

### MAKKO-HO Übungen

Das Ziel der Makko-Ho Übungen ist das Fließen von Energie oder aber das Nichtfließen im Körper erfahrbar zu machen. Es geht in den Übungen darum, die Einheit von Körper und Geist zu fördern. Dabei steht im Zentrum, die innere Entspannung im Sinne von Loslassen, den Körper einfach machen lassen, ihm Zeit geben, damit er Harmonie Ganzheitlichkeit geschehen lassen kann. Es geht darum seinen Körper als Einheit wahrzunehmen, dort präsent zu sein, damit Ausgleich stattfinden kann.

Die Reihenfolge der Makko Ho Übungen entspricht dem Energiefluss und der Bedeutung der Entstehung im Körper

Lunge/ Dickdarm    Vitalfunktionen des Lebens – Ausscheidung / Aufnahme

Milz/Magen            Nahrungsaufnahme /Verdauung - elementar für das Bestehen eines Organismus

Herz/dDünndarm    Zirkulation/Schutz                            sobaldes eine innere und äußere Welt gibt, wird ein Zentrum benötigt/ Umwandlung verdaute Nahrung in körperliche Stoffe

Niere/Blase            Vitalität / Reinigung                            Aufbereitung Nährstoffe in lebenswichtige Komponenten für verschiedene Organsysteme

Herzkreislauf/ 3E    Schutz/ Zirkulation                            Schutz/ Versorgung des ganzen Körpers durch den Transport der aufbereiteten Nährstoffe

Leber/Gallenblase    Speicherung/Verteilung                            Nährstoffe nach Bedarfslage freizusetzen/ speichern

### **Praktische Tipps bei der Ausübung**

- Verbinden des Bewusstseins mit dem Atem und dem gegenwärtigen Augenblick
- Fragen, was ist das Gefühl
- Nur soweit in die Übung gehen wie es momentan gut ist, nicht überreizen, es geht um die Öffnung nicht um max. Dehnung
- Keine Erwartung, kein Ehrgeiz
- Atmung durch die Nase
- Nutzen der Atmung zum Loslassen und um Lebenskraft in die gedehnten Bereich zu senden, arbeiten mit den spürbaren Spannungslinien (größtenteils Verlauf Meridiane)

Aufmerksamkeit auf den Part richten, wo die Spannung spürbar ist, damit dort entspannt werden kann. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, weshalb in diese Bereich gespürt werden sollte.

### **Anfangssequenz**

Wahrnehmung des Ki (Energie) im Hara (unterer Bauch). In diesem Fall anhand des Atems. Vom Hara die Ausbreitung in den Brustkorb, in die Arme/ Beine/ und den Kopf wahrnehmen. Vertrauen in den eigenen Atemrhythmus aufbauen und durch das Spüren und Beobachten des Atem sich weiten, entspannen und regenerieren.

# Bewegungsraum

## Shiatsu

### Meridiane Lunge & Dickdarm / Element Metall



#### Vorbereitung

- Etwa schulterbreit hinstellen, den Kopf über die Wirbelsäule bringen - also etwas zurück nehmen und dabei das Kinn unten lassen. Den Kopf nicht in den Nacken legen!
- Daumen hinter dem Rücken ineinander verhaken, Zeigefinger gestreckt aneinander legen. Restliche Finger bilden eine lockere Faust.
- Dehnrichtung ist gleichzeitig mit den Fingerspitzen zum Boden und mit dem höchsten Punkt des Kopfes zur Decke.
- Die Arme sollen gestreckt sein.
- Die Dehnung ist am oberen Rücken, Nacken und zwischen den Schulterblättern zu spüren.

#### Durchführung

- Jetzt die Arme gestreckt vom Po abheben soweit es geht (einige Zentimeter).
- Dann durch eine Beugung in der Hüfte die gestreckten Arme weiter nach

# Bewegungsraum

## Shiatsu

- oben/vorne führen.
- Dabei sollen die Beine durchgestreckt sein, so dass eine Dehnung auf der Beinrückseite zu spüren ist.
- Den Nacken dabei entspannen und den Kopf hängen lassen!

Nur so weit gehen, wie es mit durchgestreckten Armen möglich ist. Nicht in den Ellenbogen einknicken. Wenn ein Vorbeugen mit durchgestreckten Armen nicht möglich ist, führen Sie anfangs nur den 1. Teil der Übung aus. Das Gewicht auf den ganzen Fuß verteilen, nicht nur auf die Zehenspitzen.

### Meridiane Magen & Milz / Element Erde



# Bewegungsraum

## Shiatsu

### Vorbereitung:

- Auf die Fersen setzen. Oberkörper aufrichten, Knie zusammen nehmen, Kopf über die Wirbelsäule bringen (vgl. Übung 1).
- Die Dehnung kann bereits in dieser Position im Oberschenkel zu spüren sein. Für manche Menschen ist es schwierig, ihre Fußrücken auf diese Weise zu dehnen. Falls Sie bereits jetzt am Fußrücken und am Oberschenkel genügend Dehnung spüren, üben Sie für eine Weile nur diesen ersten Teil.
- Falls die Fußdehnung weiterhin sehr problematisch ist, kann ein kleines Handtuch zwischen Boden und Fußgelenk Erleichterung schaffen.

### Durchführung:

- Die Hände mit den Fingerspitzen nach vorne auf den Boden legen. Langsam mit dem Oberkörper nach hinten lehnen, bis auch die Ellenbogen bequem auf dem Boden ankommen.
- Den Kopf in den Nacken legen und bewusst die ganze Vorderseite des Körpers (Oberschenkel, Brust, Hals) dehnen.
- Wenn diese Dehnung mühelos möglich ist (und nur dann) langsam noch weiter zurück lehnen, bis auch die Oberarme, der obere Rücken und der Kopf auf dem Boden ankommen.

### Wichtig:

Den letzten Abschnitt der Dehnung nur ausführen, wenn dies ohne Schmerzen in der Lendenwirbelsäule möglich ist.

Den unteren Rücken möglichst entspannt halten - nicht zu sehr ins Hohlkreuz gehen. Zum Schutz können Sie anfangs ein festes Kissen unter die Lendenwirbelsäule legen.

Die Knie beim Zurücklehnen zusammen und auf dem Boden lassen. Die Fersen unter dem Po lassen.

Zum Auflösen der Übung immer über die Seite abrollen oder sich langsam in Stufenaufrichten.

Bei akuten Knieproblemen diese Übung nicht durchführen.

### Erweiterung:

Falls Ihnen diese Dehnung nicht oder nicht mehr stark genug ist, können Sie bei komplett abgelegtem Oberkörper zusätzlich die Arme über den Kopf nach hinten ablegen. Siehe Bilder 3 und 4.

# Bewegungsraum

## Shiatsu

### Meridiane Herz und Perikard / Feuer Element



#### Vorbereitung

- Auf den Boden setzen, die Fußsohlen aneinander legen, die Füße mit den Händen umfassen. Füße sollten auf Höhe der Axiallinie (Mitte des Körpers) liegen.
- Die Füße möglichst nahe an den Körper bringen und die Knie zum Boden fallen lassen.

#### Durchführung

- Mit dem Oberkörper nach vorne zu den Füßen beugen. Dabei sollen die Ellenbogen vor den Knien sein und sich nicht an diesen abstützen.
- Den Rücken weitgehend gerade und den Nacken entspannt halten.
- Die Dehnung ist in den Leisten sowie Ober- und Unterarmen zu spüren.

**Wichtig:** Die Innen- und Außenseiten der Oberschenkel nicht anspannen. Die Beine müssen zum Boden loslassen, um die Dehnung zu ermöglichen.

# Bewegungsraum

## Shiatsu

### Meridiane Blase und Niere / Wasser Element



#### Vorbereitung

- Mit gerade nach vorne ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen.
- Die Füße liegen zusammen nebeneinander, sind aufrecht aber entspannt.
- Der Oberkörper ist aufgerichtet, Sie spüren dabei Ihre Sitzhöcker (untere Beckenknochen) gegen die Unterlage. Der Kopf ist direkt über der Wirbelsäule, das Kinn leicht nach unten und hinten genommen, der Nacken entspannt.

#### Ausführung

- Jetzt die Arme gestreckt nach oben über den Kopf nehmen. Die Fingerspitzen weisen zur Decke, die Handflächen weisen zueinander.
- Mit geradem Rücken! und geraden Armen aus der Hüfte! soweit es geht nach vorne beugen.
- Die Dehnung ist in den Armen, den Rücken hinab und entlang der Unterseite der Beine zu spüren.

# Bewegungsraum

## Shiatsu

Wichtig: Die Oberschenkel sollen entspannt bleiben, die Knie strecken sich durch. Der Rücken soll gerade bleiben und sich strecken. Die Beugung entsteht in der Hüfte. Es ist nicht wichtig, wie weit Sie nach unten kommen. Versuchen Sie nicht, unbedingt Ihre Füße zu berühren

### **Meridiane Perikard und 3-facher Erwärmer / Herz Element**



#### Vorbereitung

- Im Schneidersitz auf den Boden setzen. Die Arme locker vor der Brust verschränken.
- Der Oberkörper ist aufgerichtet. Sie spüren dabei Ihre Sitzhöcker gegen die Unterlage. Der Kopf ist direkt über der Wirbelsäule, das Kinn leicht nach unten und hinten genommen, der Nacken entspannt.
- Aus der Hüfte nach vorne zum Boden beugen. Dabei die Hände zu den Knien führen.

#### Durchführung

- Sie können mit den Händen die Knie vorne umfassen und mit leichtem Zug an den Knien Ihren Oberkörper weiter nach vorne in die Beugung ziehen.
- Die Dehnung ist vor allem zwischen den Schulterblättern, an den Oberarmen und an der Rückseite der Oberschenkel zu spüren.
- Nach dem Aufrichten die Beine und Arme andersherum verschränken und die Übung wiederholen.

# Bewegungsraum

## Shiatsu

**Wichtig:** Nacken und Oberschenkel entspannt lassen.

### Meridiane Gallenblase und Leber / Holz Element



#### Vorbereitung

- Auf den Boden setzen. Die Beine mit durchgestreckten! Knien so weit wie möglich auseinander grätschen.
- Der Oberkörper ist aufgerichtet. Sie spüren dabei Ihre Sitzhöcker gegen die Unterlage. Der Kopf ist direkt über der Wirbelsäule, das Kinn leicht nach unten und hinten genommen, der Nacken entspannt.
- Die Finger ineinander verschränken, die Hände über den Kopf nehmen und die Handflächen zur Decke drehen und strecken. Dies dehnt bereits den oberen Rücken.

#### Durchführung

- Den Oberkörper mit den Armen weit zur rechten oder linken Seite zum Bein hin lehnen. Dabei dehnt sich die jeweils andere Körperseite.
- Den oberen Ellenbogen dabei in eine Linie mit der Körperseite bringen. Der Blick geht vor dem Ellenbogen vorbei zur Decke.
- Aufrichten und anschließend die gleiche Dehnung zur anderen Seite ausführen.
- Erneut aufrichten und anschließend den Oberkörper mit weitgehend

# Bewegungsraum

## Shiatsu

- gestreckten Armen aus der Hüfte! nach vorne in Richtung Boden beugen.
- Die Fußzehen weisen nach oben. Die Handflächen zeigen nach vorne.

**Wichtig:** Nacken und Oberschenkel entspannt lassen. Darauf achten, dass der Rücken möglichst gerade bleibt. Es ist kommt nicht darauf an, wie weit Sie nach vorne kommen

### **Kontakt:**

Bei Fragen zum Thema Meridiane oder Terminvereinbarung für Shiatsu, kontaktiere mich bitte:

Hauke Ralfs

Tel: 0175 /436 8229

Email: [info@bewegungsraum-shiatsu.de](mailto:info@bewegungsraum-shiatsu.de)

Mehr Informationen zum Thema Shiatsu:

[www.bewegungsraum-shiatsu.de](http://www.bewegungsraum-shiatsu.de)

[www.shiatsu-gsd.de](http://www.shiatsu-gsd.de)

Behandlungsorte:

Grindelviertel: Rentzelstr. 10a, Hamburg

Othmarschen: Müllenhoffweg 14, Hamburg

Sankt Peter Ording: Hotel Das Kubatzki, Im Bad 59,