

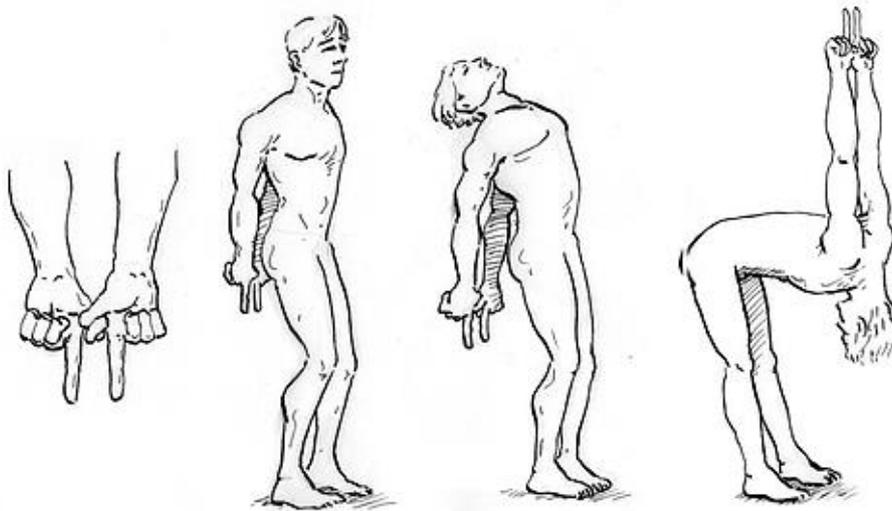


MAKKO HO

Etirements des méridiens énergétiques

Les étirements décrits permettent l'harmonisation des méridiens énergétiques concernés. Ils doivent être réalisés sans forcer ni provoquer de douleurs, et toujours en respirant le plus profondément et calmement possible. Restez à l'écoute de vos sensations et ne cherchez pas à aller au-delà de vos propres possibilités.

Méridiens Poumon et Gros Intestin :



- Mettez-vous debout, jambes écartées de la largeur du bassin
- Mettez vos bras dans le dos, vos deux index côte à côte, et croisez vos pouces
- Tendez vos bras vers le sol, en serrant les omoplates et en ouvrant la poitrine
- Commencez à lever doucement et progressivement vos bras vers le ciel, en pensant toujours à bien respirer, en penchant votre buste vers le sol, jambes tendues si possible, ou en pliant légèrement les genoux.
- Détendez-vous dans cette position et maintenez pendant 3 ou 4 respirations
- Puis, redressez-vous lentement en inspirant.

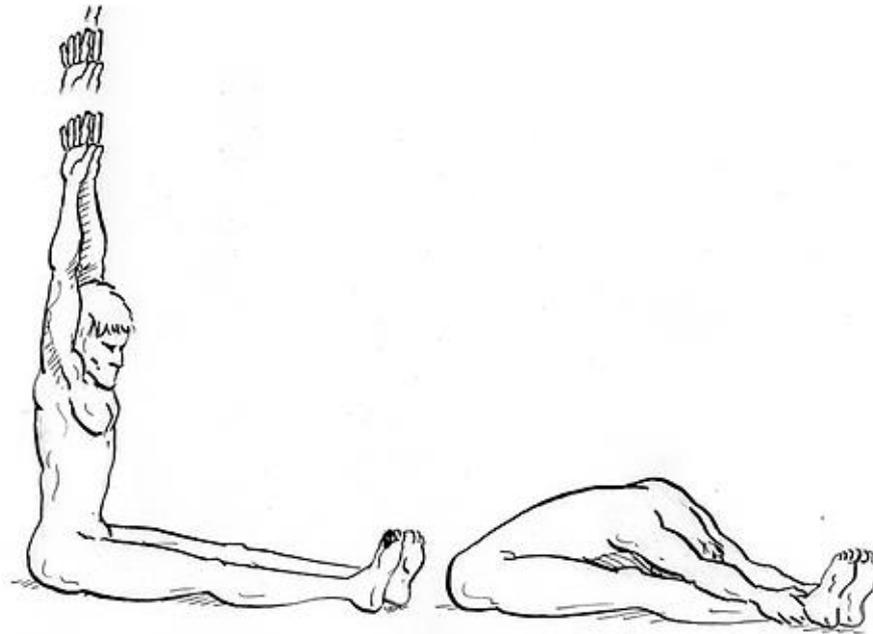


MAKKO HO

Étirements des méridiens énergétiques

Les étirements décrits permettent l'harmonisation des méridiens énergétiques concernés. Ils doivent être réalisés sans forcer ni provoquer de douleurs, et toujours en respirant le plus profondément et calmement possible. Restez à l'écoute de vos sensations et ne cherchez pas à aller au-delà de vos propres possibilités.

Méridiens Rein et Vessie :



- En position assise, allongez les jambes devant vous, et prenez les orteils dans les mains (plier les genoux si nécessaire)
- Les bras tendus vers le haut, buste droit, commencez à descendre lentement le buste, en expirant. Le mouvement doit partir des hanches.
- Continuez à descendre, toujours le buste droit, étirez bien tout votre dos en prenant les pieds ou les chevilles dans les mains.
- Restez dans la position le temps de quelques respirations en cherchant à aller à chaque fois un peu plus loin
- Puis redressez-vous lentement sur une inspiration



MAKKO HO

Etirements des méridiens énergétiques

Les étirements décrits permettent l'harmonisation des méridiens énergétiques concernés. Ils doivent être réalisés sans forcer ni provoquer de douleurs, et toujours en respirant le plus profondément et calmement possible. Restez à l'écoute de vos sensations et ne cherchez pas à aller au-delà de vos propres possibilités.

Méridiens Foie et Vésicule Biliaire :



- En position assise, écartez les jambes le plus possible, en gardant le dos bien droit
- Faites passer un bras par-dessus votre tête et descendez progressivement vers la jambe qui lui est opposée, sans tourner le buste vers la jambe visée
- Restez ainsi quelques respirations
- Puis redressez-vous lentement en inspirant
- Enfin répétez le même exercice de l'autre côté.

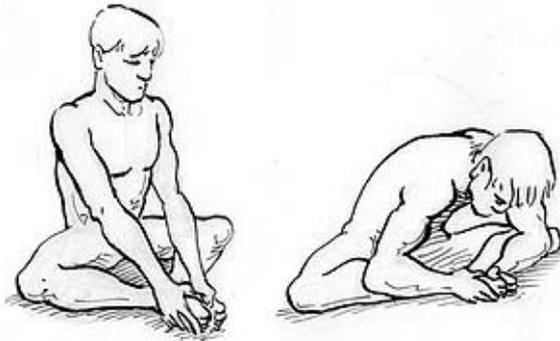


MAKKO HO

Etirements des méridiens énergétiques

Les étirements décrits permettent l'harmonisation des méridiens énergétiques concernés. Ils doivent être réalisés sans forcer ni provoquer de douleurs, et toujours en respirant le plus profondément et calmement possible. Restez à l'écoute de vos sensations et ne cherchez pas à aller au-delà de vos propres possibilités.

Méridiens Cœur et Intestin Grêle :



- En position assise, joignez vos plantes de pieds
- Prenez vos orteils entre les mains, et rapprochez vos pieds le plus possible de votre bassin
- En expirant, penchez-vous lentement en avant et descendez votre buste et votre tête relâchée vers vos pieds
- Restez dans cette position quelques respirations
- Puis redressez-vous lentement en inspirant

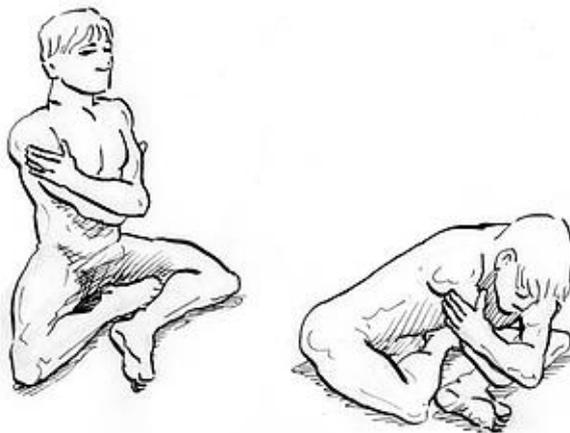


MAKKO HO

Etirements des méridiens énergétiques

Les étirements décrits permettent l'harmonisation des méridiens énergétiques concernés. Ils doivent être réalisés sans forcer ni provoquer de douleurs, et toujours en respirant le plus profondément et calmement possible. Restez à l'écoute de vos sensations et ne cherchez pas à aller au-delà de vos propres possibilités.

Méridiens Maître Cœur et Triple Réchauffeur :



- Position assise en tailleur
- Tenez-vous droit et attrapez chaque genou avec la main opposée
- Commencez à vous pencher en avant, progressivement tout en expirant
- Lorsque vos coudes sont à la hauteur de vos genoux, restez dans cette position quelques respirations- Puis redressez-vous lentement en inspirant



MAKKO HO

Etirements des méridiens énergétiques

Les étirements décrits permettent l'harmonisation des méridiens énergétiques concernés. Ils doivent être réalisés sans forcer ni provoquer de douleurs, et toujours en respirant le plus profondément et calmement possible. Restez à l'écoute de vos sensations et ne cherchez pas à aller au-delà de vos propres possibilités.

Méridiens Rate-Pancréas et Estomac :



- 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 si cela vous est possible. Allongez les bras au-dessus de la tête si cela vous semble confortable.
- Relevez-vous lentement sur une inspiration.