

Makko-Ho

Makko-Ho.....	1
Introduction (1 minute).....	2
Les étapes à suivre dans l'exécution de chaque étirement:.....	2
Makko-Ho Poumons et Gros Intestin- Métal (30 secondes d'installation puis 1 minute puis à nouveau 1 minute).....	3
Makko-Ho Rate-Pancréas – Terre (30 secondes d'installation puis 1 minute).....	3
Makko-Ho Coeur /Intestin Grêle – Feu (30 secondes d'installation puis 1 minute).....	4
Makko-Ho Reins et Vessie – Eau (30 secondes d'installation puis 1 minute).....	4
Makko-Ho Maître-Coeur/Triple Réchauffeur – Feu secondaire (30 secondes d'installation puis 1 minute puis à nouveau 1 minute).....	5
Makko-Ho Foie et Vésicule Biliaire – Bois (30 secondes d'installation puis 1 minute puis à nouveau 1 minute).....	6
Fin de séquence (2 minutes).....	6

Introduction (1 minute)

Heureuse de vous retrouver pour ce deuxième volume des Tamalous consacré aux Makko-Ho.

D'origine japonaise, les Makkho-Ho sont étroitement liés à l'art du shiatsu. Ce sont des étirements associés à la respiration, accessibles à tous. Chaque Makko-Ho est relié à un des cinq éléments de la médecine traditionnelle chinoise et à deux méridiens qui sont eux-mêmes en rapport avec un organe. Chacun de ces étirements vise à améliorer la libre circulation de l'énergie à travers chacun des méridiens et à permettre une meilleure fonction des organes et viscères qui y sont associés.

Les étapes à suivre dans l'exécution de chaque étirement:

- À l'inspiration, imaginez votre corps comme un ballon que vous gonflez en partant du nombril et en remontant jusqu'en haut des poumons mais, sans modifier la structure extérieure squelettique
- Respectez une pause poumons pleins, concentrez votre attention sur le trajet du méridien concerné et prenez conscience des zones de tension
- En expirant, imaginez que vous projetez le souffle dans ces zones de tension ce qui va vous amener à les relâcher
- Restez dans la posture pendant 3 à 6 respirations en pratiquant toujours cette pose poumons pleins avant chaque expiration. Vous pouvez maintenir la posture aussi longtemps que celle-ci demeure confortable et aussi longtemps que vous en ressentez le besoin.
- Sortez doucement de la posture en inspirant, expirez et observez les effets

Makko-Ho Poumons et Gros Intestin- Métal (30 secondes d'installation puis 1 minute puis à nouveau 1 minute)



Pour commencer, positionnez vous debout pieds écartés, talons orientés vers l'intérieur, inspirez en accrochant vos pouces ensemble, dans votre dos, doigts repliés vers la paume de main à l'exception des index qui restent tendus, puis expirez en vous penchant en avant à partir des hanches, et en étirant les bras le plus loin possible par-dessus la tête.

À chaque expiration, laissez aller la tristesse, la mélancolie, la déprime.

À chaque inspiration, concentrez-vous sur la capacité à être souple, à lâcher prise, à prendre votre place dans le monde qui vous entoure, à ouvrir vos ailes, à reconnaître vos limites.

Effectuez un cycle de 3 à 6 respirations.

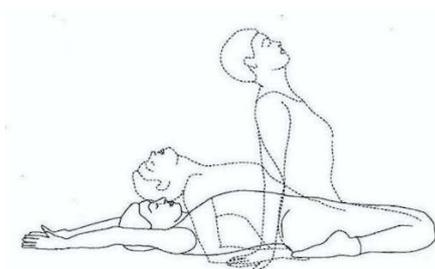
Puis, redressez vous lentement en inspirant, laissez descendre les bras et laissez les flotter en expirant.

Recommencez les mêmes étapes jambes collées, talons collés ensemble et pieds ouverts.

Effectuez un cycle de 3 à 6 respirations.

Puis, redressez vous lentement en inspirant, laissez descendre les bras et laissez les flotter en expirant.

Makko-Ho Rate-Pancréas – Terre (30 secondes d'installation puis 1 minute)



Maintenant, positionnez vous à genoux, assis sur vos talons.

À partir cette position assise à genoux, pieds de chaque côté des fessiers, étirez votre corps vers l'arrière, puis appuyez vos mains au sol, et ouvrez la poitrine.

Si vous en êtes capable, descendez progressivement en appui sur les avant bras, et utilisez chaque expiration pour descendre un peu plus, éventuellement jusqu'au sol. Si votre dos atteint le sol, allongez les bras le long des oreilles au dessus de la tête.

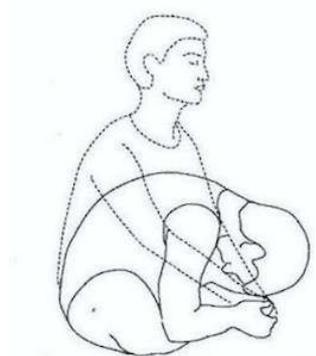
À chaque expiration, laissez aller les soucis, les inquiétudes, la culpabilité.

À chaque inspiration, laissez-vous remplir de confiance, de bienveillance envers vous-même et les autres.

Effectuez un cycle de 3 à 6 respirations.

Puis, démontez lentement la posture en vous aidant avec les bras et prenez une pause dans la posture de l'enfant : à genoux, assis sur le talons, tête au sol devant vous et bras de chaque côté du corps. Observez et ressentez l'effet de la posture.

Makko-Ho Coeur /Intestin Grêle – Feu (30 secondes d'installation puis 1 minute)



Asseyez-vous, jambes repliées devant vous, plantes des pieds l'une contre l'autre, en papillon. Attrapez le dessus de chacun des pieds tout en étirant les coudes vers l'extérieur, de façon à ce que les bras et la zone entre vos omoplates soit étirée. Laissez descendre la tête en direction du sol.

À chaque expiration, laissez aller l'anxiété et la nervosité intérieure. Laissez votre esprit se calmer.

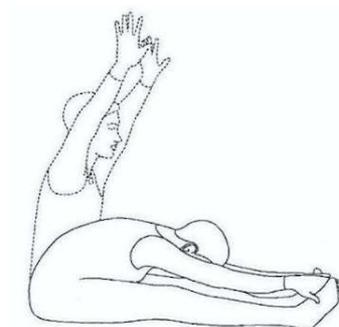
À chaque inspiration, permettez-vous de ressentir la joie, la douceur, laissez-vous aimer et être aimé, permettez-vous de donner et de recevoir et d'assimiler les nouvelles informations tout naturellement.

Effectuez un cycle de 3 à 6 respirations.

Puis, remontez lentement le tronc en inspirant et expirez.

Observez et ressentez l'effet de la posture.

Makko-Ho Reins et Vessie – Eau (30 secondes d'installation puis 1 minute)



De cette position assise, étendez vos jambes bien parallèles devant vous.

Asseyez-vous aussi droit que possible, en cherchant même une légère antéversion du bassin, une légère cambrure. Inspirez en étirant les bras au dessus de votre tête, imaginez que votre corps est un livre ouvert que vous fermez en partant de la

reliure. Puis, expirez en étirant les bras et le tronc vers l'avant sans essayer d'agripper les pieds. Détendez votre dos, votre nuque et vos jambes.

À chaque expiration, laissez aller les peurs, les insécurités. Sentez l'énergie qui circule à partir de la naissance des sourcils et qui descend le long de la colonne vertébrale.

Amenez votre attention dans le bas du dos, sentez qu'à chaque inspiration vos reins se remplissent d'énergie.

Lorsque vous inspirez, sentez que vous respectez vos capacités. Vous vous sentez rechargés, en sécurité, remplis d'une nouvelle vitalité. Vous avez la capacité de vous adapter à toutes les situations.

Effectuez un cycle de 3 à 6 respirations.

Pour défaire la posture, inspirez en étirant à nouveau les bras vers le ciel et revenez en position assise.

Observez et ressentez l'effet de la posture.

Makko-Ho Maître-Cœur/Triple Réchauffeur – Feu secondaire (30 secondes d'installation puis 1 minute puis à nouveau 1 minute)



Repliez les jambes l'une après l'autre, en croisant la jambe droite, puis la jambe gauche.

Vous êtes maintenant assis en tailleur (demi-lotus). Étirez le bras droit vers votre genou gauche en le passant devant votre poitrine, puis le gauche vers le genou droit. Inspirez et expirez en vous penchant vers l'avant. Détendez la tête et la nuque. Gardez les fessiers au sol et respirez dans la zone basse de votre abdomen.

À chaque expiration, offrez-vous un moment de repos intérieur.

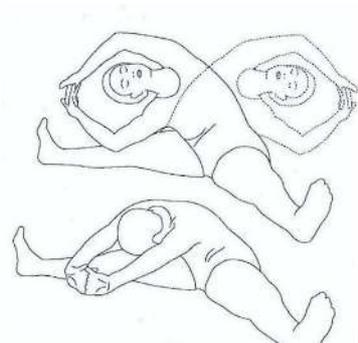
À chaque inspiration, constatez que vous vous sentez en paix. Vous n'avez ni trop chaud, ni trop froid. Vous êtes capables de faire respecter vos limites de façon claire.

Effectuez un cycle de 3 à 6 respirations.

Défaites la posture naturellement en redressant votre corps lentement. Puis, recommencez de l'autre côté.

Observez et ressentez l'effet de la posture.

Makko-Ho Foie et Vésicule Biliaire – Bois (30 secondes d'installation puis 1 minute puis à nouveau 1 minute)



Dépliez vos jambes et laissez les s'installer, tendues largement écartées. Accrochez les deux mains en imbriquant tous les doigts. Inspirez en étirant les bras vers l'avant et expirez en étirant le tronc vers la gauche, comme si vous vouliez présenter le côté droit de vos côtes au ciel.

À chaque expiration, laissez aller la colère, l'irritabilité, les frustrations, les indécisions.

À chaque inspiration, recentrez-vous sur la patience, la bonté envers vous-même et les autres.

Effectuez un cycle de 3 à 6 respirations.

Pour défaire la posture naturellement, redressez votre corps lentement en étirant les bras vers le ciel, puis recommencez les mêmes étapes de l'autre côté.

Observez les effets de la posture.

Fin de séquence (2 minutes)

Avant de reprendre une station debout, revenez en posture du tailleur ou demi-lotus et prenez le temps d'effectuer un petit scan corporel. Ressentez le nouvel espace interne que vous venez de créer. Puis, prenez appui sur vos mains pour passer en position accroupie. Passez les mains au sol devant vous, et dépliez doucement les jambes. Puis, redressez le corps progressivement, vertèbre après vertèbre, afin de retrouver la verticale. Et avant de reprendre le cours de vos activités, prenez un temps pour sentir les appuis de vos pieds dans le sol, et les nouveaux espaces qui se sont ouverts dans votre structure corporelle.

Ainsi s'achève cette ré-équilibration de la circulation des énergies internes par les Makko-Ho. Je vous souhaite une bonne pratique.

