







# Makko-ho-Übungen

(vorher Muskeln aufwärmen bitte)

<p><b>Metall-Element</b></p> 	<p><b>Aktivierung von Lungen- und Dickdarm-Meridian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterbreiter Stand auf ebenem Boden;</li> <li>• Daumen werden im Rücken ineinandergehakt, beide Zeigefinger gestreckt, die restlichen Finger zur Handinnenfläche gebeugt</li> <li>• Beim Einatmen wird der Kopf leicht nach hinten gebeugt, beim Ausatmen beugt man sich nach vorne (Nase Richtung Knie).</li> <li>• Dabei werden die Arme Richtung Decke gestreckt, sodass eine leichte Dehnung im Schulterbereich zu verspüren ist.</li> <li>• Zwei bis drei Atemzüge lang in dieser leichten Dehnung verweilen.</li> <li>• <b>Wiederholung:</b> Daumen werden nun in anderer Richtung ineinander verhakt und dieselbe Übung wird noch einmal durchgeführt.</li> </ul>
<p><b>Wasser-Element</b></p> 	<p><b>Aktivierung von Blasen- und Nieren-Meridian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Langsitz auf den Boden setzen.</li> <li>• Beim Einatmen beide Arme gestreckt nach oben führen.</li> <li>• Beim Ausatmen beide Arme so weit als mit leichter Dehnung möglich in Richtung Zehen führen und gleichzeitig den Oberkörper mit möglichst geradem Rücken nach vorne beugen.</li> <li>• <b>Achtung:</b> Nicht bei Zehen fassen, evtl. bei Innenseite der Fußsohlen mit Händen halten, sofern man so weit kommt. Ansonsten bei Schienbein etc. mit Händen etwas halten.</li> <li>• Zwei bis drei Atemzüge lang in dieser leichten Dehnung verweilen.</li> </ul>
<p><b>Holz-Element</b></p> 	<p><b>Aktivierung von Leber- und Gallenblasen-Meridian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man sitzt mit gegrätschten Beinen auf dem Boden/Matte.</li> <li>• Beim Einatmen streckt man beide Arme nach oben.</li> <li>• Beim Ausatmen streckt man die Arme Richtung rechtes Bein, legt dabei den unteren rechten Arm auf dem Bein ab. Dabei schaut man unter dem oberen Arm hindurch an die Decke. Eine leichte Dehnung darf in der linken Körperseite zu spüren sein.</li> <li>• Zwei bis drei Atemzüge lang in dieser leichten Dehnung verweilen.</li> <li>• Zum Einatmen wieder die Arme in der Mitte nach oben strecken.</li> <li>• Beim Ausatmen nun zur linken Seite die gestreckten Arme und den Oberkörper beugen, sodass eine leichte Dehnung in der rechten Körperseite zu spüren ist.</li> <li>• Dabei den linken Arm auf das linke Bein ablegen und mit den Augen unter dem oberen rechten Arm an die Decke blicken.</li> <li>• Zwei bis drei Atemzüge lang in dieser leichten Dehnung verweilen.</li> </ul>

<p><b>Feuer I</b></p> 	<p><b>Aktivierung von Herz- und Dünndarm-Meridian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man setzt sich auf den Boden (auf rutschfester Matte ...).</li> <li>• Die Fußsohlen werden zueinandergeführt und mit den Händen bei den Zehen gehalten.</li> <li>• Die Knie lässt man so weit als möglich zur Seite fallen.</li> <li>• Nach dem Einatmen beugt man sich beim Ausatmen nach vorne, möglichst mit den Ellbogen vor dem Schienbein und</li> <li>• verbleibt für zwei bis drei Atemzüge in dieser leichten Dehnung.</li> </ul>
<p><b>Feuer II</b></p> 	<p><b>Aktivierung von Herzkreislauf-/Dreifacher Erwärmer-Meridian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man setzt sich im Schneidersitz auf den Boden/Matte.</li> <li>• Das rechte Bein ist vorne.</li> <li>• Die rechte Hand wird auf das linke Knie gelegt.</li> <li>• Die linke Hand wird unter dem rechten Arm hindurchgeführt und ebenfalls auf das rechte Knie nun gelegt.</li> <li>• Nach dem Einatmen beugt man sich beim Ausatmen nach vorne und</li> <li>• verweilt für zwei bis drei Atemzüge in dieser leichten Dehnung.</li> <li>• <b>Wiederholung:</b> Nun liegt das linke Bein vorne.</li> <li>• Die linke Hand wird auf das rechte Knie gelegt.</li> <li>• Die rechte Hand wird unter dem linken Arm hindurchgeführt und auf das linke Knie gelegt.</li> <li>• Nach dem Einatmen beugt man sich beim Ausatmen nach vorne und verweilt für zwei bis drei Atemzüge in dieser leichten Dehnung.</li> </ul>
<p><b>Erd-Element</b></p> 	<p><b>Aktivierung von Magen-/Milz-Meridian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man kniet sich auf den Boden (auf Matte ...)</li> <li>• Setzt sich mit dem Gesäß zwischen die nach außen gekippten Fersen.</li> <li>• Anschließend lehnt man sich unter Zuhilfenahme der Arme nach hinten (evtl. vorher Polster bereitlegen als Stütze im Rücken), so weit es „leicht“ möglich ist und die <i>Knie noch am Boden aufliegen</i> (ca. faustbreit auseinander). Evtl. mit Ellbogen etc. aufstützen.</li> <li>• Bei <u>sehr guter körperlicher Beweglichkeit</u> darf man auch den Oberkörper dabei auf den Boden flach ablegen.</li> <li>• Eine leichte Dehnung darf dabei an den Oberschenkeln zu verspüren sein.</li> <li>• In dieser Haltung ebenfalls wieder ca. zwei bis drei Atemzüge lang verweilen.</li> </ul> <p><b>Beachten Sie bitte:</b>  Ich kann keine Haftung übernehmen, wenn Sie die Übung nicht ordnungsgemäß durchführen oder wenn Ihre körperlichen Möglichkeiten diese Übung nicht zulassen. Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen. Im Zweifelsfall beraten Sie sich bitte gerne mit dem Arzt Ihres Vertrauens.  Viel Spaß beim Üben!</p>