

Makko-Ho Dehnungen

1 METALL, Lu, Di

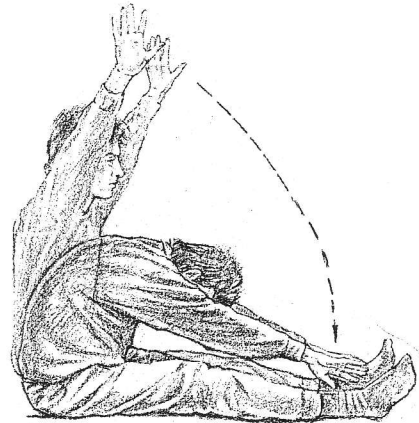
Beine schulterbreit spreizen. Daumen (Lunge) hinter dem Rücken einhängen, Zeigefinger (Dickdarm) strecken. Atme aus und beuge Dich aus der Hüfte nach vorne. Strecke dabei Deine Arme hinauf, Beine dürfen gebeugt sein.

Entspanne so ein paar Atemzüge lang. Beim Ausatmen wieder langsam aufrichten. Übung noch einmal ausführen mit andersum eingehakten Daumen.



4 WASSER Ni, Bi

Aufrecht hinsetzen, Beine strecken. Einatmen und Hände über dem Kopf strecken. Beim Ausatmen mit den Händen zu den Füßen, ev. umfassen, dabei zeigt die Handfläche nach aussen. In der Dehnung möglichst entspannen.



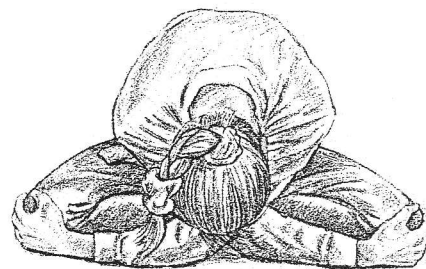
2 ERDE Ma, Mi

Im Fersensitz, Knie faustbreit auseinander, zwischen die Fersen sitzen (nur wenn möglich, sonst auf den Fersen). Stütze Dich rückwärts auf die Hände und öffne die Brust. Lass Dich auf die Ellbogen und dann ganz zurücksinken. Wer will, kann über dem Kopf die Arme strecken. Einige Male atmen und dann schrittweise Dehnung rückgängig machen.



5 FEUER HK, 3-E

Sitzen im Schneidersitz, Arme kreuzen und möglichst strecken, die Handfläche zeigt nach oben. Das Gesäss bleibt auf dem Boden und das Becken entspannt. Einige Male tief atmen und danach Übung wiederholen mit andersum verschränkten Beinen.+ Armen .



3 FEUER He, Dü

Beine anwinkeln, Füße aneinanderlegen. Zehen umfassen und Füße so weit als möglich zu den Leisten ziehen. Beuge Dich nach vorn, die Ellbogen sind ausserhalb der Beine und ziehe Dich nach vorn und unten. Nach einigen Atemzügen beim Aufrichten einatmen.



6 HOLZ, Le, Gb

Beine so weit grätschen, als die Knie noch durchgestreckt werden können. Hände über dem Kopf falten, Handfläche nach aussen drehen. Auf eine Seite neigen, dabei das betroffene Fussgelenk anziehen (Zehen weisen nach oben). Bleibe einige Atemzüge, richte den Oberkörper wieder auf und neige Dich zur anderen Seite.

