



## Gli esercizi Makko-Ho: stiramento dei Meridiani.

La struttura energetica dell'essere umano è composta da una fitta rete di canali energetici: i meridiani. Tali canali portano l'energia vitale (Qi in giapponese; Chi in cinese) in ogni parte, organo e cellula del corpo.

I meridiani tradizionali della medicina cinese sono 12: Polmoni e Intestino Crasso, Stomaco e Milza, Cuore e Intestino Tenue, Vescica e Reni, Mastro del Cuore e Triplice Riscaldatore, Vescicola Biliare e Fegato.

Il libero fluire dell'energia in questi meridiani è la base fondamentale per il benessere e per la salute; gli esercizi Makko-Ho sono molto utili a tale scopo.

Questi sei esercizi (due per ogni coppia di meridiani) sono stati suggeriti da Shizuto Masunaga: nel suo libro "Esercizi Zen per Immagini" egli ha discusso minuziosamente questi sei esercizi fondamentali con numerosi completamenti e variazioni.

Non sono esercizi "ginnici", non dovete dimostrare quanto siete sciolti o porvi obiettivi particolari: l'unico obiettivo da porsi è quello di sfruttare al massimo le vostre capacità, portando il corpo al suo limite di resistenza, ma mantenendo una respirazione calma e rilassata. Se infatti vi "blocate" interiormente, il senso di questi esercizi si perde: dovete rimanere rilassati, concentrarvi sulle linee di tensione, assecondare il movimento con la respirazione e la vostra flessibilità aumenterà.

Eseguendo questi esercizi tutti i giorni (se possibile al mattino) potrete diagnosticare la condizione dei vostri meridiani e al tempo stesso migliorare giorno dopo giorno il fluire dell'energia nei meridiani stessi. Eventuali blocchi energetici lentamente si scioglieranno e potrete così mantenere una condizione di salute ottimale e prevenire l'insorgere di malesseri e malattie.

In breve, alcune regole da seguire sono:

- ❖ Eseguire i movimenti durante l'espiazione;
- ❖ Non forzare ma portare dolcemente il corpo fino al limite di resistenza e fermarsi in questa posizione respirando profondamente.
- ❖ Mantenere ogni posizione per almeno un minuto.
- ❖

### Prima di iniziare.

Scegliete un luogo calmo e tranquillo ed osservate semplicemente il respiro. I piedi sono paralleli e distano l'uno dall'altro la larghezza del bacino: appoggiate la mano sinistra su quella destra, tenendo i palmi rivolti verso l'alto. Le mani sono all'altezza dell'addome e il bordo esterno (la parte del mignolo) è appoggiata al busto, poco sotto l'ombelico.

State a guardare il vostro respiro senza modificarlo: prima o poi accadrà che sentirete la respirazione fluire nell'addome e voi diverrete consapevoli del vostro centro. Ciò accade da sé, non cercate di provocarlo artificialmente, perché in questo modo lo impedireste soltanto. Quando vi sentite rilassati e centrati procedete con il primo esercizio.

**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.

**Esercizio 1.**

Posizione eretta, piedi paralleli (distanti fra loro alla stessa ampiezza delle spalle o delle anche). Gambe distese, ma ginocchia morbide, non bloccate. Braccia tese dietro la schiena, pollici agganciati e indici tesi. Le altre dita sono piegate.

Inspirare profondamente inarcando la schiena e portando indietro la testa.

Espirando piegare il tronco in avanti, facendo partire il movimento dal bacino, e lasciarlo cadere rilassato, avvicinandolo il più possibile alle gambe. Stendere bene le braccia puntando gli indici al soffitto.

Respirare profondamente 3-4 volte in questa posizione e poi, piegando leggermente le ginocchia, risalire espirando e tornare in posizione eretta.

Ripetere invertendo l'aggancio dei pollici.

**2.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".

**Esercizio 2.**

In ginocchio, seduti per terra tra i polpacci. Inspirare profondamente ed espirando appoggiare le mani a terra dietro la schiena sentendo l'allungamento delle cosce e di tutta la parte frontale del corpo. All'inspirazione successiva appoggiare i gomiti a terra. Se il corpo è sufficientemente sciolto, all'inspirazione successiva appoggiare la schiena e terra, stendere le braccia oltre la testa e rimanere almeno un minuto in questa posizione.

Lentamente tornare alla posizione di partenza e piegarsi in avanti portando la fronte a terra per rilassare la schiena.

E' importante tenere sempre le ginocchia divaricate solo all'ampiezza delle anche e non di più, inoltre non si devono mai sollevare da terra.

Se questo non è possibile è necessario fermarsi prima, ovvero alla fase in cui sono appoggiati i gomiti o le mani.

**3.Cuore e Intestino Tenue (Elemento Fuoco)**

L'energia del meridiano del Cuore provvede all'armonia della nostra anima e dei nostri sentimenti; ci dà la calma interiore e la chiarezza dello spirito. Strettamente correlata a quella del Cuore è l'energia del meridiano dell'Intestino Tenue che ha il compito di separare ciò che è puro da ciò che è impuro: un buon equilibrio energetico all'interno di questo meridiano permette di avere la capacità di discernere se gli input esterni sono per noi necessari, inutili o dannosi.

**Esercizio 3.**

Seduti a terra, gambe piegate, ginocchia divaricate e piante dei piedi uniti.

Afferrate con le mani le punte dei piedi o le caviglie, spingete le ginocchia verso terra, aprite i gomiti e spingeteli in avanti e verso il basso.

Espirando piegate il tronco in avanti, facendo partire il movimento dal bacino. Flettete la testa avvicinandola alla punta dei piedi.

Respirate profondamente per tutto il tempo dell'esecuzione e poi lentamente ritornate alla posizione di partenza.

**4.Vescica e Reni (Elemento Acqua)**

Il meridiano della Vescica regola, insieme ai Reni, la funzione di purificazione del corpo. Regola inoltre il sistema delle ghiandole ormonali ed influenza la capacità di agire con energia e risolutezza. Il meridiano dei Reni lavora in coppia con quello della Vescica, ma è anche la sede dell'energia vitale di base: inoltre è l'energia dei Reni ha permetterci di sopportare gli stress di ogni tipo.

**Esercizio 4.**

Seduti a terra con la schiena dritta e le gambe distese e parallele tra loro. Stendere le braccia verso l'alto con il palmo rivolto all'interno (uno di fronte all'altro). Espirando andate in avanti con il busto facendo partire il movimento dal bacino. Spingete il tronco e le braccia in avanti come se voleste andare a toccare qualcosa che è oltre i vostri piedi. Respirate profondamente e ad ogni espirazione, senza piegare le ginocchia, cercate di andare un po' più avanti. Espirando, dopo un paio di minuti, tornate alla posizione iniziale.

**5.Mastro del Cuore e Triplice Riscaldatore (Elemento Fuoco Supplementare)**

Il meridiano del Mastro del Cuore corrisponde, anatomicamente, al pericardio, la membrana che protegge il cuore. Ed infatti anche dal punto di vista energetico il Mastro protegge il meridiano del Cuore. L'energia di questo meridiano ci dà la capacità di mantenere la calma nei momenti di agitazione e accompagna i nostri momenti di gioia. Il meridiano del Triplice Riscaldatore, a differenza degli altri undici meridiani tradizionali, non è correlato ad un organo specifico, ma ha un ruolo estremamente importante: riscalda e protegge il corpo.

**Esercizio 5.**

Seduti, gambe incrociate. Incrociate anche le braccia appoggiando il palmo delle mani sul ginocchio opposto. Espirando flettete il busto in avanti, tenendo le braccia il più distese possibile e spingendo le mani verso l'esterno. Fate alcuni respiri in questa posizione e ad ogni espirazione cercate di allontanare sempre di più le mani dal corpo e avvicinare la fronte a terra. Durante un'espirazione sollevatevi e ripetete una seconda volta incrociando braccia e gambe nell'altro senso.

**6.Vescicola Biliare e Fegato (Elemento Legno)**

Il meridiano della Vescicola Biliare rappresenta l'aspetto esecutivo che pianifica e mantiene l'equilibrio del corpo e della psiche. L'energia della Vescicola Biliare regola la capacità di prendere decisioni e di assumersi responsabilità. L'energia del meridiano del Fegato invece viene spesso paragonata, nei testi di medicina tradizionale cinese, a un generale: essa, con sguardo limpido, mantiene l'ordinamento interno del corpo e ci consente di pianificare e vedere con chiarezza. Uno squilibrio in questo meridiano può essere la causa di un temperamento insofferente e facilmente irascibile.

**Esercizio 6.**

Seduti, gambe tese e divaricate al loro massimo. Stendete le braccia verso l'alto, ruotate il busto verso la gamba destra e flettetevi sulla gamba sinistra. Spingete indietro il braccio destro in modo da poter guardare il soffitto da sotto il braccio.

Respirate profondamente in questa posizione flettendo un po' di più il busto ad ogni espirazione; ritornate poi nella posizione di partenza e ripetete dall'altro lato.

Tornati nella posizione di partenza, flettete il busto in avanti, come se voleste appoggiare l'addome a terra: ad ogni espirazione cercate di andare un po' più avanti. Lentamente tornate nella posizione di partenza ed, espirando, sciogliete la posizione delle braccia.