

## **Makko ho - Exercices d'étirements des méridiens et de mise en mouvement de l'énergie.**

Quand vous exécutez ces exercices, ne donnez pas d'à-coups en bout de mouvement. Après avoir atteint le point d'étirement maximum restez ainsi et prenez deux inspirations profondes puis essayez de sentir la circulation de l'énergie dans les méridiens impliqués. Plus vous vous détendez et plus vous êtes capable d'obtenir une grande élongation. Le but de ces exercices n'est pas de développer les muscles mais constitue plutôt un moyen de diagnostiquer l'état des méridiens. Toutes les anomalies, ou mauvais fonctionnements des méridiens, peuvent être détectées par ce moyen et ainsi corrigées pour prévenir la fatigue et la maladie. Il est important que vous *gardiez* votre corps aussi souple et équilibré que possible et ces exercices vous y aideront.

### **1) Méridiens du poumon et du gros intestin**

Croisez les mains derrière votre dos. Pliez-vous en avant et soulevez vos bras aussi haut que possible. Cet exercice étire les méridiens du poumon et du gros intestin.



### **2) Méridiens de rate-pancréas et de l'estomac**

Asseyez-vous à la japonaise et croisez vos mains. Etendez-les aussi haut que possible au-dessus de votre tête. Pliez-vous vers l'arrière jusqu'à ce que votre dos repose à plat sur le sol. Restez ainsi pendant deux respirations. Cet exercice favorise la saine circulation de l'énergie. Si vous

avez besoin de vous étirer davantage faites le même exercice avec les paumes tournées vers le plafond. Cet exercice étire les méridiens de rate-pancréas et de l'estomac.



### **3) Méridiens du cœur et de l'intestin grêle**

Vos plantes de pieds étant l'une contre l'autre, amenez vos talons le plus près possible de votre corps. Maintenez vos pieds avec vos mains et essayez de toucher vos doigts de pieds avec votre tête, vos coudes restant sur le sol. Détendez-vous complètement et prenez deux inspirations profondes. Si vos genoux ne reposent pas sur le sol, ceci indique un mauvais fonctionnement du cœur et de l'intestin grêle. Si un côté est plus haut que l'autre, un problème peut exister dans les méridiens de ce côté. Cet exercice étire les méridiens du cœur et de l'intestin grêle.



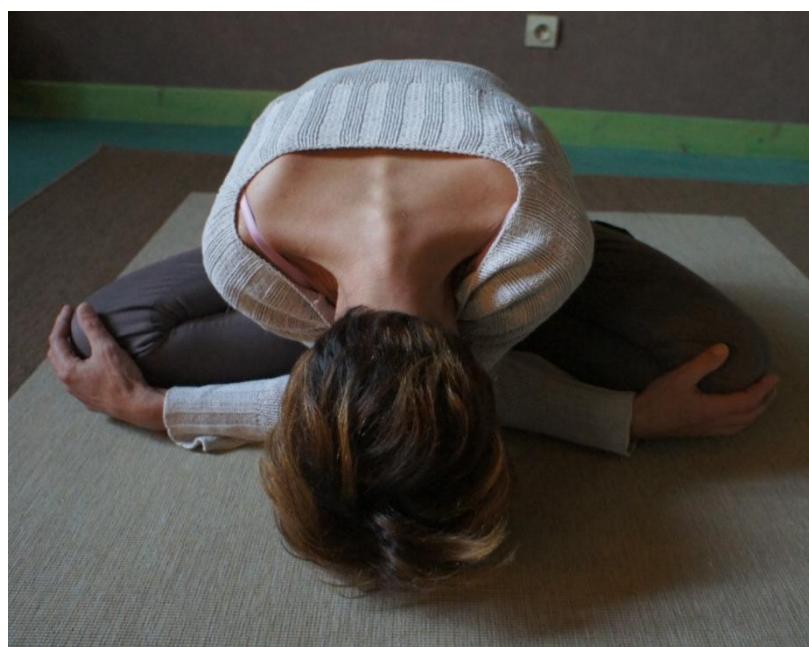
#### **4) Méridiens du rein et de la vessie**

Allongez vos jambes tendues devant vous et touchez vos doigts de pieds avec vos mains. Pliez-vous ensuite en avant et touchez vos genoux avec votre tête. Au point maximum d'élargissement, détendez-vous et prenez deux inspirations profondes. Si ressentez une douleur d'un côté, cela indique un mauvais fonctionnement dans les méridiens de ce côté. Cet exercice étire les méridiens des reins et de la vessie.



#### **5) Méridien du constricteur du cœur et des trois foyers**

Prenez si possible la position du lotus ou du demi-lotus. Croisez vos bras et prenez avec vos mains les genoux opposés. Pliez-vous en avant et restez la tête sur le sol. Maintenez la position et prenez deux respirations profondes, détendez-vous complètement. Une raideur dans les bras indique un mauvais fonctionnement des méridiens. Cet exercice étire les méridiens constricteur du cœur et des trois foyers. Dans un état de complète relaxation vous pourrez ressentir bien plus clairement toute perturbation dans ces méridiens.



## 6) *Méridien du foie et de la vésicule biliaire*

Asseyez-vous avec les jambes tendues et écartées le plus possible et touchez les orteils. Ne pliez pas les genoux. Au point d'étirement maximum, prenez deux respirations profondes et détendez-vous. Toute raideur que vous pouvez ressentir indique un mauvais fonctionnement du méridien en question. Cet exercice étire les méridiens du foie et de la vésicule biliaire.



*Le texte est extrait du livre « Zen Shiatsu » de Shizuto Masunaga*