



Shiatsu.Circle

Makko Ho

Sechs Dehnübungen für die Fünf Wandlungsphasen



Was ist Makko Ho?

Makko Ho sind japanische Meridian-Dehnübungen, entwickelt von Shizuto Masunaga – dem Begründer des Zen-Shiatsu.

Jede der **sechs Grundübungen** aktiviert ein Meridianpaar und entspricht einer der Fünf Wandlungsphasen der TCM.

Das Qi (Lebensenergie) wird zum Fließen gebracht, Blockaden lösen sich auf, und Körper sowie Geist kommen in Einklang.

Ki-Fluss

Löst
Energieblockaden in
den Meridianen

Mobilität

Verbessert
Beweglichkeit &
Gelenkgesundheit

Balance

Harmonisiert Körper,
Geist & Seele

„Altes Loslassen – frische Lebensenergie aufnehmen“

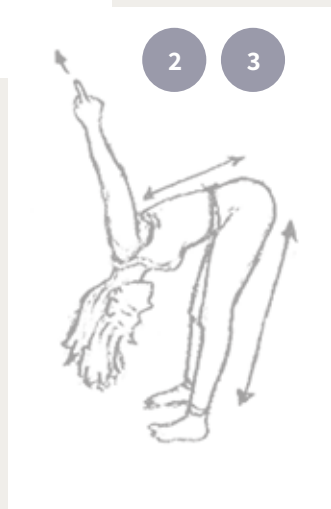
Vorbeuge mit verschränkten Armen

Öffnet Brust, Lunge und die Atemwege

Meridiane: Lunge · Dickdarm

- 1 Im Stehen beide Daumen hinter dem Rücken verschränken und die Arme so weit wie möglich nach hinten und unten strecken. (öffnet den Brustkorb)
- 2 Beim Ausatmen langsam nach vorne beugen – Arme heben sich nach oben. Knie bleiben weich.
- 3 Kopf hängt entspannt nach unten. In der Dehnung mit ruhigem Atem verweilen.
- 4 Beim Einatmen langsam wieder aufrichten. Schultern lösen, Arme lösen. Diese Übung öffnet die Vorderseite des Oberkörpers, dehnt die Lungenmeridiane entlang der Arme und lädt dazu ein, loszulassen – auf körperlicher wie emotionaler Ebene.

Besonders hilfreich bei: Enge im Brustraum, Traurigkeit, Erschöpfung oder häufigen Erkältungen.



„Nahrung auch in Form von Informationen aufnehmen – in Bestandteile zerlegen“

Kniende Rückbeuge

Stärkt das Zentrum und fördert die Verdauung

Meridiane: Milz-Pankreas · Magen

- 1 Im Kniensitz (Seiza) sitzen – Fersen unter dem Gesäß, Knie hüftbreit.
- 2 Hände vor den Fersen auf den Boden abstützen. Beim Ausatmen Hüfte anheben und Brustbein zur Decke öffnen.
- 3 Kopf kann sanft zurückfallen, Blick zur Decke. Brust weit öffnen, Bauch dehnen.
- 4 Für mehr Intensität: Rücken flach zum Boden senken (Supta Virasana). Langsam zurückrollen. Diese tiefe Dehnung des Oberschenkelvorderseite und des Bauchraums nährt die Verdauungsorgane und unterstützt das Zentriert-Sein.

Besonders hilfreich bei: Verdauungsbeschwerden, Grübeln, dem Gefühl innerer Unruhe oder mangelnder Erdung.



oder



„Aufgenommenes sortieren – was ist gut für mich – und in das Selbst integrieren“

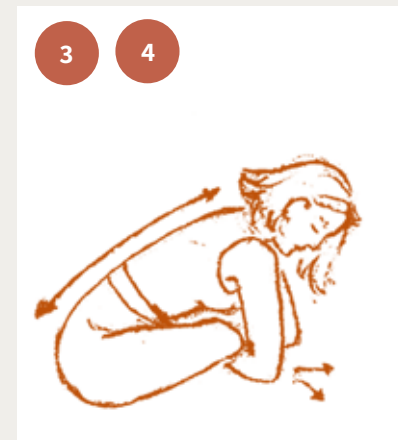
Schmetterling–Vorbeuge sitzend

Öffnet das Herz und fördert die Kreislaufenergie

Meridiane: Herz · Dünndarm

- 1 Im Sitzen beide Fußsohlen aneinanderlegen und so nah wie möglich zum Becken ziehen.
- 2 Hände umfassen die Füße oder Zehen. Knie entspannt nach außen sinken lassen.
- 3 Beim Ausatmen Oberkörper langsam nach vorne neigen – Rücken rund erlaubt, wichtig ist die Dehnung im Rücken.
- 4 Stirn nähert sich sanft den Füßen. Schultern weich, Nacken lang. Diese Übung öffnet die Innenseiten der Arme und der Oberschenkel und berührt die Herzmeridiane – sie lädt zur Stille und zum Innehalten ein.

Besonders hilfreich bei: Herzrasen, Schlafproblemen, innerem Aufgewühlt-Sein oder Kommunikationsschwierigkeiten.



„Anspannung/Antrieb - Entspannung“

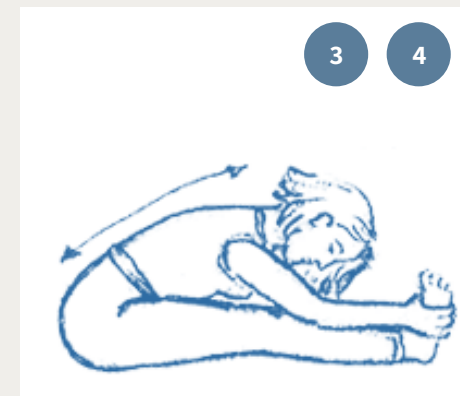
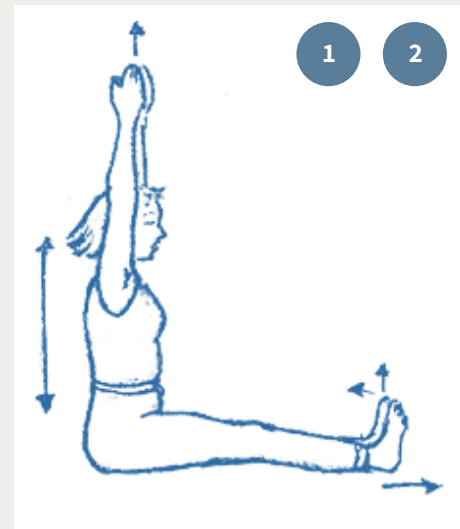
Vorbeuge sitzend

Stärkt die Urenergie und den Willenskraft-Meridian

Meridiane: Niere · Blase

- 1 Im Sitzen beide Beine gestreckt ausstrecken, Füße zusammen, Zehen zur Decke.
- 2 Wirbelsäule aufrichten, tief einatmen. Beim Ausatmen Oberkörper nach vorne gleiten lassen.
- 3 Hände gleiten an den Beinen entlang Richtung Füße oder umfassen diese.
- 4 Stirn nähert sich den Knien. Knie bleiben gestreckt – nicht forcieren, weich atmen. Diese Übung ist eine tiefe Dehnung der hinteren Körperlínie und berührt unsere Willenskraft und Urkraft.

Besonders hilfreich bei: Rückenschmerzen, chronischer Erschöpfung, Ängsten oder mangelndem Antrieb.



Zeichnungen von Gerda Tobler

Schneidersitz – gekreuzte Arme

Harmonisiert das Herz-Kreislauf-System

Meridiane: Herz-Kreislauf · Dreifacherwärmer

- 1 Im Schneidersitz oder Lotussitz aufrecht sitzen. Beide Arme über den Kopf strecken, Hände verschränken.
- 2 Beim Einatmen weiter aufrichten. Beim Ausatmen sanft die Handoberflächen auf den Knien ablegen.
- 3 Mit verschränkten Armen und Beinen nach vorne beugen, Stirn Richtung Boden.
- 4 Dann Arm- und Beinkreuzung wechseln und wiederholen. Diese Übung fördert den sozialen Fluss – das Feuer-Element in seiner verbindenden Qualität – und berührt die Funktion von Wärme und Kommunikation im Körper.

Besonders hilfreich bei: sozialer Erschöpfung, Temperaturregulationsproblemen, dem Gefühl von Isolation.



„Entscheidungen treffen und ausführen“

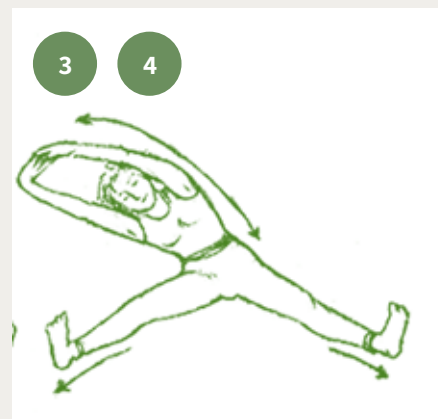
Breite Seitbeuge sitzend

Aktiviert den Energiefluss von Leber und Gallenblase

Meridiane: Leber · Gallenblase

- 1 Im Sitzen die Beine weit auseinander öffnen (ca. 1–1,5 Meter). Zehen leicht nach innen und Fuß flex.
- 2 Hände über den Kopf strecken und Finger verschränken, tief einatmen.
- 3 Beim Ausatmen Oberkörper seitlich drehen, Blick nach vorne oder nach oben – *nicht* nach unten.
- 4 Zur Seite Richtung Fuß dehnen. Diese Dehnung entlastet die Lebermeridiane, fördert freien Energiefluss und unterstützt Planung, Entscheidungskraft und Augengesundheit.

Besonders hilfreich bei: Verspannungen im Nacken und den Seiten, Kopfschmerzen, Frustration oder Überplanung.



Zeichnungen von Gerda Tobler



Atemfluss · Ki-Bewusstsein · Tägliche Praxis

01

Ausatmen & Sinken

Beim Ausatmen tiefer in die Dehnung gleiten – niemals forcieren. Der Körper öffnet sich im eigenen Rhythmus, Zug erzeugt Gegenzug.

02

Morgendliche Routine

Täglich morgens praktizieren, idealerweise auf nüchternen Magen. Die Reihenfolge folgt dem Mitternachts-Prinzip der Traditionellen Chinesischen Medizin.

03

Ki wahrnehmen

Aufmerksamkeit auf die Meridianlinien lenken. Wärme, Kribbeln oder ein Gefühl von Weichheit sind Zeichen fließenden Ki.

04

Zeit & Intensität

Ca. 15 Minuten für alle sechs Übungen. Mindestens 4 Tage am Stück üben, um erste Veränderungen zu spüren.

05

Für alle geeignet

Unabhängig von Alter oder Beweglichkeit ausführbar. Intensität und Dauer individuell anpassen – ohne Schmerz, mit Achtsamkeit.

06

Begleitung

Makko Ho kann als tägliche Eigenübung oder ergänzend zur Shiatsu-Behandlung praktiziert werden.

Ruhe finden.
Kraft spüren.
Shiatsu erleben.



Shiatsu.Circle

+49 160 933 11 703

www.shiatsu-circle.de

sophia@shiatsu-circle.de