

## Étirements de Makko-Ho

Masunaga, maître de shiatsu et de DO-IN du XX<sup>ème</sup> siècle a créé une série d'étirements spécifiques qu'il appela « **Makko Ho** », pour chaque paire de Méridien. Pratiqués régulièrement, ils **développent le Qi, renforcent le Hara, et la souplesse de toutes les articulations**. Ces exercices se font par série. Chaque série est destinée à **mettre en mouvement l'énergie de tel ou tel organe et du méridien correspondant**. Pour harmoniser l'ensemble, il est recommandé de faire la série complète quotidiennement. Vous faites ainsi votre bilan énergétique « **ici et maintenant** » : les postures ne présentent pas de réelles difficultés, si vous pouvez y rester sans impatience, sans que votre respiration soit perturbée, c'est que votre équilibre énergétique est bon.

En revanche, une difficulté rencontrée pour réaliser plusieurs postures est le reflet d'un déséquilibre énergétique. Accordez donc davantage de temps à la réalisation de ces postures plus délicates. Vous améliorerez ainsi progressivement confort et surtout vous réharmoniserez votre système énergétique. Toutes les postures sont statiques: une fois que vous êtes installé, restez le temps de sept respirations profondes, sans forcer. Votre respiration guide le geste. Et en prolongeant progressivement vos expirations, vous obtenez une meilleure détente, un meilleur lâcher-prise et donc une progression douce dans la posture, sans esprit de compétition, envers vous-même, ou envers les autres. Ne vous imposez, aucun défi.

Faites ces exercices dans une pièce bien ventilée, dans une tenue confortable style jogging.

### 1. Poumons et Gros Intestin

Pour le Poumon et le Gros Intestin, commencez vos exercices debout pieds écartés à la largeur des épaules. Accrochez vos pouces entre eux dans le dos, expirez et penchez-vous en avant depuis les hanches, en étirant les bras en haut, en dehors. Les genoux seront légèrement fléchis. Respirez et détendez-vous, un peu plus à chaque respiration. Redressez-vous très lentement sur l'expiration.



## 2. Estomac et Rate



Assis en position de Seiza allez le plus bas possible entre vos talons. Ne forcez pas si vos genoux sont douloureux, restez simplement assis ainsi jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Appuyez vous sur vos mains, ouvrez la poitrine. Ensuite appuyez vous sur les coudes, et progressivement descendez complètement. Allongez les bras au dessus de la tête si cela vous semble confortable. Expirez à chaque fois que vous adaptez une nouvelle posture

## 3. Cœur et intestin grêle

Asseyez-vous presque en tailleur, la plante des pieds collées l'une contre l'autre. Attrapez-les et rapprochez-les le plus possible de l'aine, dans une position confortable. Laissez les genoux tomber vers l'extérieur, ensuite servez-vous de vos pieds comme d'une ancre: relevez le buste et expirez doucement. Dans cette position penchez-vous en avant jusqu'à expiration totale. Détendez vous et inspirez plusieurs fois jusqu'à dans votre Hara, les coudes étant à l'extérieur des genoux. Inspirez lorsque vous vous redressez.



## 4. Vessie et reins



Asseyez-vous aussi droit que possible. Allongez les jambes devant vous, détendez les genoux et laissez vos pieds tomber vers l'extérieur. Détendez les fesses et basculez le bassin de manière à être assis sur les ischions. Si cela vous semble difficile asseyez-vous sur un petit coussin. Inspirez et tendez les bras ou dessus de votre tête, paumes vers l'extérieur. Sur l'expiration pliez-vous vers l'avant. Le mouvement part des hanches. Le tronc et le dos restent bien droits.

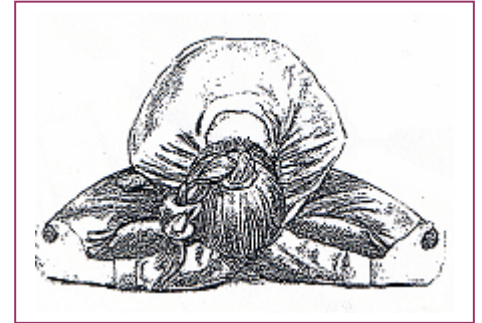
Amenez les mains à la hauteur des pieds, mais n'essayez pas de vous agripper à vos jambes ni de tirer vers le bas. Restez simplement penché ainsi, respirez. Détendez dos, nuque, épaules, bras et jambes.

### 5. Péricarde et triple réchauffeur

Asseyez-vous en tailleur dos bien droit. Calez solidement le pied intérieur près de l'aîne. Croisez les bras et attrapez vos genoux.

Expirez et penchez-vous en avant depuis les hanches. Avancez les épaules vers l'avant et détendez le haut de votre corps, la nuque et la tête. Détendez le bassin et appliquez-vous à ce que les fesses ne décollent pas du sol. Respirez dans votre Hara.

Expirez en vous redressant, inversez le croisement des jambes et des bras et recommencez.



### 6. Vésicule Biliaire et Foie



Asseyez-vous au sol, jambes largement écartées. Tournez-vous à partir de la taille vers votre pied gauche. Soutenez et soulevez le tronc et le rachis, de la main gauche appuyée sur le sol derrière vous. Ensuite entourez votre taille du bras droit, et inspirez en relevant le bras gauche. Expirez lentement en penchant le buste et le bras gauche dans l'alignement de la jambe droite. Laissez le bras pendre par dessus

la tête, détendez-vous, respirez deux ou trois fois, relâchez la position et recommencez le mouvement du côté opposé.