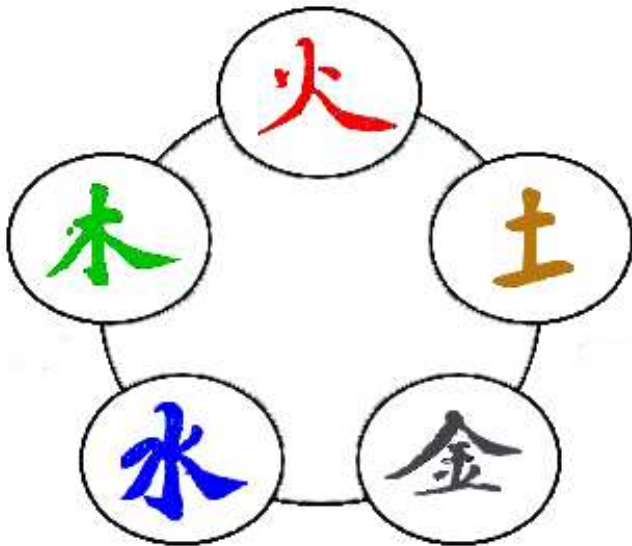


Makko-Ho-Übungen



Makko-Ho dienen der Dehnung der Meridiane. Die Übungen helfen, Störungen im Energiefluss festzustellen und diesen auch zu 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 regen die Selbstregulierung an, fördern das innere Gleichgewicht und die Vitalität, kräftigen den Körper und verbessern die Blutzirkulation. Es ist eine höchst wirksame Methode sich zu entspannen und Stress abzubauen.

Mit jeder Übung werden zwei Meridiane gedehnt:

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

Für alle 6 Makko-Ho's braucht es ca. 15 bis 20 Minuten Zeit.

Benütze deinen Atem, um in die Dehnung zu gehen (niemals ruckartig oder wippend).

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.

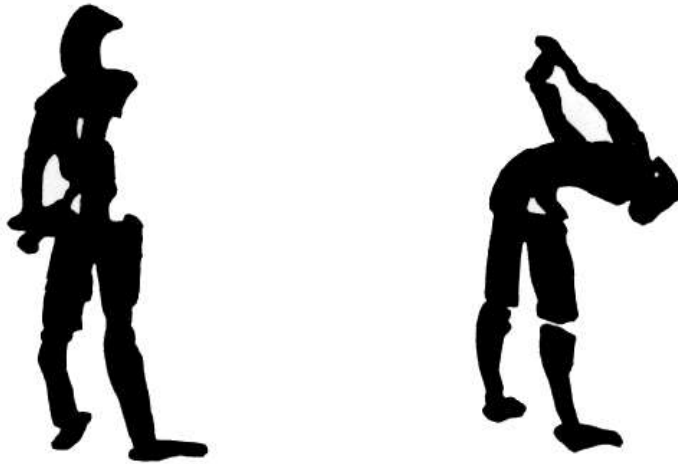
Mache die Übungen täglich mindestens einmal.

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.

Drei 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 und Verarbeiten auf physischer und mentaler Ebene



Setze dich auf die Fersen (eventuell 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 dich langsam mit der Ausatmung zurücklehnt, 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.

Drei 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 und 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 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.)

Drei 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.

Drei 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 dies nicht möglich ist, 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.

Drei 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 Beinstellung (linkes Bein vorne, linker Arm über rechtem) und wiederhole die Übung.



Holz

Funktion: Speicherung und Planung, Verteilung und 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.

Drei 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.

Drei 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 zu der anderen Seite.