

금연과 스트레칭

2016.11/27

Music&Words by
브릿지뮤직 with백하슬기

♩ = 68 느리게

C C/B Am F C/E Dm9 G

바닥에 등을 대고 눕기 눈을 감고 가장 편안한 자세로

5 C G/B Am7 Dm Gsus4 G C

신체의 각 근육을 긴장하고 이완하기

9 G Am7 Dm7 G C

양 — 팔 — 과 — — 두 주 먹 에 힘 1 2 3 4 5
찌 푸 린 얼 굴 과 턱 최 대 한 당 긴 후 1 2 3 4 5
어 께 는 움 추 르 고 목 은 최 대 한 뒤 로 1 2 3 4 5
양 쪽 무릎 다 리 펴 고 발 가 락 오 무 려 1 2 3 4 5

13 G Am7 Dm7 G C

천 천 히 힘 을 빼 고 호 흡 을 깊 게 후 후 후 이 완 —
얼 굴 에 힘 을 풀 고 턱 을 내 밀 며 후 후 후 이 완 —
목 — 은 숙 이 고 어 께 제 자 리 로 후 후 후 이 완 —
서 서 히 힘 — 을 — 쭉 우 옥 뺀 후 후 후 이 완 —

17 C C/B Am7 F C/E Dm9 G

하루에 2 번 이 상 꾸준 한 반 복 숙 달 되 면 스트 레 스 완 하 에 도 움

21 C G/B Am7 Dm7 G C

집 중 력 향 상 — 과 금 연 에 도 움