

## Meridiánová rozcvička Makko-Ho

Cvičením těchto cviků neposilujeme svaly, ale uvolňujeme energetické dráhy tak, aby plynule proudila energie, nedocházelo k energetickým blokům, a tím dále i k problémům jednotlivých orgánů ležících na energetických drahách. Pravidelným cvičením předcházíme únavě, případně nemoci. Každá energetická dráha ovlivňuje i pohybovou soustavu, která se nachází v blízkosti dané dráhy.

### **1) Prvek: KOV**

#### ***Meridián - Plíce (3-5 hod)***

Tento cvik se může cvičit i ve stoje. Za zády zaklesněte palce do sebe, co nejvíce se snažte zapažit s nataženými rukama. V tomto protažení setrvejte a uvolněte se v něm. Soustřeďte se na nádech do hrudníku, procitíte naplnění plic i celého těla. Prodýchejte dráhu z hrudníku po vnitřní straně paže k palci.



#### ***Meridián - Tlusté střevo (5-7hod)***

Za zády propleťte prsty a propněte ukazováky, v předklonu zapažte ruce co nejvýše. Soustřeďte se na výdech a uvolnění v horních i dolních končetinách. Kdo nemůže zpočátku provádět předklon, protahuje paže co nejvíce do zapažení, zvedá je nahoru a současně se protahuje do hrudního záklonu. Důležité je propnutí paží v loktech.



## 2) Prvek **DŘEVO**

### ***Meridián - Žlučník (23-01 hod)***

Posad'te se s nataženýma nohama co nejvíce rozkročmo, a proved'te úklon se zapažením. Horní rameno tlačte dozadu. Procít'ujte tah po straně těla.



### ***Meridián - Játra (01-03 hod)***

Sedněte si roznožmo s nataženýma nohama co nejdále od sebe, záda rovně. Dle možností rovný předklon, procít'ujte tah na vnitřní straně končetin.



## 3) Prvek **ZEMĚ**

### ***Meridián - Žaludek (7-9 hod)***

A) Pro začátek - procítit tah na přední straně těla i dolních končetinách



B) k protažení (pokročilí) - sed mezi paty, chodidla vytočte ven a položte se na předloktí



## Meridián - Slezina (9-11 hod)

Kolena od sebe, ruce za záda, zakloňte se dle svých možností, vytrénovaní jedinci se položí až na záda, bedra i kolena na zemi.



## 4) Prvek **VODA**

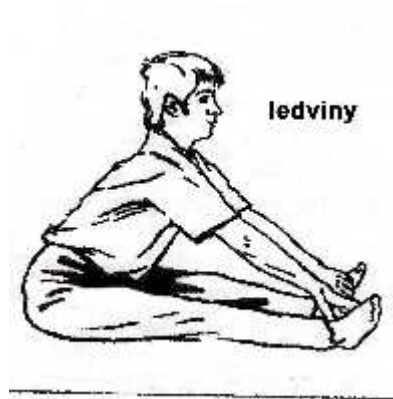
### **Meridián - Močový měchýř (15-17 hod)**

V sedu natáhneme nohy, předkloníme se a chytíme rukama shora za chodidla, kolena zůstávají natažená. Zůstaneme v krajní poloze a prodýcháme. Procitujeme svaly (dráhu) podél páteře a na zadní straně dolních končetin.



### **Meridián - Ledviny (17-19 hod)**

Záda srovnáme, hlava je rovně - prodloužení páteře, ruce na vnitřní straně chodidel, malíky směřují vzhůru (pokud to jde, je malík v bodě L1). Procitujeme vnitřní stranu nohou a přední stranu trupu.



## 5) Prvek **OHEŇ**

### ***Meridián - Srdce (11-13 hod)***

V sedu, plosky nohou k sobě a paty přitáhneme co nejbližší k tělu. Prsty rukou obejmeme chodidla. Propneme paže a narovnáme páteř, procitujeme vnitřní stranu paží k malíku.



### ***Meridián - Tenké střevo (13-15 hod)***

Chodidla dáme dále od těla, hluboce se předkloníme. Procitujeme a prodýcháme oblast lopatek a vnější stranu paží až k malíku.



## 6) Prvek **OHEŇ**

### ***Meridián - Ochránce srdce (19-21 hod)***

Sedneme si do tureckého sedu, narovnáme páteř a povytáhneme hlavu. Upažíme, dlaně vpřed - mírně nahoru. Procitujeme vnitřní stranu paží až k malíčku.



### ***Meridián - Trojitý ohřivač (21-23 hod)***

Turecký sed, překřížte paže před tělem, dlaně položte na kolena a hluboce se předkloňte. Tlačte kolena proti dlaním. Procitujte tah na vnější straně horních končetin od ramen k prsteníku.



Procvičování celé sestavy je nejvhodnější, protože přispívá k celkové harmonizaci. Tato cvičení se provádí tak, že zaujmeme popsanou polohu a protáhneme se v ní jak nejlépe můžete. Setrváváte v protažení a pokusíte se v něm uvolnit. Čím více se uvolníte, tím více se protáhneme. Prodýchejte a pomalu se vraťte do výchozí polohy.

Cviky jsou seřazeny dle čínského pentagramu (na následující stránce) tak, že předchozí cvik kontroluje a řídí cvik další v pořadí.

