

## Makoho

Ejercicios de estiramiento de meridianos desarrollados por el sistema de entrenamiento Shiatsu, que se recomiendan en los monasterios Zen para las personas que realizan largas sesiones de meditación Zazen.

Consisten en cuatro (en algunos sistemas de cinco) ejercicios simples. Al hacer estos ejercicios, es importante estirarse y doblarse hasta su límite, mantener la posición en su posición máxima, inhalar y exhalar dos veces y en la tercera exhalación, liberar la posición. Los movimientos se realizan sin empuje ni dolor, suaves y sin embargo estirados.

### Fuego - Meridiano del corazón e intestino delgado:

coloque las plantas de los pies una hacia la otra, deje que las rodillas se dejen caer, inclínese hacia adelante.



**Agua - Meridiano del riñón y vejiga:** estirar las piernas paralelas frente a usted, inclinarse hacia adelante hasta que la cabeza toque las rodillas



**Madera - Meridiano del hígado y vesícula biliar:** abra las piernas de par en par, inclínese hacia una rodilla, luego la otra, luego en el medio



**Tierra - Meridiano del bazo y estómago:** siéntese en seiza (de rodillas) y deje que el cuerpo caiga hacia atrás hasta que toque el suelo; también puede levantar los brazos por encima de la cabeza.



**Metal - Meridiano del pulmón e intestino grueso:** Párese con los pies separados a la altura de los hombros, deje caer la parte superior del cuerpo hacia adelante, bloquee los pulgares detrás de la espalda, levante los brazos por encima de la cabeza y vuelva a soltarlos