

# Stretching dei Meridiani - Makko Ho

## (Pratica)

**Allungarsi come gatti è una pratica fisica e spirituale.** Non dovrete negarvela mai. Non solo per l'effetto immediato e affatto trascurabile del "**sentirsi vivi**", ma per quello che accade di preciso quando andiamo ad allungare un muscolo.

Nell'allungamento si va a controbilanciare l'**azione di tonificazione** prodotta dalla contrazione, si crea una situazione di protezione per tessuto muscolare e connettivo. L'allungamento passa per meccanismi di "controllo" che sono gli organi del Golgi e i fusi neuromuscolari, situati direttamente nelle fibre nervose dei muscoli striati, quelli volontari.

Gli esercizi di allungamento andrebbero sempre abbinati consapevolmente con gli **atti respiratori**: in linea di massima, si inspira durante la fase di allungamento ed si espira quando il muscolo è sotto stretching. Combinando la respirazione, il **corpo si rilassa, aumenta il flusso sanguigno e si elimina l'acido lattico e altre scorie che l'eventuale esercizio fisico precedente ha prodotto**.

**Yogini e yogi** lo sanno bene, ma anche tutti i sinceri praticanti di molte **arti marziali**. E' per questo che non sorprende che il famoso stretching dei meridiani sia stato messo a punto da un grande personaggio della tradizione orientale, padre di uno stile Shiatsu di grande rilievo: M° **Shizuto Masunaga**.

## Gli esercizi e la legge dei Cinque elementi in MTC

**Ogni esercizio si lega a un elemento.** Per comprendere queste forme primarie dobbiamo pensarle come delle vere e proprie energie psichiche, sono cinque movimenti in continua trasformazione che rispondono a leggi di controllo stabilite dalla Medicina Cinese. Sono correlate alle stagioni, ai visceri, agli organi.

### Primo esercizio

Il **primo esercizio** ha a che fare con l'Elemento Metallo che governa i Meridiani del **Polmone** e dell'**Intestino Crasso**. Concentratevi in particolare su questo esercizio della sequenza se:

- vi siete accorti che negli ultimi tempi il respiro è bloccato;
- sentite di essere troppo in attaccamento rispetto a persone o cose materiali;
- la vostra intenzione è quella di iniziare a imparare a lasciare andare.

**Dettagli tecnici sull'esecuzione:** i piedi sono paralleli, le ginocchia morbide, è in espirazione che il tronco cade in avanti morbidamente. Gli indici indietro puntano verso il soffitto e si mantiene la posizione per quanto si ritiene necessario. Non forzate la parte posteriore delle gambe, arrivateci fluidamente con il respiro, stateci dentro con morbidezza.

## Secondo esercizio

Il **secondo esercizio** è correlato all'elemento Terra e governa i Meridiani dello **Stomaco** e della **Milza/Pancreas**. Ottimo per:

- problemi di peso;
- blocchi all'apparato digerente spesso di natura emotiva;
- problemi mestruali.

**Dettagli tecnici sull'esecuzione:** aiutatevi prima portando le mani dietro alla schiena, non scendete di colpo. L'esecuzione può essere graduale, di giorno in giorno noterete un aumento di flessibilità.

## Terzo esercizio

Il **terzo esercizio** associato all'elemento Fuoco agisce sui Meridiani del **Cuore** e dell'**Intestino Tenue**. Adatto per:

- leggere meglio ciò che ci entra nel cuore e nell'essenza, gli eventi che ci accadono;
- sviluppare intelligenza emotiva, comprensione.

**Dettagli tecnici sull'esecuzione:** quando il tronco va in avanti il movimento è spinto dal bacino. Le gambe sono in avanti e le piante dei piedi l'uno contro l'altro.

## Quarto esercizio

Il **quarto** è relativo all'elemento Acqua e ai Meridiani della **Vescica Urinaria** e del **Rene**). Ottimo per:

- trasformare la paura;
- crescere e purificare pensieri.

**Dettagli tecnici sull'esecuzione:** in espirazione spingere il tronco e le braccia in avanti e non verso il basso. Ad ogni espirazione spingete pure il tronco in avanti.

## Quinto esercizio

Il **quinto** al Fuoco supplementare (Meridiani del Mastro del **Cuore** e del Triplice Riscaldatore). Si associa al terzo esercizio con la differenza che le gambe sono incrociate e anche le mani nella discesa. È sempre un raccogliersi in avanti e in più, rispetto al terzo, si lavorano intensamente l'apparato cardiocircolatorio e quello linfatico.

## Sesto esercizio

Infine, al numero **sei**, troviamo l'elemento Legno (Meridiani della **Vescicola Biliare** e del **Fegato**). Utile per:

- sviluppare qualità di pianificazione;
- gestire rabbia e aggressività in eccesso.

**Dettagli tecnici sull'esecuzione:** partite da una posizione iniziale a gambe aperte e busto centrale. Nell'espiazione portate il tronco verso un lato e scendete. State nella posizione per almeno 5 respiri. Ripetere poi dall'altro lato.

## Stretching dei meridiani o *Makko ho*

Lo scopo del metodo ideato da Masunaga parte dalla prospettiva orientale del flusso di energia che abita il nostro corpo, l'energia vitale Qi. Questo flusso si muove costantemente all'interno del corpo, ogni organo ha la sua propria qualità a esso correlata e ci possono essere stagnazioni date da fattori esterni e situazioni emotive che si vivono.

Lo stretching dei meridiani (chiamati anche **esercizi Makko ho**) non va assolutamente pensato come una dimostrazione di scioltezza. Anzi, ci si concentra sulle tensioni e si prova ad osservarle, **senza forzare**.

Andrebbero eseguiti almeno **una volta ogni due giorni**.