



Istituto Europeo di Shiatsu
Via Mantova 36- 10153 Torino
cell. 340/2707124

www.shiatsutorino.it
www.facebook.com/shiatsutorino

MAKKO-HO

Esercizi di stiramento dei meridiani

Sono semplici esercizi di stiramento dei meridiani energetici elaborati da **Shizuto Masunaga**.

Lo scopo principale di questi esercizi è di mantenere fluido lo scorrimento energetico nel meridiano e di distribuire l'energia sbloccando le stasi energetiche.

Potrebbe essere inteso come un momento di riflessione su sé stessi per dare nuova spinta vitale e rinnovare la propria energia.

POLMONI E
INTESTINO CRASSO



STOMACO E
MILZA - PANCREAS



CUORE E INTESTINO TENUE



VESCICA E UREMI



MASTRO DEL CUORE
E TRIPLEX FOCOLARE



CISTIFELLEA E FEGATO

Gli esercizi Makko-ho sono nella nostra esperienza personale e professionale un prezioso strumento di riequilibrio.

Questi esercizi sono rivolti agli operatori Shiatsu che possono proporli ai loro riceventi o conoscenti per migliorare il riequilibrio energetico attraverso i Meridiani.

Spetta all'operatore esperto insegnare la corretta esecuzione, verificare che non vi siano controindicazioni per la persona; nel caso non sia possibile eseguire alcuni esercizi, possono essere sostituiti con altri esercizi complementari ideati dallo stesso Masunaga.

Esercizi MAKKO-HO

Il primo passo per apprendere in modo corretto gli esercizi Makko-ho è quello di prendere coscienza dei propri limiti e delle disarmonie interne, per comprendere le cause profonde che ne sono all'origine.

Per fare questo è necessario lasciare che il corpo si muova, assuma le posizioni senza uno stretto controllo intellettuale, mentale, ma istintivamente, naturalmente.

Solo così ci si può rendere conto delle dinamiche interne e delle energie vitali che sono alla base di ogni manifestazione psicofisica; è solo attraverso la consapevolezza dei disequilibri energetici nel corpo che si potrà giungere al bilanciamento delle energie.

Parlando di movimento, generalmente ci riferiamo all'aspetto fisico, meccanico del movimento; dal punto di vista orientale, invece, l'attività mentale ed emotiva è intimamente legata a quella fisica e al concetto di unità di corpo e spirito. Gli organi interni non sono sotto il nostro controllo cosciente, ma funzionano coordinatamente grazie a una intelligenza interna.

L'equilibrio del nostro fisico dipende in grande misura dall'equilibrio psico emotivo e spirituale.

Ecco perché il rilassamento del corpo si accompagna a flessibilità ed elasticità delle attitudini mentali e psicologiche.

Gli esercizi fisici, come siamo abituati a praticarli, si occupano soltanto del movimento fisico, ma ignorano quasi del tutto le leggi che regolano l'attività mentale ed emotiva e quindi non possono condurre a una vera salute intesa come benessere globale.

Il momento migliore per fare gli esercizi Shiatsu per i meridiani è quello che abbiamo a disposizione, non importa se la mattina appena alzati o durante la giornata, o la sera prima di dormire.

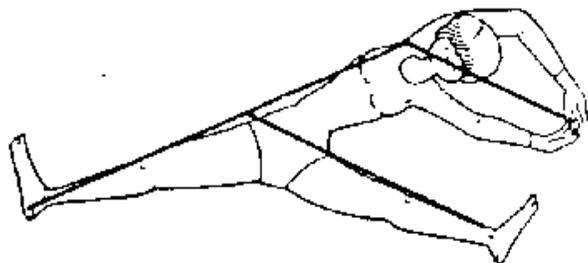
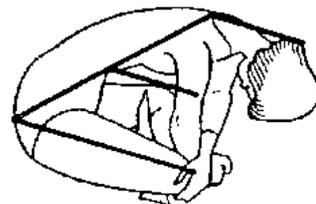
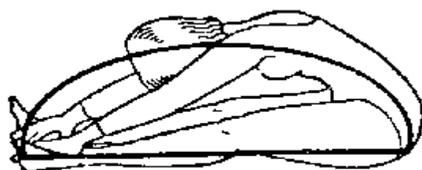
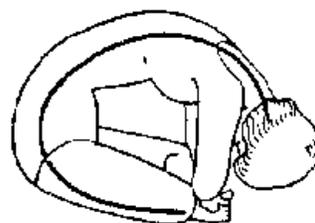
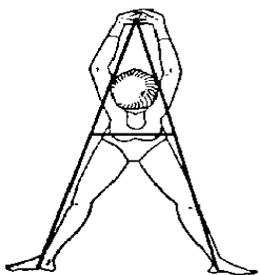
È bene che la pratica dei Makko-Ho diventi un'abitudine.

Si ottengono migliori risultati se si inizia la serie di esercizi con una presa di coscienza generale.

“Makko-ho” - Esercizi base di riequilibrio energetico del Maestro Shizuto Masunaga

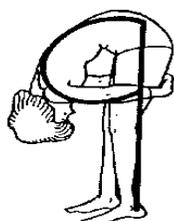


Zen per immagini Esercizi dei meridiani per una vita sana
di Shizuto Masunaga



MAKKO-HO DI VASO CONCEZIONE E VASO GOVERNATORE

Questi due sono una coppia di meridiani Yin/Yang molto importanti per l'attivazione della circolazione energetica tanto che si consiglia di iniziare gli esercizi Makko-Ho partendo appunto da questa coppia.



Si parte dalla posizione eretta con i piedi ben appoggiati a terra e la colonna vertebrale ben allineata: immaginare di allungarsi nelle due direzioni, piedi verso la terra e testa verso il cielo.

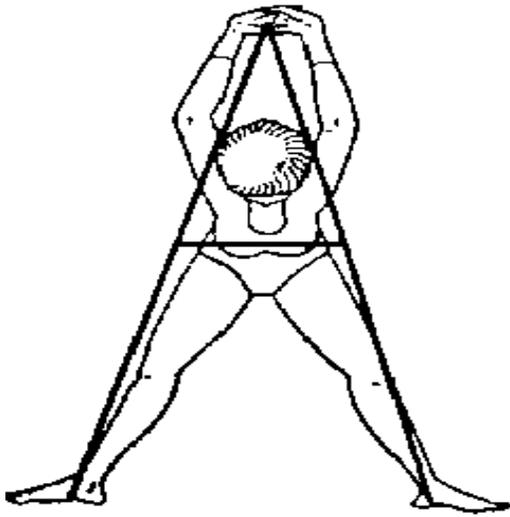
Inspirare ed espirando lentamente iniziare ad inarcare la schiena protraendo il ventre in avanti, espandendo il torace e portando la testa indietro facendo attenzione a non stressare troppo le vertebre cervicali.

Appoggiare quindi le mani sulla parte posteriore delle gambe per sostenere la schiena durante l'esercizio. Qualora questo non risultasse sufficiente per il praticante, si può portare allora le mani sui lombi e fare quindi l'esercizio in condizioni di maggior sostegno.

A questo punto possiamo lentamente ritornare alla posizione eretta ed iniziare l'esercizio complementare quello cioè dell'allungamento del meridiano Yang "Vaso Governatore".

Flettere quindi la schiena in avanti cercando per quanto possibile di portare la testa in mezzo alle gambe. Le braccia avvolgono le cosce per aiutare la schiena a mantenere la posizione senza contrarsi.

Nel fare l'esercizio immaginare il ventre che spinge la schiena portandola ad inarcarsi sempre più.



MAKKO-HO per Polmone e intestino Crasso.

Polmoni e Intestino Crasso (Elemento Metallo).

L'energia del meridiano dei Polmoni ci consente di ricevere il Ki (energia) attraverso la respirazione, attraverso lo scambio d'aria con l'esterno. Ad un livello energetico più sottile, il meridiano dei Polmoni regola tutti gli scambi con l'esterno, includendo anche i rapporti interpersonali. Un buon equilibrio energetico in questo meridiano ci consente un buon rapporto con il mondo esterno. Il meridiano dell'Intestino Crasso è complementare con il meridiano dei Polmoni e consente l'eliminazione di sostanze di rifiuto sia fisiche che mentali: la capacità a lasciar andare idee, pensieri, cose ormai inutili alla nostra persona è determinata dall'armonico fluire energetico nel meridiano dell'Intestino Crasso.

Funzione dell'organo- meridiano dell'Intestino Crasso:

eliminazione del Qi esaurito e stagnante

dal punto di vista emotivo ci permette di staccarci dalle cose vecchie ed inutili della vita

dal punto di vista fisico l'intestino crasso forma la feci che devono essere eliminate (eliminazione delle scorie).

Parola chiave:

“saper lasciare andare” – eliminazione del Qi stagnante (il blocco del Qi si esplica tramite naso che cola, sinusite, infiammazioni, infezioni, bronchiti).

Funzione dell'organo-meridiano del Polmone:

governa il Qi dell'aria – i polmoni ricevono il Qi dall'aria e lo trasformano e distribuiscono in tutto il corpo.

butta fuori tutte le cose negative (gas, CO2)

Parola chiave:

immissione di Qi ed eliminazione di gas

scambio con l'esterno

MAKKO-HO per Polmoni e Intestino Crasso

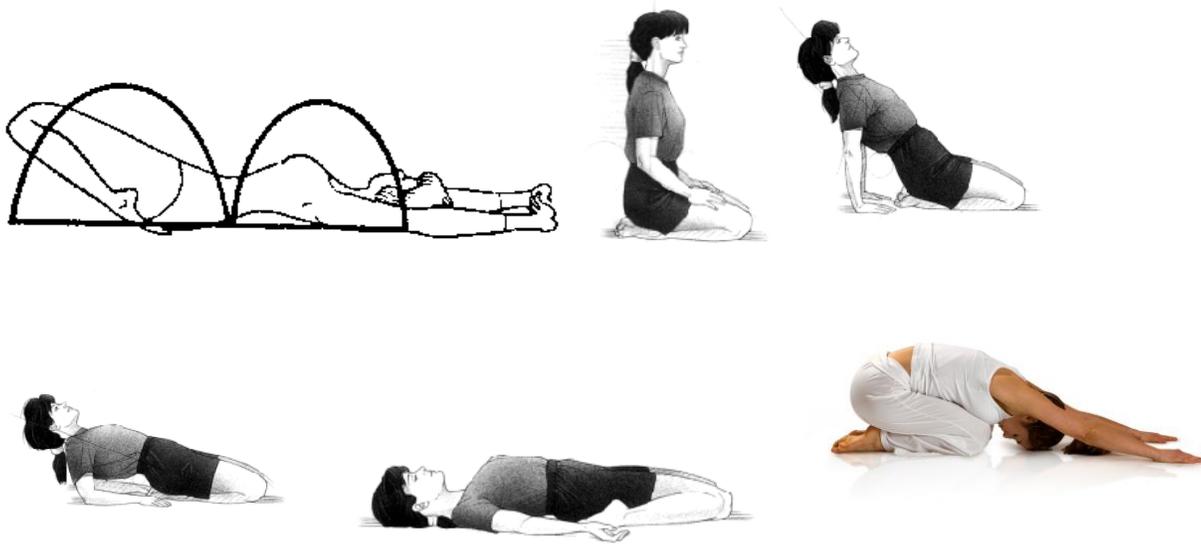
In piedi, gambe divaricate a una distanza pari alla larghezza delle spalle, ginocchia “morbide” (non tese), allacciare i pollici dietro la schiena. Respirare profondamente nell’Hara, poi estendere le dita immaginando che il corpo si riempia di Ki fino alla punta delle dita.

Espirare e contemporaneamente piegarsi in avanti fino a raggiungere la posizione illustrata nella figura (pag. 5), tenendo le dita estese e rilassandosi quanto più possibile.

Sempre nella stessa posizione, respirare profondamente nell’Hara e, durante l’espiazione, concentrarsi sull’abbandono di ogni tensione o pensiero, seguendo la sensazione del corpo che si rilassa.

Inspirare, immaginando di assumere altro Ki, ed espirare, rilassandosi e lasciandosi andare, inspirare e, mentre si espira, portarsi lentamente in posizione eretta. Ripetere lo stesso esercizio invertendo la posizione dei pollici.

Al termine lasciare scendere le braccia espirando profondamente.



Stomaco e Milza (Elemento Terra)

L'energia del meridiano dello Stomaco ci consente di assumere nutrimento: precisamente non soltanto il nutrimento fisico, ma anche il nutrimento spirituale, mentale e sociale. Il meridiano dello Stomaco è infatti correlato al nostro appetito, un appetito generale (non solo di cibo) nei confronti dell'intera vita. La Milza ha invece la funzione di ricavare energia dal nutrimento e questo vale tanto per il nutrimento fisico quanto anche per il nutrimento più sottile.

È il secondo nella sequenza degli esercizi di stretching dei meridiani.

I meridiani coinvolti appartengono alla Fase Terra della trasformazione del Qi. La coppia di meridiani riguarda la funzione energetica dello Stomaco e della Milza/Pancreas.

Questo esercizio regola la funzione, liberando l'energia (Qi) bloccata dell'apparato digerente.

Funzione dell'organo- meridiano dello Stomaco: controllo dell'appetito, elaborazione del cibo, influenza sul ciclo mestruale.

Parole chiave: tubi digestivi e riproduttori, appetito, fame, allattamento, ostinazione.

Funzione dell'organo-meridiano della Milza/Pancreas: mentale, ormonale, metabolismo, regola la digestione ed i processi enzimatici, controlla l'attività e la secrezione della saliva, controlla il lavoro dell'intestino tenue, controlla gli ormoni sessuali in relazione al seno ed alle ovaie.

Parola chiave: digestione, riproduzione, ciclo mestruale, pensiero, preoccupazione, problemi di peso.

MAKKO-HO per Stomaco e Milza

Questo esercizio (pag. 7) consiste solitamente di tre fasi, ma l'esperienza insegna che solo le persone più flessibili riescono ad assumere la terza posizione e persino la seconda potrebbe rivelarsi difficoltosa.

Si raccomanda di praticare solo le fasi che ogni ricevente riesce a svolgere, sottolineando di arrivare fino a dove la posizione è agevole.

Fase 1. In ginocchio su una superficie morbida (un tappeto spesso o un materassino) seduti se possibile tra i talloni, altrimenti sui talloni o su un cuscino posto tra le caviglie nel caso non si riesca ad assumere nessuna delle due posizioni. Respirare profondamente nell'Hara. Espirando, posare le mani rivolte all'indietro sul pavimento dietro di sé, appoggiandovi il peso della schiena. Rilassare il collo e lasciare ricadere la testa all'indietro.

Guardare dietro di sé roteando gli occhi verso l'alto, ripetere per due cicli di respirazione. In questa fase, l'esercizio estende la parte superiore dei meridiani dello Stomaco e della Milza nel torace, in gola e in viso, nonché la parte inferiore nelle ginocchia, negli stinchi e nei piedi.

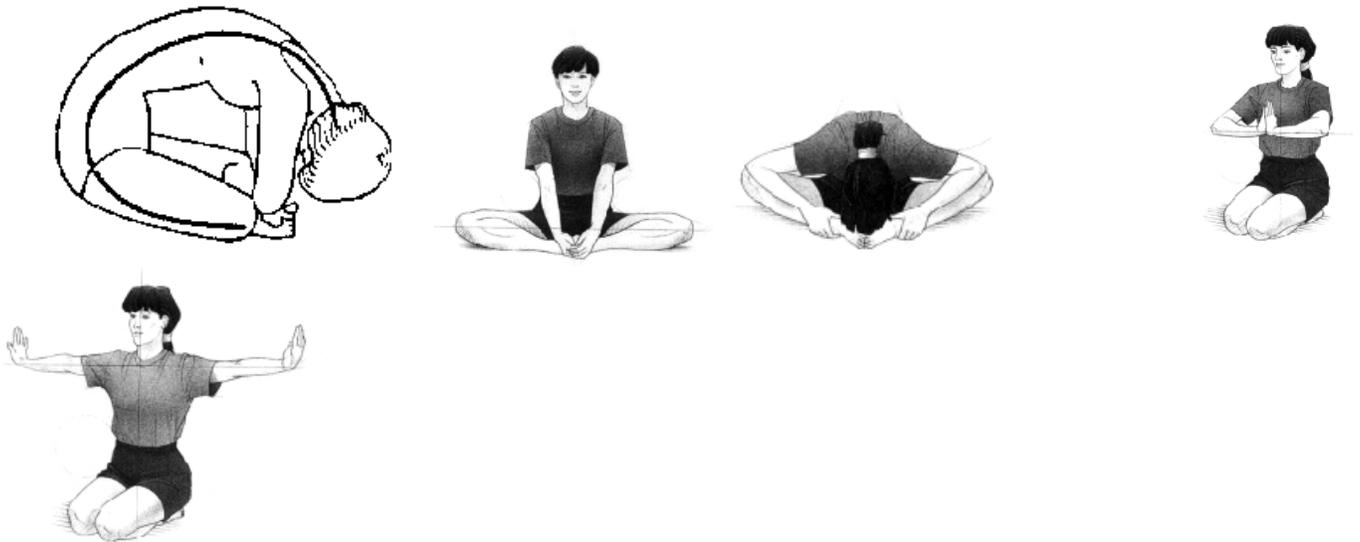
Se non si riesce ad andare oltre, si può tornare in posizione eretta alla quarta espirazione; se si può aumentare leggermente la tensione, sollevare la pelvi verso l'alto e verso avanti quanto possibile, in modo da estendere durante l'espirazione un ulteriore tratto del meridiano.

Fase 2 all'espirazione successiva abbassarsi ulteriormente, portando il peso sui gomiti e continuando a tenere la testa rilassata. Mantenere la posizione per due cicli di respirazione. In questo modo si estendono i meridiani fino all'inguine.

Fase 3 all'espirazione successiva appoggiare se si riesce la schiena sul pavimento con le braccia allungate sopra la testa. Rilassarsi per due cicli di respirazione. L'ultima fase serve per estendere la parte frontale delle anche e delle cosce, aumentando al contempo l'estensione del resto del corpo in misura tanto maggiore quanto più le ginocchia sono vicine.

Risalire dalla posizione lentamente, gradualmente e in concomitanza con l'espirazione, evitando di arrancare in modo scoordinato. La testa dovrebbe tornare per ultima in posizione verticale. Concludere piegando il busto in avanti estendendo le braccia a terra per rilassare la schiena.

MAKKO-HO dell'elemento FUOCO ASSOLUTO (meridiani di CUORE E INTESTINO TENUE)



È il terzo nella sequenza degli esercizi di stretching dei meridiani.

I meridiani coinvolti appartengono alla Fase Fuoco della trasformazione del Qi. La coppia di meridiani riguarda la funzione energetica dell'Intestino Tenue e del Cuore.

Questo esercizio regola la funzione emozionale, liberando l'energia (Qi) bloccata della mente.

Funzione dell'organo- meridiano dell'Intestino Tenue: assorbire ed assimilare i principi nutritivi, assorbire e selezionare anche i "colpi" (traumi, shock emotivi).

Parole chiave: assorbimento, assimilazione, filtro, selezione.

Funzione dell'organo-meridiano del Cuore: regolazione del sangue, controllo della lingua e quindi dell'eloquio, controllo della coerenza mentale.

Parola chiave: sede della coscienza (Shen), comprensione, ragionevolezza, intelligenza emotiva, interpretazione degli avvenimenti, capacità di estrarre dagli avvenimenti una descrizione della realtà.

MAKKO-HO per Cuore e Intestino Tenue

Seduti sul pavimento, con le piante dei piedi che si toccano, le gambe rilassate e piegate verso l'esterno, la schiena diritta. Inspirate profondamente e impugnate le dita dei piedi. Espirando, rilassate testa, collo e tronco portandosi in avanti tra le ginocchia e lasciando che i gomiti, rilassati, scendano fino a terra. Mantenere la posizione per due cicli di respirazione, rilassandosi di più a ogni espirazione, poi alla quarta risalire.

Sebbene l'esercizio sforzi in un primo tempo le anche e le cosce, la pratica permetterà di rilassare maggiormente le gambe e di aumentare quindi la curvatura del tronco, concentrando il Ki fin dentro al torace; di conseguenza i gomiti si avvicineranno ulteriormente al pavimento, estendendo così il meridiano dell'Intestino tenue nelle spalle e nelle braccia.

MAKKO-HO dell'elemento ACQUA (meridiani di RENE E VESCICA URINARIA)

È il quarto nella sequenza degli esercizi di stretching dei meridiani di Masunaga. I meridiani coinvolti appartengono alla Fase Acqua della trasformazione del Qi. La coppia di meridiani riguarda la funzione energetica della Vescica Urinaria e del Rene.

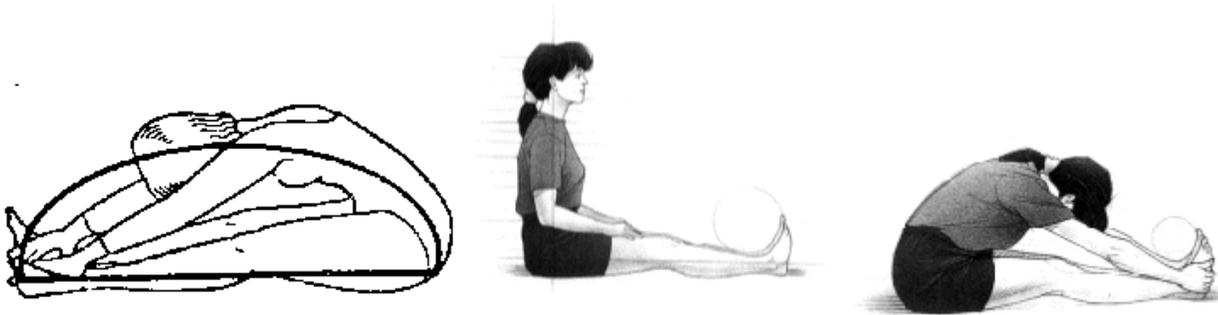
Questo esercizio regola la funzione escretoria, liberando l'energia (Qi) bloccata del sistema uro-genitale.

Funzione dell'organo- meridiano della Vescica Urinaria: purificare ed espellere i liquidi, controllare il sistema nervoso autonomo, controllare la crescita ossea (VU1 è in corrispondenza della ghiandola ipofisi).

Parole chiave: spinta, impeto, purificazione, crescita, paura, ansia.

Funzione dell'organo-meridiano del Rene: i Reni (e le capsule surrenali) contengono l'energia dei nostri "geni", l'energia ancestrale, sostengono lo stimolo sessuale.

Parola chiave: spirito vitale (vitalità, forza vitale di base, energia ancestrale, stress, ormoni sessuali e delle ghiandole surrenali).



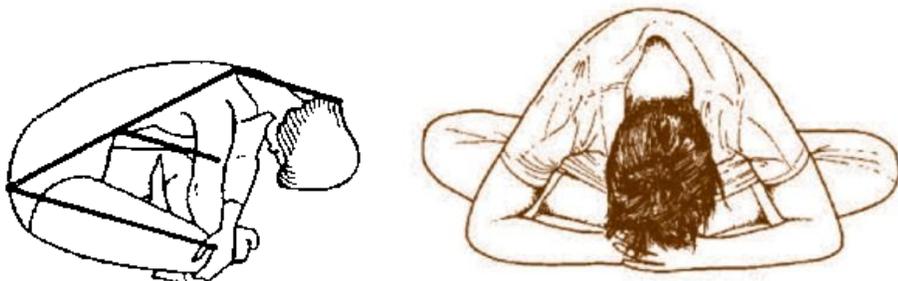
MAKKO-HO per Rene e Vescica Urinaria

Questo esercizio è una versione leggermente modificata della posizione curva in avanti dello Yoga, le cui variazioni sono tuttavia importanti perché aggiungono ulteriore impeto all'estensione.

Seduti con le gambe estese in avanti ma rilassate, in modo che siano rivolte verso l'esterno, inspirare e contemporaneamente estendere tutta la spina dorsale in avanti allungando le braccia sopra la testa con i palmi in fuori, espirare e piegarsi in avanti mantenendo la schiena e le gambe diritte, inspirare nell'Hara e durante l'espiazione allungarsi il più possibile, portando le mani tra i piedi e immaginando che la forza motrice spinga in avanti a partire dal sacro. Inspirare nuovamente, quindi, espirando, rilassarsi, appoggiare il tronco sulle gambe e riposare, inspirare e, durante l'espiazione, raddrizzarsi lentamente, una vertebra dopo l'altra lasciando la testa per ultima.

MAKKO-HO dell'elemento FUOCO SUPPLEMENTARE

(meridiani di MASTRO DEL CUORE E TRIPLICE RISCALDATORE)



È il quinto nella sequenza degli esercizi di stretching dei meridiani di Masunaga.

I meridiani coinvolti appartengono alla Fase Fuoco della trasformazione del Qi. La coppia di meridiani riguarda la funzione energetica del Triplice Riscaldatore e del Ministro del Cuore.

Questo esercizio regola la funzione circolatoria, liberando l'energia (Qi) bloccata del sistema linfatico.

Funzione dell'organo-meridiano del Triplice Riscaldatore: controlla il metabolismo (respirazione – digestione – espulsione scorie), controlla il sistema immunitario e linfatico, controlla la temperatura corporea.

Parole chiave: protezione (sistema immunitario, sistema linfatico), metabolismo, termoregolazione.

Funzione dell'organo-meridiano del Ministro del Cuore: protettore del funzionamento del Cuore come organo.

Parola chiave: sangue, circolazione sanguigna, pressione, circolazione delle emozioni, gioia, passione emotiva, sessualità.

MAKKO-HO per Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore

Seduti a gambe incrociate, schiena diritta, incrociare le braccia e posare le mani sulle ginocchia, badando che gli incroci siano simmetrici (per esempio braccio e gamba destri sopra, sinistri sotto). Inspirare profondamente e durante l'espirazione rilasciare il tronco verso il basso; se non si sente l'estensione, aprire ulteriormente le gambe all'altezza dell'inguine o spingere le mani oltre le ginocchia.

Mantenere la posizione per due cicli di respirazione e risalire alla quarta espirazione. Ripetere di nuovo l'esercizio con le gambe e le braccia incrociate nell'altro senso.

MAKKO-HO dell'elemento LEGNO (meridiani di FEGATO E CISTIFELLEA)

È il sesto nella sequenza degli esercizi di stretching dei meridiani di Masunaga.

I meridiani coinvolti appartengono alla Fase Legno della trasformazione del Qi. La coppia di meridiani riguarda la funzione energetica della Vescicola Biliare e del Fegato.

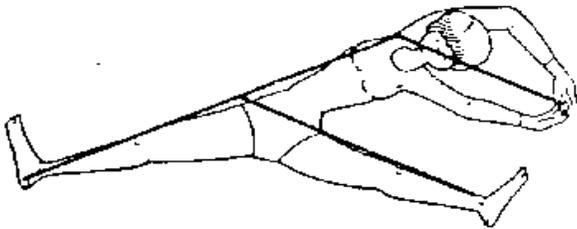
Questo esercizio regola la funzione vagale, liberando l'energia (Qi) bloccata della muscolatura.

Funzione dell'organo-meridiano della Vescicola Biliare: distribuzione del Qi in tutto il corpo.

Parole chiave: distribuzione, "decisione" (la capacità di prendere decisioni è legata al meridiano della Cistifellea: quando c'è troppa frustrazione si possono formare i calcoli biliari), pianificazione, controllo, collera trattenuta.

Funzione dell'organo-meridiano del Fegato: deposito di sostanze nutritive, disintossicazione, è la sede della capacità di fare progetti e vedere il futuro, disturbi legati a intossicazione, impotenza, problemi muscolari (contratture).

Parola chiave: immagazzinamento, pianificazione dell'energia, aggressività, scoppio d'ira, incapacità di assimilare, apparato riproduttivo maschile, superlavoro.



MAKKO-HO per Cistifellea (Vescicola Biliare) e Fegato

Seduti sul pavimento, gambe divaricate, schiena diritta, allacciare le dita ed estendere le braccia sopra la testa con i palmi rivolti verso l'alto (pag. 12). Inspirare profondamente e voltarsi a guardare il piede destro; espirare e piegare il tronco lateralmente a sinistra, allungando le braccia verso il piede e facendo attenzione a restare voltati verso il piede destro e non verso il ginocchio sinistro. Mantenere la posizione rilassandosi per due cicli di respirazione, poi risalire alla quarta espirazione e ripetere la sequenza sull'altro lato.

Se si è flessibili, durante l'espirazione successiva si può completare la sequenza estendendo i palmi e piegandosi in avanti a partire dall'articolazione delle anche, sempre con la schiena diritta; rilassarsi nella posizione per due cicli di respirazione e risalire alla quarta espirazione.

Gli spunti sono stati presi dal libro "Zen per immagini - Esercizi dei meridiani per una vita sana" del Maestro Shizuto Masunaga e sono stati riorganizzati in questo documento da Enrica Giglio, Insegnante e Direttrice Didattica della sede di Torino dell'Istituto Europeo di Shiatsu, con l'intenzione di favorire un utilizzo pratico, per riscoprire aspetti sottili del nostro equilibrio energetico.