

# House of Energy Kufstein



***Makko-Ho***  
**Meridian-Dehnungen**

## **Meridian-Dehnungen nach Shitsuto Masunaga (Makko-Ho)**

Die Meridian-Dehnübungen, auch Makko-Ho genannt, wurden von Shizuto Masunaga, dem Begründer des Zen-Shiatsu, entwickelt. Er schuf ein vollständiges Übungssystem, bei dem man selbstständig jeden einzelnen Hauptmeridian des Körpers und die dazugehörigen Organe aktivieren kann. In der Sprache des Shiatsu: den Fluss der Energie (Qi) in den Meridianen anzuregen und zu stärken.

Mit diesen sechs einfachen Meridiandehnungen können Sie wesentlich zur Gesunderhaltung Ihres Körpers beitragen. Bitte haben Sie etwas Geduld mit sich selbst und verzweifeln Sie nicht, wenn es vielleicht am Anfang noch nicht so gut klappt. Der Erfolg und die Veränderung wird sich jedoch bei regelmäßigem Ausüben recht schnell einstellen.

Die nachfolgend aufgeführten sechs Grundübungen sind einfach zu erlernen und benötigen lediglich ca. 15 Minuten Zeit für die Ausübung.

Wenn sie die Übungen praktizieren, gehen Sie bitte nicht ruckartig vor und erzwingen Sie nichts. Der Atem sollte gleichmäßig, ruhig und harmonisch fließen. Achten Sie unbedingt auf Ihre eigenen Grenzen und gehen Sie nicht über diese hinweg. Mit ein wenig Übung und einer gewissen Kontinuität werden Sie schnell feststellen, wie Ihr gesamter Organismus vitaler wird, Lebensfreude und Zufriedenheit sich einstellen und das Immunsystem gestärkt werden kann. Ziel dieser Übungen ist nicht Ihre Muskeln zu entwickeln, sondern vielmehr die Erhaltung der Gesundheit, Förderung von Entspannung und Beweglichkeit und das Fließen der Energie in den Meridianen erfahren zu lernen.

Ein besonders wichtiger Aspekt beim Praktizieren dieser Dehnübungen ist die richtige Atmung.

Atmen Sie bei jeder der nachfolgend beschriebenen Dehnübungen gleichmäßig und tief in den Bauch (Hara). Atem kurz halten und erst wenn der Reflex zum Ausatmen kommt, langsam die Luft ausatmen.

Die verbrauchte Luft genauso langsam durch Mund oder Nase entweichen lassen. Nach kompletter Ausatmung die entstandene Leere spüren.

Verweilen Sie jeweils 5-7 Atemzüge in jeder Positionen.

Versuchen Sie die Übungen mindestens 4 Tage lang auszuüben.

Halten Sie durch es lohnt sich, denn nach einer gewissen Zeit möchten Sie die Übungen vielleicht gar nicht mehr missen!

## Grundhaltung

Als Grundhaltung empfiehlt sich bei allen Dehnungsübungen jenen persönlichen Punkt zu finden, an dem man seinen eigenen Grenzen nahe kommt, zugleich aber noch ruhig und entspannt atmen kann.

Wesentlicher als die möglichst starke Dehnung ist die Wahrnehmung und Beobachtung der Spannungen im Körper, die bei der Ausführung der Übungen auftreten. Die Reihenfolge der Dehnungen entspricht dem Fluss des Ki im Körper. Langes Verweilen in der Dehnung sediert die Energie, kürzeres Verweilen tonisiert sie.

## 1. Übung für den Lungen- und Dickdarm-Meridian

Die Füße sind etwas mehr als schulterbreit auseinander und leicht nach außen gerichtet. Hinter dem Rücken hakt man die Daumen ineinander (der Lungenmeridian endet im Daumen), die Finger werden möglichst weit gestreckt.

Man beugt sich soweit wie möglich nach vorne und unten, wobei die Arme und die verschränkten Hände so weit wie möglich über den Kopf nach vorne gehen.

Keine Angst: manche Menschen schaffen es zu Beginn kaum, die Arme vom Körper abzuheben, doch Sie werden sehen, dass sich der Erfolg erstaunlich schnell einstellt.

Man hält diese Position für 5 Atemzüge und versucht auch hier bei jedem Ausatmen sich ein wenig mehr zu entspannen, um so die Dehnung zu erreichen. Die Spannungslinie des Meridians verläuft entlang der Rückseite der Beine, am Bauch, im Rücken und an den Armen. Der Atem fließt mit dem Einatmen ins Hara, (Bauch) breitet sich mit dem Ausatmen im ganzen Körper aus und bringt stagnierende Energie (Ki) wieder in Fluss.



## 2. Übung für den Milz-Pankreas- und Magen-Meridian

Ausgangsposition ist der Fersensitz (Seiza), wobei die Knie etwa eine Handbreit voneinander entfernt sind. Anfangs lehnt man sich aus dem aufrechten Sitz nach hinten und stützt sich, wenn möglich, auf die Ellbogen. In dieser Position bleibt man einige tiefe und ruhige Atemzüge lang.

Wenn man in dieser Position entspannt sitzen kann, lehnt man sich noch weiter zurück, bis man mit dem Hinterkopf den Boden berührt und sich auf ihn aufstützen kann. Eventuell kann man jetzt die Fersen etwas auseinander geben, so dass das Gesäß dazwischen nach unten auf den Boden sinkt. Die Knie sollten dabei allerdings nicht zu weit auseinander gehen. Solange die Dehnung nicht im Kreuzbereich schmerzt, solange man loslassen und ruhig atmen kann, können die Knie auch ruhig ein wenig vom Boden abgehoben werden.

Doch ganz egal welche Position, ob flach liegend oder im Fersensitz - 5 Atemzüge so bleiben und wieder versuchen bei jeder Ausatmung den Körper ein wenig zu entspannen.

Vorsicht ist geboten bei schmerzenden Knien! (eventuell ein Handtuch unter die Knie legen)

Diese Übung fällt einigen Leuten am Anfang recht schwer, doch durch die richtige Atmung und konsequentes nicht übertriebenes Üben ist auch diese Übung kein Hexenspiel.



### 3. Übung für den Herz- und Dünndarm-Meridian

Man sitzt dabei auf dem Boden, legt die Fußsohlen aneinander und lässt die Knie zur Seite fallen. Mit den Händen umfasst man die Zehen, und während man sich nach vorne beugt, lässt man den Scheitel (Kopf) leicht in Richtung Füße fallen.

Ist es Ihnen unmöglich einigermaßen entspannt in dieser Position zu sitzen? – Dann versuchen Sie, sich einfach mal auf Telefonbücher zu setzen – dann sollte es leichter gehen.

Die Ellbogen befinden sich vor den Unterschenkeln. Der Nacken ist entspannt und der Blick nach vorne auf den Boden gerichtet.

Auch hier sollte die Atmung ruhig und bewusst sein, sodass man alles mitbekommt, was in seinem Körper vor sich geht.

5 Atemzüge lang in dieser Position bleiben, bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr in die Dehnung fallen



#### 4. Übung für den Nieren- und Blasenmeridian

Man sitzt mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden.

Auch hier ist es sinnvoll, falls Sie nicht entspannt sitzen können, sich zu Beginn auf ein paar Bücher zu setzen.

Die Füße sind in leichter V-Stellung auswärts gedreht – natürliche Haltung. Die Fersen bleiben zusammen. Die Knie möglichst gestreckt halten und versuchen, mit den Beinen Kontakt am Boden zu halten. Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt und die Arme strecken zu den Zehen. Egal wo sich Ihre Hände nun wirklich befinden, ob bei den Zehen oder am Oberschenkel auch hier gilt wieder die Devise: die Atmung machts möglich.

Also 5 tiefe Atemzüge und bei jedem Ausatmen den Körper entspannen und den Spannungsverlauf bewusst wahrnehmen.



## 5. Übung für Leber- und Gallenblase-Meridian

Auf dem Boden sitzend die Beine so weit auseinander grätschen, dass die Knie noch durchgestreckt bleiben können (auch hier kann man gegebenenfalls Bücher zur Erleichterung verwenden)

Die Finger verschränken, und die Hände mit nach außen gedrehten Handflächen (vom Kopf wegweisend) nach oben strecken.

Jetzt einfach nach rechts und links beugen und beobachten, ob es eine Seite gibt, die sich leichter dehnen lässt, oder ob beide Seiten gleich gut dehnbar sind. Falls es eine bessere Seite gibt, den Rumpf über das bessere Bein zur Seite hin beugen, so dass eine Körperseite nach oben weist, sich dehnt und öffnet.

5 Imaginations-Atemzüge in dieser Position halten.

Die andere Seite wird nun lediglich 3 Atemzüge gehalten und normal geatmet. Vielleicht werden Sie hier schon das fast Unglaubliche beobachten – dass die vormals schwerere Seite sich wesentlich verbessert hat.

Falls jedoch beide Seiten gleich gut oder schlecht zu dehnen sind, müssen Sie jede Position mit 5 Imaginations-Atemzügen halten.



## 6. Übung für Herz-Kreislauf

Man setzt sich im Schneidersitz (Lotussitz oder Halbem Lotussitz) auf den Boden, umfasst die Knie mit einander überkreuzenden Armen von außen und beugt sich nach vorne. Wichtig ist dabei, mit dem Gesäß auf dem Boden (oder eben wieder Bücher zur Erleichterung) zu bleiben. Der Kopf hängt locker nach unten.

5 Atemzüge lang in dieser Position bleiben. Bei jedem Ausatmen entspannen



## Übung zum Entspannen

Rückenlage mit angezogenen Beinen. Diese Übung entspannt nicht nur den Rücken, sondern es geht darum, sich vollständig zu entspannen.

Hier steht die Entspannung im Vordergrund und das Nachspüren der vorigen Übungen. Also einfach loslassen, ein bisschen träumen und entspannen. Am besten gelingt das ganze mit ruhiger Entspannungs- oder Ihrer Lieblingsmusik.



## Abschluss

Zum Abschluss der Übungsserie setzt man sich am besten noch für einige Augenblicke in den Fersen-, Schneider- oder Lotussitz (je nachdem, welcher Sitz bequem ist), atmet entspannt und gleichmäßig und spürt - am besten mit geschlossenen Augen - den Wirkungen der Übungen im Körper nach.

*Mit diesen sechs einfachen Meridiandehnungen können Sie wesentlich zur Gesunderhaltung Ihres Körpers beitragen. Bitte haben Sie etwas Geduld mit sich selbst und verzweifeln Sie nicht, wenn es vielleicht am Anfang noch nicht so gut klappt. Der Erfolg und die Veränderung werden sich jedoch bei regelmäßigem Ausüben recht schnell einstellen.*