

Makko ho



Meridián torna mindenkinek



Mi is a Makko Ho?

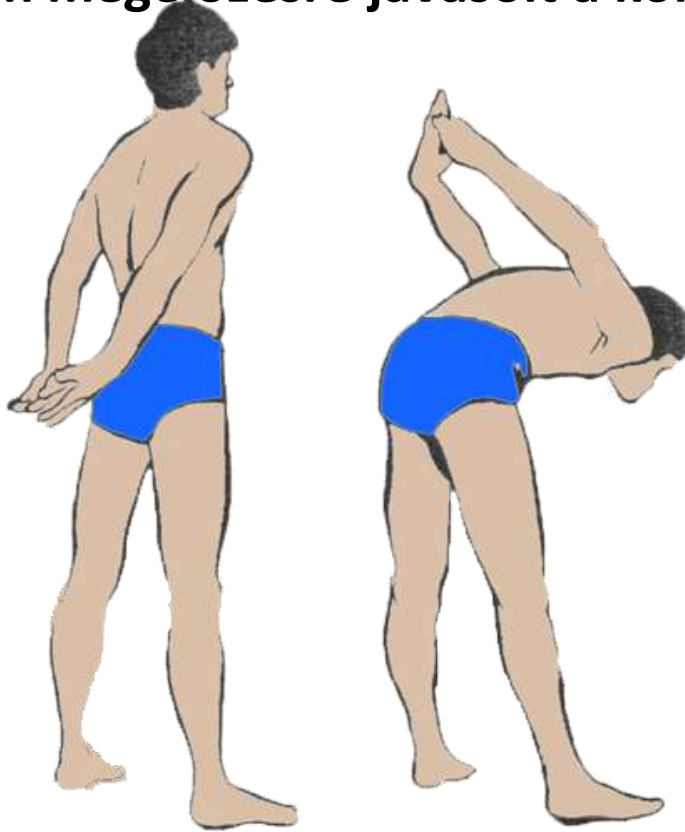
*Makko-ho nyújtó, feszítő gyakorlatsor **feloldja a feszültséget**, illetve elősegíti az **energiaáramlást** a 12 fő energiapályánkban. Általános **egészségjavító, immunerősítő**, a gyakorlatok elvégzése roppant egyszerű, így nem vesz többet igénybe 10 percnél.*

*Célszerű ezt a gyakorlatsort mindennap elvégezni, mondjuk **ébredés után**. Kiegészítheti létező testedzési programunkat, illetve bármikor végrehajtható, ha úgy érezzük, szükségünk van egy kis felpezsdülésre. A mozgássor 6 gyakorlatból áll, mindegyik két energiapályára hat. A pályákon végzett nyújtás elősegíti, serkenti annak energiaáramlását. A 6 gyakorlat mindegyik pálya energiáját stimulálja, amivel egész szervezetünk teljes energiaárama fokozódik, javul. Vagyis elveszi a fáradtságot, és ez azt eredményezi, hogy testünket könnyebbnek érezzük.*

Első gyakorlat

A tüdő és vastagbél energiapályák harmonizálása

Ez különösen megelőzésre javasolt a koronavírusos időszakban.



Álljunk egyenesen, vállszélességnyi terpeszben, hátunk mögött kulcsoljuk össze két hüvelykujjunkat, és nyújtsuk ki a karokat. Kilégzéskor dőlünk előre, a láb és a kar egyenes. A kezet amennyire csak lehetséges, vigyük a fej irányába, képzeljük azt, hogy valaki odahúzza. A nyújtás kellemes érzést kell keltsen. Figyeljünk arra, hogy testünk ne legyen merev. Lélegezzünk lassan, és nyújtsunk legalább fél percig, vagy tovább.

Második gyakorlat

A lép és gyomor energiapályák harmonizálása.

Cukorbetegségnél, anyagcsere betegségek esetén javasolt.



Térdeljünk a padlóra úgy, hogy fenekünkkel a lábfejek közé ülünk. Ha ülepünk nem éri el a padlót, tegyünk alá párnát, hogy testsúlyunk azon keresztül a padlóra kerüljön. Kilégzéskor dőlünk hátra, és kezünkkel támasszuk ki testünket.



Érezhetjük, ahogy a lép és gyomor energiapálya mentén a comb és a lábszár elülső része nyúlik, feszül. Maradjunk ebben a helyzetben, egyenletesen lélegezve, legalább fél percre. Ha kevésnek érezzük a nyújtást, akkor tovább ereszkedhetünk lefelé, a könyökönkre támaszkodva. A két térd úgy 5 cm-es távolságban legyen egymástól, és maradjon a padlón, ne emelkedjen fel, mert akkor a nyújtás nem lesz elég hatékony.

Folytatás a következő oldalon

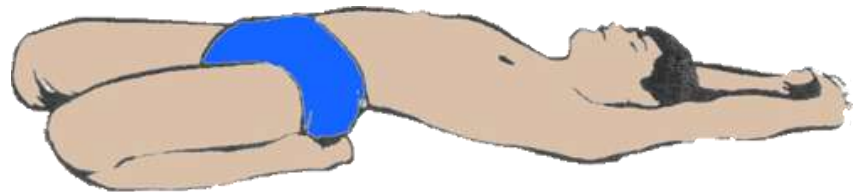
Második gyakorlat folytatás

A lép és gyomor energiapályák harmonizálása.

Cukorbetegségnél, anyagcsere betegségek esetén javasolt.



*A gyakorlat során lényeges, hogy lazák maradjunk.
Gondoljuk át, hogy tovább tudjuk-e nyújtani testünket
megerősítés nélkül.*



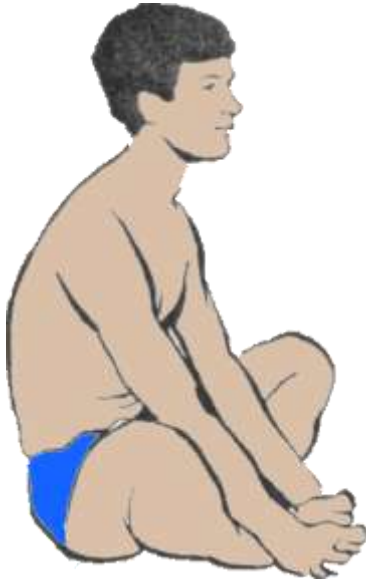
Ha úgy érezzük, hogy tovább mehetünk, akkor emeljük a kart a fej fölé, összefont ujjakkal és nyúlunk végig a padlón. Amennyiben fájdalmat, vagy kényelmetlenséget érzünk a gerinc alsó részében, akkor ne erőltessük; hanem támaszkodjunk vissza a könyökönkre. Ha azonban nem jelentkezik semmilyen kellemetlenség, akkor maradjunk ebben a helyzetben fél percre, majd lassan emelkedjünk fel, először a könyökökre támaszkodva, majd a kezünkre, és ülünk egyenesen .

Harmadik gyakorlat

A szív és vékonybél energiapályák harmonizálása.

Szív és érrendszeri, keringési betegedések megelőzésére.

Ez Down-szindrómás személyről esetén kiemelten javasolt.



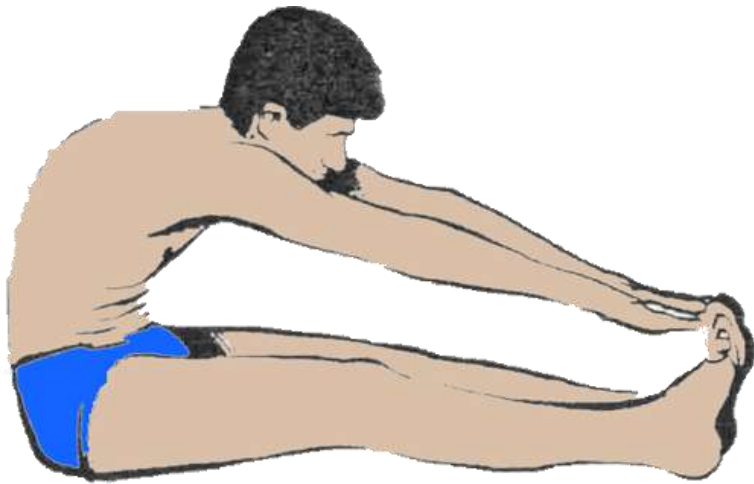
Üljünk a padlóra, a talpukat nyomjuk egymásra. A lábfejeket fogjuk meg két kézzel, és húzzuk olyan szorosan a testünkhöz, amennyire csak lehetséges. A könyökünket vigyük a lábakon kívülre, és kilégzés közben hajoljunk előre, fejünket a lábfejünkhöz közelítve.

Tartsuk ezt a pózt legalább fél percig, egyenletes lélegzéssel. Ez nem olyan megerőltető gyakorlat, mint az előzőek, ennek ellenére érezni fogjuk a hatását a szív és a vékonybél energiapályák mentén, a karok alatti területen. Végezetül a nyújtás befejeztével vegyünk mély lélegzetet, térjünk vissza kiinduló helyzetbe és lazítsunk.

Negyedik gyakorlat

A vese és hólyag energiapályák harmonizálása.

Veséink energetizálása rendkívül fontos egészségünk megtartása érdekében.



Üljünk a padlóra, lábainkat magunk előtt kinyújtva, és hajoljunk előre csípőből, a kezünket nyújtsuk előre ameddig kényelmes, és fogjuk meg a lábfejünket, ha azt gond nélkül elérjük. Fejünket döntjük le, ezáltal megfeszítve a nyak hátulján futó hólyag energiapályát.

Most érezhetővé válik mindkét energiapálya nyúlása, a láb hátoldalától a hát és a nyak pályájának végéig. Tartsuk ezt a pózt úgy fél percig vagy egy kicsit tovább, lélegezzünk egyenletesen, könnyedén, izmainkat lazítsuk el. Végül mély lélegzetvétellel ülünk fel.

Ötödik gyakorlat

A szívburok és hármasmalegítő energiapálya harmonizálása

Szív és érrendszeri, keringési betegségek megelőzésére. Down-szindrómás személyeknek kiemelten javasolt.

Üljünk a padlóra, a lábunkat keresztezzük vagy helyezzük egymás elé vagy ha úgy jobb, helyezkedjünk törökülésbe, amelyik kényelmesebb. Karunkat keresztezve fogjuk meg a karral ellentétes térdet, a tenyereket amennyire csak lehet simítsuk rá.



Mély levegővétel után, kilégzéskor döntsük előre a fejet és a törzset, a térdünket nyomjuk karunkkal a padlóhoz, a kezek lefelé feszítésével, nyomásával. Így érezhetjük, ahogy megnyúlik a kar kétoldalt, azon a pályán, ahol a szívburok és a hármasmalegítő elhelyezkedik. Tartsuk a pozíciót egy-két percig, ezután belégzéskor térjünk vissza ülő helyzetbe.

Hatodik gyakorlat

Az epe és máj meridián harmonizálása.

Tavasszal kitűnő méregtelenítő hatása van.



Ülő helyzetben terpesszük szét a lábakat, ameddig kényelmes, és még nyújtva tudjuk tartani azokat. Derékból oldalt hajolva próbáljuk meg elérni az egyik karral az egyik lábat, ameddig még kényelmes, egyenes térddel, a másik karunk legyen a fejünk fölött. Előre nézzünk, ne a láb irányába, így nyúlik az oldalunk. Lazítsunk és lélegezzünk egyenletesen, hogy érezhetővé váljon a máj és epehólyag energiapályája az oldalunkban, valamint a láb külső és belső részében. Maradjunk ebben a tartásban legalább fél percig, majd belégzés közben ülünk fel. Kilégzéskor hajoljunk a másik lábhoz. A másik oldalon is tartsuk ezt a pózt egyenletesen lélegezve, ezután térjünk vissza ülő helyzetbe.



Lezárás

Most, hogy elvégeztük mind a hat gyakorlatot, néhány percig feküdjünk hanyatt, végtagjaink legyenek kinyújtva. Lazítsunk, és hangolódjunk a szervezetünkben lejátszódott változásokra. Bizonyára érezni fogjuk a testünkben keringő energiaáramlások örömteli hatását. Egészségünkre!