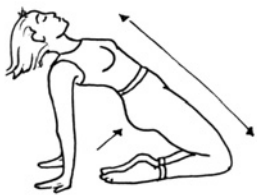


Makko-Ho Übungen



Metall: Lu, Di

- Füße hüftbreit stellen
- Fersen etwas ausstellen
- Daumen hinter dem Rücken verschränken
- Zeigefinger ausstrecken
- Mit geradem Rücken in kopfüber gebeugte Position
- Nacken entspannen
- Übung wiederholen, Daumen in Gegenseite einhaken



Erde: Mi, Ma

- Seiza mit zwei Fäusten Abstand zwischen den Knien
- Hände nach hinten gedreht aufstützen
- Gesäss mit gespannten Muskeln nach vorne oben drücken



Feuer: He, Dü

- Fusssohlen aneinander legen
- Hände über Fussinnenseite oder Sprunggelenk legen
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne senken
- Ellbogen ziehen nach vorne



Wasser: Ni, Bi

- Arme mit den Handflächen zueinander über den Kopf strecken
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne senken soweit wie die Arme auf Ohrenhöhe bleiben



Feuer: Hk, 3E

- Schneidersitz
- Arme überkreuzt, Handflächen nach oben auf Knie legen
- Linkes Bein vorne, rechter Arm vorne
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne senken
- Gegenseite in der gleichen Form dehnen



Holz: Le, Gb

- Becken nach vorne kippen
- Beine abwinkeln
- Arme mit den Handflächen nach aussen über den Kopf strecken
- Rumpf in Richtung rechter Fuss drehen
- In Gegenseite lehnen
- Gegenseite in der gleichen Form dehnen

