

Exercices physiques Makko-Ho

ETIREMENTS DES MÉRIDIENS DE SHIATSU

Objectifs :

Améliorer la conscience corporelle.
Améliorer la circulation de l'énergie, dans le corps.
Influencer positivement la bonne santé.

Principes :

Attirer l'attention sur les tensions permanentes du corps, grâce à l'étirement.
Détendre ces tensions, grâce à une respiration ample et profonde, qui les augmente, lors de l'inspiration et les diminue, lors de l'expiration.

Recommandations :

Il ne s'agit pas d'exercices sportifs, ni d'un test de souplesse. Il ne faut jamais forcer une posture, jusqu'à la douleur. La notion de détente intérieure est fondamentale : il s'agit tout du long, de rester détendu et de porter son attention sur les lignes de tension et la respiration.

Avant de commencer les étirements, prendre un temps pour sentir le contact de ses pieds au sol et son corps dans l'espace. Inspirer et expirer tranquillement et régulièrement.

1 – ETIREMENT DES MERIDIENS COEUR-INTESTIN GRELE

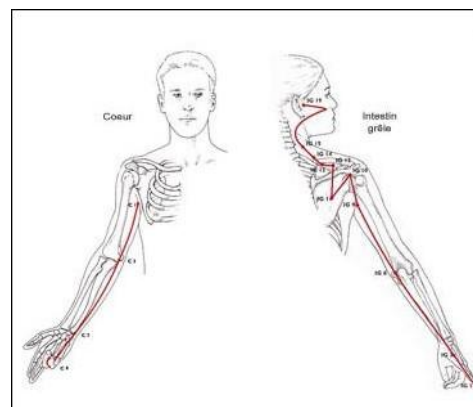
Cette énergie circule à l'intérieur du corps.

Elle correspond à la circulation sanguine en général, coeur compris. Sa fonction est le contrôle de nos émotions.

S'asseoir au sol. Rapprocher les plantes de pieds, l'une de l'autre, en laissant les genoux tomber de côté. Tenir le bout de ses pieds, dans ses mains.

Inspirer profondément. Se pencher en avant, à l'expiration, en basculant bien le bassin d'abord, puis le tronc, la nuque détendue. Tirer légèrement son corps en direction des pieds. Garder la position, plusieurs respirations.

Se redresser au moment de l'inspiration. A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension.



2 – ÉTIREMENT DES MÉRIDIENS VESSIE - REINS

Cette énergie circule sur la partie postérieure du corps.

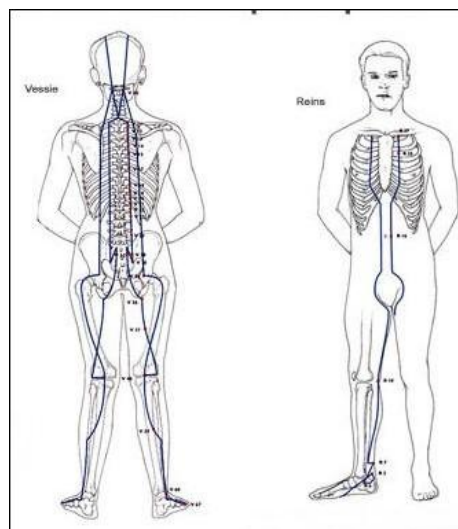
Elle correspond à tous les liquides organiques, aux os et à la moëlle, ainsi qu'au système nerveux autonome. Sa fonction est de purifier les liquides.

S'asseoir sur le sol, les jambes tendues devant soi. Les talons rapprochés et les orteils bien orientés vers le haut. Tendre les bras au-dessus de sa tête, y croiser les doigts.

Faire descendre les mains sur les orteils des pieds, en basculant bien le bassin en avant, avant de faire descendre le buste, sur les genoux. Maintenir

le dos plat. Etirer le dos doucement, en respirant tranquillement. Maintenir la posture, pendant plusieurs respirations. Se redresser à l'inspiration. A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension.

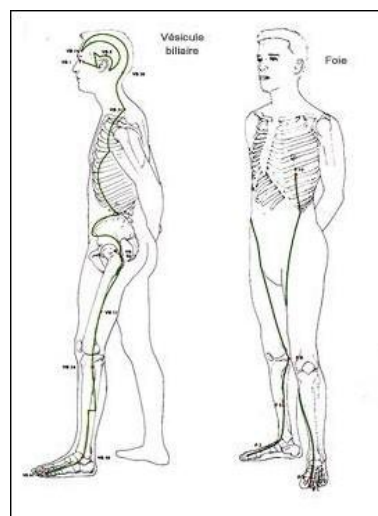
Dans le cas où l'on n'est pas assez souple pour atteindre ses orteils sans forcer, il vaut mieux poser les mains sur les chevilles ou les jambes que fléchir les genoux.



3 – ETIREMENT DES MERIDIENS FOIE-VESSICULE BILIAIRE

Cette énergie circule sur les côtés droit et gauche du corps. Elle correspond aux muscles, aux tendons et à toutes les parties tendineuses du corps. Ainsi, la portion tendineuse des muscles est associée à ce type d'énergie, alors que la partie charnue correspond aux méridiens de rate pancréas et de l'estomac.

S'asseoir au sol, jambes tendues et aussi écartées que possible, sans douleur. Etirer les doigts vers le haut, en croisant les doigts des mains. Pencher nettement le tronc, au-dessus de la jambe gauche ou droite, le coude bien ouvert, de façon à ce que le côté opposé du corps s'ouvre et s'étire. Maintenir la posture pendant plusieurs respirations. Se redresser lors de l'inspiration. Répéter le mouvement de l'autre côté. A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension.



4 – ETIREMENT DES MERIDIENS RATE-PANCREAS-ESTOMAC

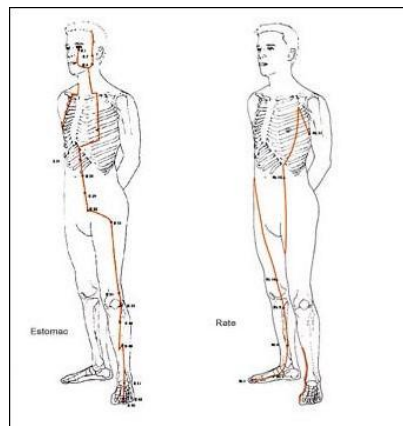
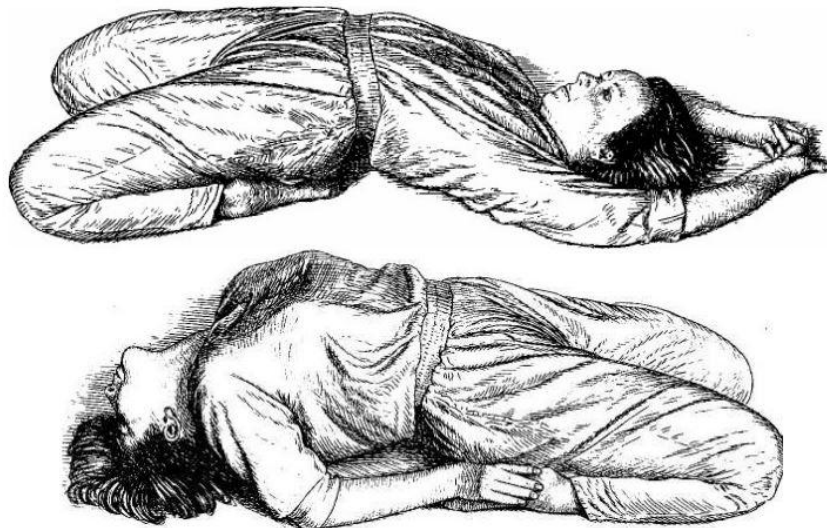
Cette énergie circule sur la partie la plus antérieure du corps. Elle correspond à la bouche, au tube digestif, aux organes de la digestion en général et à la chair. La fonction de ces deux méridiens est l'absorption de la nourriture, de l'énergie et des informations, en provenance de l'extérieur, ainsi que leur distribution à l'intérieur du corps.

MODE 1 :

S'asseoir sur les talons, les genoux légèrement écartés. Se pencher en arrière ; s'appuyer sur les coudes. Puis s'allonger lentement sur le dos. Passer les bras au-dessus de la tête, jusque dans le prolongement du corps, les mains jointes. A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension.

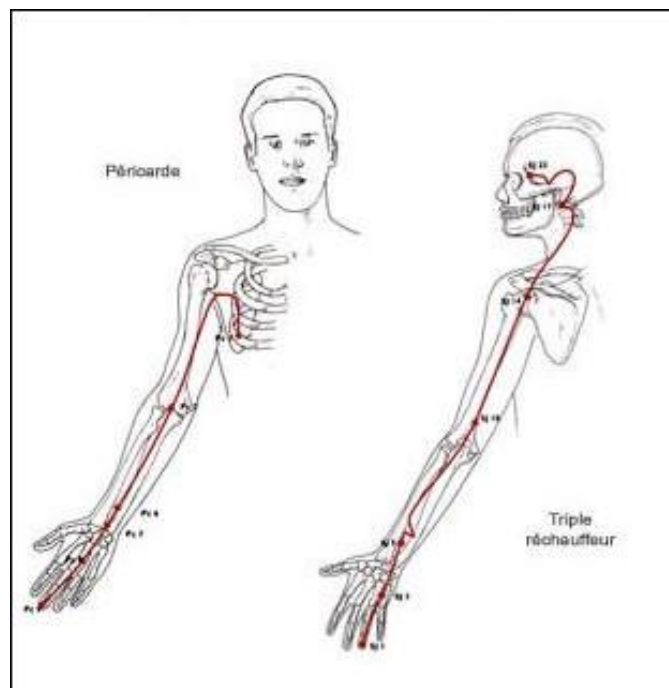
MODE 2 :

A choisir, de préférence, en cas de douleurs, avec le mode 1 ou de problèmes de genou. S'asseoir sur les talons. Poser la main droite proche du pied droit. Prendre appui dessus, lever le buste et avancer les hanches. Tendre l'autre bras vers l'arrière, main bien ouverte. Ressentir l'étirement dans la cuisse et le bras tendu. Revenir en position initiale. Refaire l'exercice, en prenant appui sur l'autre main. A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension.



5 – ÉTIREMENT DES MÉRIDIENS MAITRE DU COEUR – TRIPLE RECHAUFFEUR

Cette énergie circule sur la partie antérieure du corps. Elle correspond à la lymphe, aux capillaires et aux membranes séreuses (celles qui entourent les poumons, le coeur etc...). Sa fonction est la régulation de la circulation du sang, de l'énergie et la défense de l'organisme en général. S'asseoir en tailleur sur le sol. Après avoir croisé les bras, saisir les genoux avec les mains. Inspirer, puis se pencher en avant, lors de l'expiration, le dos arrondi, la tête entre les bras. Pousser légèrement les genoux vers l'extérieur, à l'aide de ses mains. Maintenir la posture, plusieurs respirations, de manière calme et détendue. Se redresser, lors de l'inspiration. A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension.



6 – ETIREMENT DES MERIDIENS POUMONS-GROS INTESTIN

Cette énergie circule sur la partie la plus en surface du corps. Elle correspond à la peau, aux pores, au nez, à la gorge et au rectum. Cet exercice est pratiqué debout.

MODE 1 :

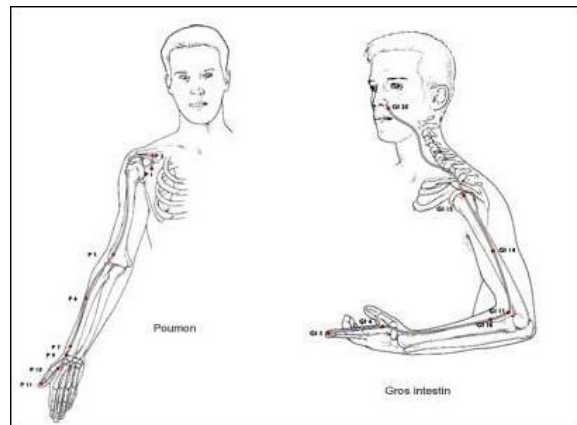
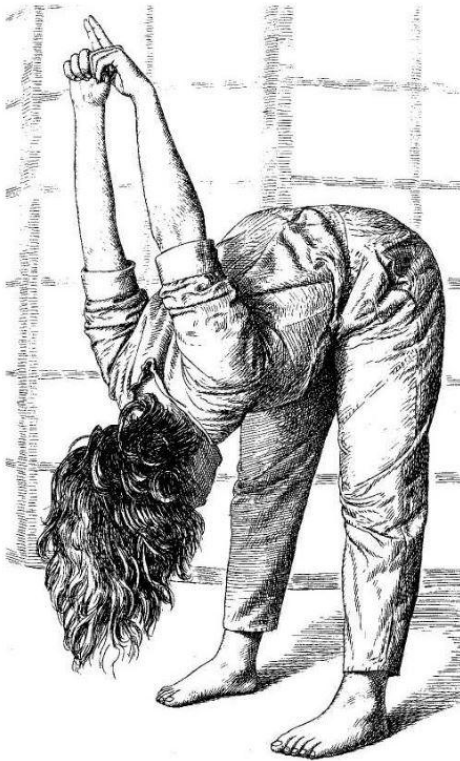
Ecarter les pieds, d'une largeur de hanche. Accrocher les pouces derrière le dos. Inspirer profondément. Se pencher en avant, au moment de l'expiration, en élevant les bras au-dessus de la tête. Demeurer dans cette position le temps de prendre plusieurs respirations calmes et profondes. A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension.

MODE 2 :

Avancer un pied vers l'avant, en tendant la pointe, tout en élevant les bras à 45°, vers l'arrière. Bien tendre les doigts. Maintenir la posture pendant plusieurs inspirations.

Expirer en ramenant le pied vers l'arrière et les bras, le long du corps. Répéter l'étirement en avançant l'autre pied.

A toutes les étapes de l'exercice, respirer calmement et profondément, en portant son attention sur les lignes de tension



Grâce à la pratique des étirements, le corps bouge en harmonie avec la respiration. L'énergie se manifeste différemment pour chaque partie du corps. L'étirement des méridiens favorise la conscience corporelle et la relation corps-espace. La circulation de l'énergie s'améliore et influence positivement la condition physique. Il ne s'agit pas d'une gymnastique. Il est préférable de ne pas forcer dans une posture, le but n'est pas d'étirer le muscle, mais de tendre les méridiens pour mieux les sentir.