

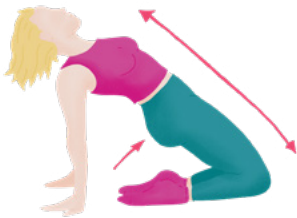
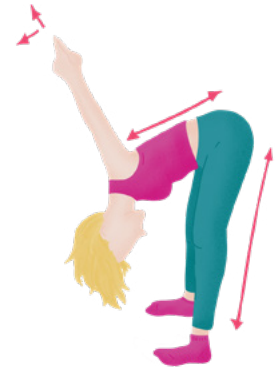
# MAKKO-HO ÜBUNGEN

bezeichnet man die Meridian Dehnübungen nach Shizuto Masunaga. Dabei handelt es sich um 6 Übungen, deren Ziel es ist den Energiefluss der Meridiane im Körper zu stimulieren. Jede dieser Übungen spricht die dem Element zugeordneten Yin und Yang Meridiane an.



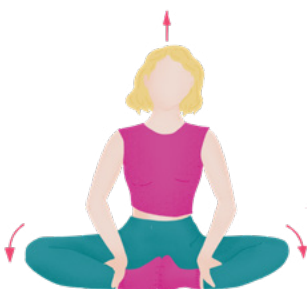
## Element METALL Lungen-Meridian (Yin) & Dickdarm-Meridian (Yang)

- Füße hüftbreit stellen
- Fersen etwas aufstellen
- Daumen hinter dem Rücken verschränken
- Zeigefinger ausstrecken
- Mit geradem Rücken kopfüber beugen
- Nacken entspannen
- Übung wiederholen, Daumen in Gegenseite einhaken



## Element ERDE Magen-Meridian (Yang) & Milz-Meridian (Yin)

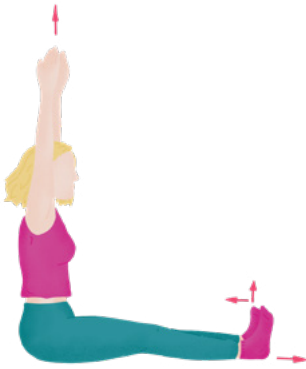
- Seiza mit zwei Fäusten Abstand zwischen den Knien
- Hände nach hinten gedreht aufstützen
- Gesäß mit gespannten Muskeln nach vorne oben drücken



## Element FEUER (absolutes) Herz-Meridian (Yin) & Dünndarm-Meridian (Yang)

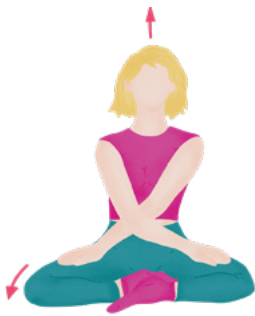
- Fußsohlen aneinander legen
- Hände über die Fußinnenseite oder Sprunggelenk legen
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne senken
- Ellenbogen ziehen nach vorne





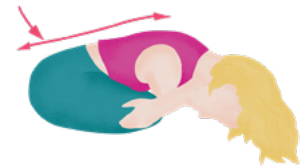
**Element WASSER**  
**Blasen-Meridian (Yang) & Nieren-Meridian (Yin)**

- Arme, mit den Handflächen zueinander, über den Kopf strecken
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne senken, soweit wie die Arme auf Ohrenhöhe bleiben



**Element FEUER (ergänzendes)**  
**Herz-Kreislauf-Meridian (Yin) & Dreifacher-Erwärmer-Meridian (Yang)**

- Schneidersitz
- Arme überkreuzt, Handflächen nach oben auf die Knie legen
- Linkes Bein vorne, rechter Arm vorne
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne senken
- Gegenseite in der gleichen Form dehnen



**Element HOLZ**  
**Gallenblasen-Meridian (Yang) & Leber-Meridian (Yin)**

- Becken nach vorne kippen
- Beine abwinkeln
- Arme mit Handflächen nach außen über den Kopf strecken
- Rumpf in Richtung rechter Fuß drehen
- In Gegenseite lehnen
- Gegenseite in gleicher Form dehnen

