디스크 탈출증으로 인한 통증의 해결은 물론 건강한 아름다움을 얻게 해준 SNPE 작성일 : 2016.11.24 http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/908</p>
<p>2015년 8월 부터 고관절 벨트하고, 족궁 착용하고 한 시간 정도 걸었습니다. 2015년 10월 10일 SNUV 워킹화 신고 하루 두 시간 걸었습니다. 11월 중순에 티눈이 사라집니다. 전철 의자에 깊숙히 앉으면 오른쪽 발 바닥이 닫습니다(예전에는 발 앞꿈치는 닿지만 뒤꿈치는 떠있었습니다) 발의 벌어짐의 변화가 생겼습니다. SMUV신발을 신고 매일 하루 두 시간 걸었습니다. 신발 외측으로만 닿고있던 자리가 신발 중심부위가 닿기 시작합니다. 드디어 내측으로도 U 돌아왔습니다.</p>
<p>ID : 김**** 제목 : 통증인생 snpe를 만나서 작성일 : 2014.05.30. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/678</p>
<p>족궁 보조구를 한 후로 발바닥뼈가 바닥에 닿는 것처럼 아팠던 발에 통증도 사라지고 걷는 것이 즐거워졌습니다. 통증이 없는 날은 정말 세상에 이런 행복이 없습니다. 건강한 사람들은 매일 이렇게 행복한 건가? 이제는 S라인이 생기기 시작했습니다. 성격도 점점 바뀌어 갑니다.</p>
<p>ID : 류**** 제목 : 족저 근막염 치유 사례 작성일 : 2015.12.18 http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/802</p>
<p>고관절벨트와 깔창을 깔고 걷기운동을 해주는데 발바닥의 아치가 족궁보조구에 닿을 때마다 너무 아팠지만 “꼭” 참고 자극 될 때마다 더욱 더“꼭” 눌러서 걷기 운동에 집중을 했습니다. 노력에 결과는 역시 행복을 가져다 주는것 같아요. 3개월이 지난 지금은 통증이 없어지고 종아리의 부기도 빠지면 서 발가락의 힘이 생겨 발의 고마움을 알게 되었습니다. 걸을 때마다 발뒤꿈치부터 시작해 발바닥-앞꿈치-엄지발가락 순으로 걷는데 종아리와 허벅지를 지나 엉덩이와 허리에 힘이 생겨 자연스럽게 골반의 교정이 되어 걸을 수 있어서 즐겁고 너무도 행복을 만끽하고 있습니다.</p>
<p>ID : 광**** 제목 : SNPE 3P 최고위과정 체험—얼굴색을 바꾸고,적자생존함 작성일 : 2014.01.23. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/656</p>
<p>*족궁보호구도 계속 사용하였고 산행중 하산시 원무를 아프던 통증이 없어지게 되었다 *나무손, 다나손,투레일등을 많이 사용하였더니 일자목이 많이 개선되었고 *웨이브 베개(대,소)를 많이 사용하여 견갑골 & 골반 모든부위 근육뭉침을 풀어 줄 수 있었다</p>

⑤ 고관절교정벨트

표 26. 도구별 SNPE 효과사례 - 고관절교정벨트

<p>ID : 이****</p> <p>제목 : SNPE로 자신감을 얻었어요~</p> <p>작성일 : 2016.06.13.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/858</p>
<p>고관절벨트는 생활중에 걷기운동시 착용해보니 자세가 안정되고, 호흡이 가라앉고, 고관절 주변 근육을 부드럽게 해주고 강화시켜서 하체 전체 근육이 편안해 지고 안정됨을 느끼고 수면시 고관절벨트와 체형교정 벨트를 묶고 자면, 잠들 때 편안하고 아침에 몸의 뒤틀림 현상이 완화 되는 것 같습니다. 저의 경우는 벨트를 묶지 않고 자면 아침에 몸의 틀어짐이 더 심하게 느껴집니다.</p>
<p>ID : S****</p> <p>제목 : 카이로프랙틱 및 척추교정을 공부한 사람이 경험한 SNPE척추교정운동 체험사례...조목장 선생님</p> <p>작성일 : 2009.12.28.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/232</p>
<p>고관절벨트를 매고 책상에 앉아서 매일 일을 했습니다. 그래도 저에게 효과가 나타났습니다. 얼굴색이 달라지고, 소화도 잘되고 특히 허리가 좀 약해서 가끔아팠는데 요즘은 거의 통증이 없을 뿐아니라 허리근육이 튼튼하여 지고 척추측만이 있었는데 많이 펴지고 체형이 좋아졌습니다. 내 인생중에서 제일 좋은 체형을 가지고 살아갑니다.</p>
<p>ID : 7****</p> <p>제목 : 체험사례~~</p> <p>작성일 : 2016.08.19.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/903</p>
<p>고관절,바른자세벨트 착용을하고 snpe1,2,3,4 동작들과 척추교정운동 도구들을 활용하여 선택,집중,반복 수련을 하면서 요가수업과는 또다른 느낌의 그 어떤 운동과도 비교할수 없는 최고의 운동이라고 느꼈다 운동이라면 나름 자신있는 분야라고 생각했는데 snpe동작들은 쉬어보이지만 정말 어렵다..그만큼 나의척추 나의몸은 바르지않다는걸 증명해준다 snpe운동을 통해서 바른몸, 예쁜척추를 가지고 말테다~!! 처음부터 동작이 잘되진 않았지만 천천히 횟수를 늘려가면서 자세들이 점점 좋아지고 있음을 느꼈다 아직 한달반 정도밖에 수련하지못했지만 생리통이 없어졌으며 동작들이 무난히 잘 나오는거에대해 내몸이 바른자세로 가고있다는걸 말해준다</p>

ID : 전****

제목 : S.N.P.E를 만나 답을 찾다 ♥_♥

작성일 : 2016.06.19.

<http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/864>

신발에 족궁보조구를 깔고 고관절벨트도 거의 매일 하고 다녔습니다. 정말 힘든날이 아니고서는 도구들과 매일 붙어있으려고 노력했습니다. 처음 고관절벨트 할때는 너무 아프고 복부 통증도 굉장히 심했고 생식도 먹으면서 설사증상도 심하고 얼굴과 피부에 트러블도 많이 올라오고 발목 무릎 다쳤던 곳들의 통증도 심했고 정말 힘들고 죽을맛이었습니다. 현대 최종기 교수님의 가르침을 받으면서 그런 통증들은 이제 하나도 무섭지 않게 되더라구요. 저도 아픔은 들어내야 치유가 된다. 또 여러가지 화려한 것들보다는 중요한것을 집중하고 반복해야 되는거다.라고 생각하면서 살던 사람인데 S.N.P.E는 그런면에서 저랑 참 잘맞는 운동같다라는 생각이 들었습니다. 그렇게 고통을 수반한 2개월즈음이 흐르고 3개월차쯤 정말 거짓말처럼 허리와 왼쪽 골반 통증이 현저하게 줄었다는 생각이 들었습니다. 생리하는날 진통제 없이도 수업을 할 수 있게되었고, 수면양말도 신지 않고 이제는 이불을 덮지 않아도 잘 수 있을 정도로 몸에 열이 생겼다는 느낌을 받게 되었습니다. 나에게 당연히 되던 통증이 사라지니 몸이 가뿐하기도 하고 예전보다 수업에서 받는 스트레스도 좀 덜어지게 되었습니다. 얼굴빛이 좋아졌다는 이야기도 많이 듣게 되었고 무엇보다도 이제는 아파도 나올 수 있다는 희망이 생기기 시작했습니다.

⑥ 다나손

표 27. 도구별 SNPE 효과사례 - 다나손

<p>ID : 광**** 제목 : SNPE 3P 최고위과정 체험—얼굴색을 바꾸고,적자생존함 작성일 : 2014.01.23. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/656</p>
<p>*나무손, 다나손, 투레일등을 많이 사용하였더니 일자목이 많이 개선되었고 *웨이브 베키패(대,소)를 많이 사용하여 견갑골 & 골반 모든부위 근육멍침을 풀어 줄 수 있었다</p>
<p>ID : 무**** 제목 : SNPE와 함께한 1년6개월 체험사례 (박경옥) 작성일 : 2014.01.13. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/622</p>
<p>그리고 너무 피곤해서 못 구르는 날은 투레인이나 다나손으로 근육을 풀고 잡니다. 목은 나무손과 다나손으로 번갈아가면서 썼구요.. 경추베개 당연히 하고 잡니다...컴작업때시 여전히 목이 많이 피곤하지만.. 전에서럼 항상 어깨가 아프고, 머리가 아프고 그러진 않습니다.</p>
<p>ID : 오**** 제목 : SNPE 3P 최고위과정1기 체험사례(김경숙) 작성일 : 2014.01.21. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/651</p>
<p>‘허리가 시원해졌다’ ‘몸이 짧은 시간(10초내)에 열이 난다’고 말씀들을 하셨고, snpe동작이 허리통증을 단기간에 낮게 한다는 확신을 갖게 되었습니다. 그래서 저는 snpe1번 동작과 특히 나무손(다나손)은 ‘혁명’이라고 생각합니다. 꾸준한 한의원 치료로도 낮지 않고 반복되던 요통(좌골신경통)이 1번 운동을 함으로 그 이후 한 번 도 병원에 간적이 없으니까요.</p>

⑦ 웨이브스틱

표 28. 도구별 SNPE 효과사례 - 웨이브스틱

<p>ID : 서****</p> <p>제목 : SNPE를 만나 행복하다!(68기 한기선)</p> <p>작성일 : 2016.06.21.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/882</p>
<p>집에서는 아이들처럼 같이 자서 바닥에서 자다 이날은 둘째아이랑 침대에서 자다 아이가 떨어질까봐 신경 쓰고 자서인지 목쪽으로 담이 왔다. 급하게 나무손으로 40분정도 눌러줬는데 그다음은 왼쪽 견갑골로 내려갔다. 그래서 웨이브스틱을 이용하여 혼자 이틀을 풀어주었다.. 예전같으면 병원가서 약을 처방받고 낫기를 기다렸을텐데 지금은 도구로 내몸을 내가 지킬수 있다. 그러면서 주위에 계속 웨이브스틱을 완전 요물이라고 사랑하니 SNPE를 모르는분들은 호신용으로 좋다고 하네요.</p>
<p>ID : 조****</p> <p>제목 : snpe바른자세운동지도자과정 조은솔 체험사례</p> <p>작성일 : 2016.06.16</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/861</p>
<p>2개월 초반에는 T-move운동을 할 때 어깨통증이 너무 심해 10개 이상을 못했는데 후반에는 어깨도 많이 풀려 웨이브스틱을 이용한 T-move운동을 100개는 가볍게 할 수 있는 기적이 일어났습니다. 또 30번만 구루면 까졌던 꼬리뼈가 2개월 때에는 50번 이상으로 횡수가 늘어난게 눈에 띄게 보였습니다. 3개월 후론 근력이 없어 모든 동작을 못 버텼는데 이제는 자세유지도 오래 되고 구리기 할때 횡수가 100번 이상으로 늘어났습니다.</p>
<p>ID : 전****</p> <p>제목 : S.N.P.E를 만나 답을 찾다 ♥_♥</p> <p>작성일 : 2016.06.19.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/864</p>
<p>아직 구르기도 다른분들처럼 100번 1000번 해보지 못했으니, 등 제대로 까지고 피 터질 때까지 해봐야 정말 진정으로 S.N.P.E를 알아가고 있다고 생각이 들지 않을까요?? 얼마전 웨이브 스틱을 구입해서 요즘은 스틱이랑 많이 놀고 있습니다. 나무손은 엄마가 들고다니도록 드렸고 도자기 나무속은 1자목인 둘째 동생에게 족궁보조구와 고관절벨트는 셋째 동생에게 웨이브베개는 아빠에게 나눠주며 가족들도 통증에서 벗어나길 바라며 살고있습니다^^; 웨이트 수업시간에 회원님들께 S.N.P.E운동을 소개하고 동작을 수업하고 해보며 정말 주변에 근골격계 통증을 가지고 살아가는 분들이 많다는 것을 느꼈습니다.</p>

⑧ 타원도자기

표 29. 도구별 SNPE 효과사례 - 타원도자기

<p>ID : 민**** 제목 : 나를 바꾼 SNPE 작성일 : 2016.07.20. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/890</p>
<p>그렇게 어느덧 3개월의 시간이흐르고 목을 돌릴때마다 가끔씩 소리가나곤하던 증상도 사라지고 처음에는 웨이브베개를 베고있는것만으로도 힘들었는데 어느새 웨이브베개는 나에게 필수아이템이되어버렸고 도깨비손과 원형도자기는 특히 비오는날 꼭함께하고픈 나의절친이되었다.</p>
<p>ID : S**** 제목 : 허리 통증, 디스크 이젠 두렵지 않다. snpe바른자세 척추운동 체험사례 작성일 : 2018.01.23. http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/911</p>
<p>100일 수련 동안 내 몸에서 크고작은 변화들이 일어나면서 더 아프기 시작했다. 내 척추에서 이곳저곳에서 흠이 튀어나오질 않나, 왼쪽 어깨가 아팠는데 오른쪽 어깨가 아프질 않나..내몸 여기저기에서 '도자기로 눌러줘라', '여기좀 풀어줘라'하며 아우성을 치는 것 같다. 내몸도 지금부터 시작인듯 하다.</p>
<p>ID : 조**** 제목 : 동국대 최고위과정 69기 조은별 체험수기 작성일 : 2016.06.20 http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/869</p>
<p>특히 전자레인지에 데운 원형도자기로 흉추를 눌러주면 효과가 아주 좋았습니다. 한번만 해도 근육의 이완과 척추의 교정효과가 다른 것의 배는 되는 것같았습니다. 구르기를 해도 틀어진 부분을 이미지트레이닝하여 집중적으로 해주었습니다.</p>

⑨ 도깨비손

표 30. 도구별 SNPE 효과사례 - 도깨비손

<p>ID : 조****</p> <p>제목 : snpe바른자세운동지도자과정 조은솔 체험사례</p> <p>작성일 : 2016.06.16</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/861</p>
<p>3개월 후론 근력이 없어 모든 동작을 못 버텼는데 이제는 자세유지도 오래 되고 구리기 할때 횡수가 100번 이상으로 늘어났습니다. 항상 조금만 신경이 예민해지면 두통 때문에 힘들어서 약을 찾았는데 이제는 나무손과 도깨비손을 찾게 됐습니다.</p>
<p>ID : 윤****</p> <p>제목 : 요가 강사로서의 체험과 SNPE 바른자세 운동의 상관 관계</p> <p>작성일 : 2015.06.14.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/774</p>
<p>나무손, 도깨비손으로 경추부터 꼬리뼈 까지 열심히 풀어야 된다는 것을 알고 제 주위에는 항상 웨이브베개, 벨트, 나무손, 도깨비손이 사랑을 받으며 함께 자리하고 있습니다. 특히 도깨비 손을 많이 사용 했습니다. 도구 활용은 우리가족의 주치의 같은 역할을 해주는 것 같아 뿌듯 하기도 합니다.</p>
<p>ID : 물****</p> <p>제목 : 3P 과정을 마치며</p> <p>작성일 : 2015.06.11.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/763</p>
<p>본원에서 경험한 왕도깨비는 정말 대박. 짧은 시간에 정말 굼게 주는 시원함. 머잖아 집에 데려와야겠습니다. 도구를 사용하면 척추척소를 하는 느낌입니다.. 운동으로 이프로 부족한 것을 도구가 완성해주는. 요가회원들에게도 도구를 추천해 주고 싶은 상황이 보이니 아직은 기다리고 있지요.</p>
<p>ID : c****</p> <p>제목 : 까칠한 여자 웃게 만든 SNPE, 왜 이제 왔니!</p> <p>작성일 : 2015.06.19.</p> <p>http://cafe.daum.net/chiroup/Gbc0/782</p>
<p>내가 진작에 알았으면 최중기 교수님의 도구를 알려드렸을 터인데 아니 거기 까지 가서 돈낭비 시간낭비 안했겠지... 지금 생각해보니 나무손 도깨비손 필로우로 다 해결 되는 것 들이다 두개골 (시상봉합선)부터 족저근막 (발바닥)까지 다 풀어 줄 수 있는 도구 개발의 일등공신 최 중기 교수님</p>