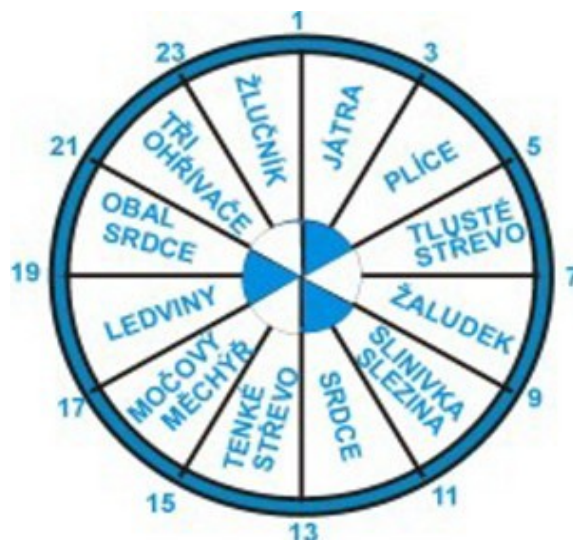


## Meridiánová rozcvička Makko-Ho

Cvičením těchto cviků neposilujeme svaly, ale uvolňujeme energetické dráhy tak, aby plynule proudila energie, nedocházelo k energetickým blokům, a tím dále i k problémům jednotlivých orgánů ležících na energetických drahách. Pravidelným cvičením předcházíme únavě, případně nemoci. Každá energetická dráha ovlivňuje i pohybovou soustavu, která se nachází v blízkosti dané dráhy.



### Žaludek (země)

Sed na paty, propleteme prsty a vytáhneme nahoru, po prodýchání vyměníme ruce v propletení a ještě jednou.



### Slinivka, slezina (země)

Kolena od sebe, ruce za záda, zakloňte se dle svých možností, vytrénovaní jedinci se položí až na záda, bedra i kolena na zemi. Pro začátek - procítit tah na přední straně těla i dolních končetinách; k protažení (pokročilí) - sed mezi paty, chodidla vytočte ven a položte se na předloktí)



### Srdce (ohně)

V sedu, plosky nohou k sobě a paty přitáhneme co nejbliže k tělu. Prsty rukou obejmeme chodidla. Propneme paže a narovnáme páteř, procítujeme vnitřní stranu paží k malíku.



### Tenké střevo (ohně)

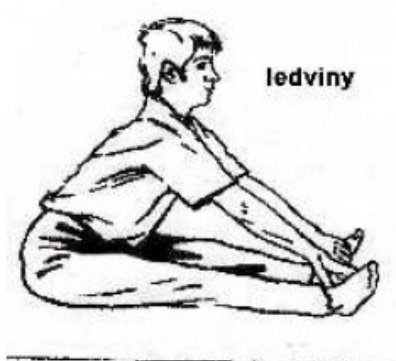
Chodidla dáme dále od těla, hluboce se předkloníme. Procítujeme a prodýcháme oblast lopatek a vnější stranu paží až k malíku.



### Močový měchýř (voda)

V sedu natáhneme nohy, předkloníme se a chytíme rukama shora za chodidla, kolena zůstávají natažená. Zůstaneme v krajní poloze a prodýcháme. Prociťujeme svaly (dráhu) podél páteře a na zadní straně dolních končetin.

Močový měchýř



### Ledviny (voda)

Záda srovnáme, hlava je rovně - prodloužení páteře, ruce na vnitřní straně chodidel, malíky směřují vzhůru. Prociťujeme vnitřní stranu nohou a přední stranu trupu.



ochránce srdce

### Osrdečník (oheň)

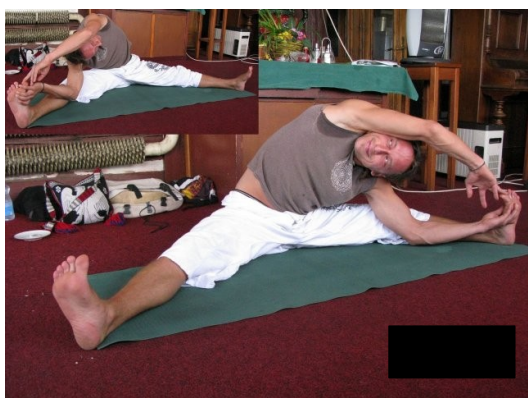
Sedneme si do tureckého sedu / ve stoje, narovnáme páteř a povytáhneme hlavu. Upažíme, dlaně vpřed - mírně nahoru. Prociťujeme vnitřní stranu paží až k malíčku.



Trojité ohřivač

### Trojité ohřivač (oheň)

Turecký sed, překřížte paže před tělem, dlaně položte na kolena a hluboce se předkloňte. Tlačte kolena proti dlaním. Prociťujte tah na vnější straně horních končetin od ramen k prsteníku.



### Žlučník (dřevo)

Posadte se s nataženýma nohama co nejvíce rozkročmo, a proveďte úklon se zapažením. Horní rameno tlačte dozadu. Prociťujte tah po straně těla.



### Játra (dřevo)

Sedněte si roznožmo s nataženými nohama co nejdále od sebe, záda rovně. Dle možností rovný předklon, procíťte tah na vnitřní straně končetin.



### Plíce (kov)

Tento cvik se může cvičit i ve stoje. Za zády zaklesněte palce do sebe, co nejvíce se snažte zapažit s nataženými rukama. V tomto protažení setrvejte a uvolněte se v něm. Soustředte se na nádech do hrudníku, procíťte naplnění plic i celého těla. Prodýchejte dráhu z hrudníku po vnitřní straně paže k palci.



### Tlusté střevo (kov)

Za zády propleťte prsty a propněte ukazováky (pistolka), v předklonu zapažte ruce co nejvýše. Soustředte se na výdech a uvolnění v horních i dolních končetinách. Kdo nemůže zpočátku provádět předklon, protahuje paže co nejvíce do zapažení, zvedá je nahoru a současně se protahuje do hrudního záklonu. Důležité je propnutí paží v loktech.