

Harmonizační orgánová sestava

vycházející z Makko-Ho cviků

Meridián : Plíce (3-5h)

- Za zády zaklesněte palce do sebe
- Co nejvýše zapažit
- Soustředte se na nádech do hrudníku
- Procítit naplnění plic i celého těla.
- Prodýchat dráhu z hrudníku po vnitřní straně paže k palci



KOV

:Tlusté střevo (5-7h)

Za zády propleťte prsty a propněte ukazováky. V předklonu opět zapažte. Soustředte se na výdech a uvolnění v horních i dolních končetinách (zevní strana).



ZEMĚ

Meridián : Žaludek (7-9h)

- Kolena u sebe

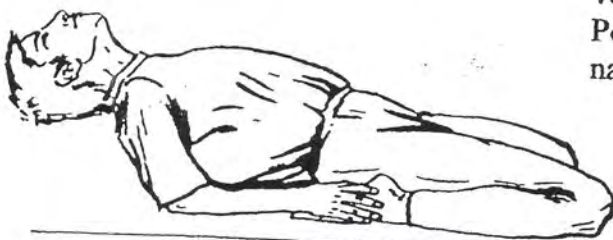
Dle svých možností si vyberte variantu:

a) pro začátek - procítit tah na přední straně těla i DK



b) k protažení – sed mezi paty, chodidla vytočit ven.

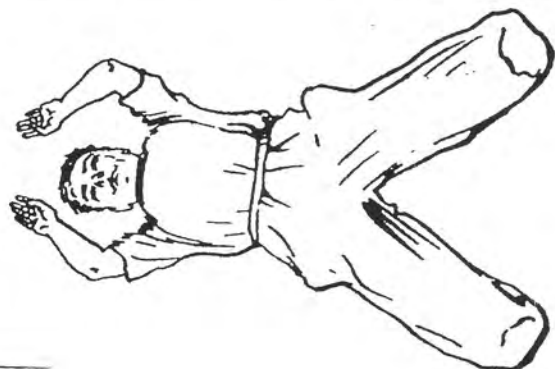
Položit se na předloktí



: Slezina (9-11h)

Kolena od sebe

c) pro pružná těla – kdo může, položí se až na záda, bedra i kolena na zemi



OHEN

Meridián : Srdce (11-13h)

- V sedu plosky nohou k sobě.
- Paty přitáhnout co nejbliže k tělu.
- Prsty rukou obejmout chodidla
- Propnout paže a srovnat páteř.
- Procítit vnitřní stranu paží k malíku.



: Tenké střevo (13-15h)

Chodidla oddálit od těla. Hluboký předklon. Procítit a prodýchat oblast lopatek a vnější stranu paží až k malíku.



VODA

Meridián : Močový měchýř (15-17h)

- V sedu s nataženými DK předklonit a chytit chodidla.
- Zůstat v krajní poloze a bolest prodýchat.
- Procítovat svaly/dráhu podél páteře a na zadní straně dolních končetin.



: Ledviny (17-19h)

Srovnat záda, hlava v prodloužení páteře.
Ruce na vnitřní straně chodidel, malíky směřují vzhůru.
Pokud to lze, malík je v bodě L 1
Procítovat vnitřní stranu DK a přední stranu trupu



OHENĚ

Meridián : Ochránce srdce (19-21h)

- Turecký sed, páteř rovně, hlava povytažená
- Upažit, dlaně vpřed
- Prociťovat vnitřní stranu paží až k prostředníku



Původní cvik na OS
Vzpřímená páteř, zatlačit kolena do dlaní

: Trojitý ohříváč (21-23h)

- Překřížit paže před tělem, dlaně na kolena
- Předklon, tlačit kolena proti dlaním
- Prociťovat tah na vnější straně HK od ramen k prsteníku



DŘEVO

Meridián : Žlučník (23-01h)

- Sed roznožný, úklon se vzpažením
- Horní rameno tlačte vzad
- Prociťujte tah pö straně těla



Jak se protáhnout v páru a další asociace spojené s jednotlivými drahami najdete v Darjině knize:
Shiatsu – cesta ke zdraví a spokojenosti

: Játra (01-03h)

- Sed roznožný, záda rovně
- Dle možností rovný předklon
- Prociťujte tah na vnitřní straně dolních končetin

