



# Makko-Ho-Übungen

Makko-Ho's dienen der Dehnung der Meridiane. Du kannst so Störungen im Energiefluss feststellen und diesen auch regulieren. Die Übungen wirken auf den gesamten Menschen. Wer sich ihnen aufmerksam nähert und sie kontinuierlich ausübt, dem werden sie ein Schlüssel zu tieferem Verständnis der Meridiane und seiner selbst werden.

Makko-Ho's regen die Selbstheilungskräfte an, fördern Gesundheit und Vitalität, kräftigen den Körper und verbessern die Blutzirkulation.

Mit jeder Übung werden 2 Meridiane gedehnt.

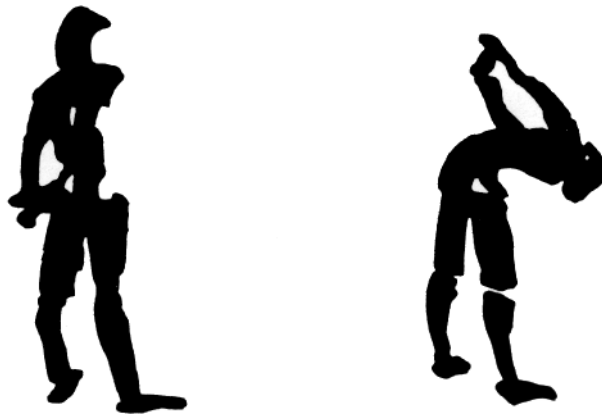
Metall:	Lunge/Dickdarm
Erde:	Milz/Magen
Feuer:	Herz/Dünndarm
Wasser:	Niere/Blase
Erg. Feuer:	Herzkreislauf/Dreifacher Erwärmer
Holz:	Leber/Gallenblase

- Für 6 Makko-Ho's brauchst du etwa 15-20 Minuten Zeit.
- Benütze deinen Atem, um in die Dehnung zu gehen (niemals ruckartig oder wippen).
- Akzeptiere die Grenzen deines Körpers. Bleibe nur so lange in der Dehnung, wie du dich wohl fühlst.
- Komme so langsam aus der Dehnung heraus, wie du hineingegangen bist.
- Mache die Übungen täglich mindestens einmal.

Viel Spass

## Metall:

Funktion: Austausch, Aufnahme von Ki, Ausscheidung



- Stelle die Füße etwa schulterbreit auseinander. Die Fussspitzen zeigen leicht nach aussen.
- Die beiden Daumen kreuzt du hinter deinem Rücken, die Zeigefinger sind ausgestreckt, die andern Finger bleiben angewinkelt.
- Mit der Einatmung streckst du die Arme nach unten und öffnest den Brustkorb dabei weit.
- Mit der Ausatmung beugst du den Oberkörper nach vorne. Die Arme hältst du so hoch wie möglich über den Rücken, die Beine bleiben gestreckt. Den Kopf lässt du hängen.
- 3 Atemzyklen unten bleiben. Mit der Ausatmung in der Dehnung noch mehr loslassen und die Spannungslinien wahrnehmen. Bei der letzten Ausatmung langsam in die Ausgangsstellung zurückkommen und nachspüren.
- Die Daumen auf die andere Seite kreuzen und die Übung wiederholen.

## Erde:

Funktion: Verdauung, Sammeln u. Verarbeiten auf phys. und mentaler Ebene



- Setze dich auf die Fersen (ev. Gesäss zwischen den Beinen). Spüre den Boden und gib bei jeder Ausatmung dein Gewicht der Erde ab.
- Hebe das Becken mit der Einatmung etwas an, wobei du deine Hände hinter dir am Boden abstützt.
- Verstärke diese Dehnung, indem du langsam mit der Ausatmung zurücklehnst, das Gewicht auf den Händen abgestützt.
- Wenn es dir Möglich ist, kommst du mit der Ausatmung langsam über die Ellenbogen auf den Rücken. Achte darauf, dass du nicht ein hohles Kreuz machst.
- Wenn Rücken und Schultern den Boden berühren, streckst du die Arme über den Kopf und verschränkst die Finger so, dass die Handflächen zum Kopf gerichtet sind.

**Wichtig!** Geh nur so weit nach unten, wie deine Knie am Boden sind. Du kannst auch nur auf den Ellenbogen oder auf den Händen bleiben.

- 3 Atemzyklen unten bleiben. Mit der Ausatmung in der Dehnung noch mehr loslassen und die Spannungslinien wahrnehmen. Bei der letzten Ausatmung langsam in die Ausgangsstellung zurückkommen und nachspüren.
- Beuge zum Abschluss den Oberkörper nach vorne, Arme ausgestreckt am Boden und entspanne dich.

## Feuer:

Funktion: Interpretation u. Integration, Absorption u. Assimilation



- Setze dich aufrecht auf den Boden. Die Fusssohlen berühren sich, die Knie sind nach aussen gespreizt. (Je näher die Füsse beim Körper sind, desto grösser wird die Dehnung). Fasse die Füsse mit beiden Händen.
- Nimm deine Herzgegend wahr und achte dich auf deine Gefühle.
- Mit der Einatmung öffnest du Deinen Brustkorb, indem du dich streckst.
- Mit der Ausatmung beugst du dich langsam nach vorne, den Kopf Richtung Füsse, die Ellenbogen vor den Beinen. (Die 5 Herzen zusammenbringen.)
- 3 Atemzyklen unten bleiben. Mit der Ausatmung in der Dehnung noch mehr loslassen und die Spannungslinien wahrnehmen. Bei der letzten Ausatmung langsam in die Ausgangsstellung zurückkommen und nachspüren.



# Wasser:

Funktion: Antrieb u. Vitalität, Reinigung



- Setze dich aufrecht auf den Boden, die Beine nach vorne gestreckt, die Füße sind geschlossen, die Fussspitzen schauen nach oben.
- Mit der Einatmung streckst du die Arme nach oben
- Mit der Ausatmung beugst du dich mit geradem Rücken nach vorne, die Arme Richtung Füße. Die Hände sind Richtung Füße gedreht, so dass die Daumen nach unten zeigen.
- 3 Atemzyklen unten bleiben. Mit der Ausatmung in der Dehnung noch mehr loslassen und die Spannungslinien wahrnehmen. Bei der letzten Ausatmung langsam in die Ausgangsstellung zurückkommen und nachspüren.



# Ergänzendes Feuer

Funktion: Zirkulation, Schutz



- Setze dich in den Lotussitz, wenn nicht möglich genügt auch der halbe Lotus oder der Schneidersitz.
- Kreuze die Arme und umfasse mit den Händen jeweils das gegenüberliegende Knie. Wenn das rechte Bein vorne ist, ist auch der rechte Arm über dem linken.
- Mit der Ausatmung beugst du dich langsam nach vorne und ziehst dich mit den Armen nach unten, bis die Stirn beinahe den Boden berührt. Den Kopf lässt du locker nach unten hängen, das Gesäss sollte dabei am Boden bleiben.
- 3 Atemzyklen unten bleiben. Mit der Ausatmung in der Dehnung noch mehr loslassen und die Spannungslinien wahrnehmen. Bei der letzten Ausatmung langsam in die Ausgangsstellung zurückkommen und nachspüren.
- Wechsle Arm- und Beinsetzung (linkes Bein vorne, linker Arm über rechtem) und wiederhole die Übung.

# Holz

Funktion: Speicherung u. Planung, Verteilung u. Entscheidung



- Setze dich aufrecht auf den Boden und spreize die Beine soweit als möglich, die Knie bleiben durchgestreckt, die Zehenspitzen schauen nach oben. Der Rücken sollte gerade sein.
- Mit der Einatmung streckst du die Arme nach oben.
- Mit der Ausatmung beugst du dich nach vorne. Die Arme streckst du nach vorne, die Handflächen zeigen nach oben.
- 3 Atemzyklen unten bleiben. Mit der Ausatmung in der Dehnung noch mehr loslassen und die Spannungslinien wahrnehmen. Bei der letzten Ausatmung langsam in die Ausgangsstellung zurückkommen und nachspüren.
- Mit der Einatmung streckst du die Arme nach oben, die Handflächen zeigen nach oben.
- Mit der Ausatmung neigst du dich zur Seite. Beuge dich seitlich Richtung Fuss, wobei die Schulter dieser Seite weiter unten liegt.
- 3 Atemzyklen unten bleiben. Mit der Ausatmung in der Dehnung noch mehr loslassen und die Spannungslinien wahrnehmen. Bei der letzten Ausatmung langsam in die Ausgangsstellung zurückkommen und nachspüren.
- Das gleiche wiederholst du auf der anderen Seite