

Das Prinzip Erde

Die Erde ist wie die Mutter,
die unseren physischen Körper
versorgt und nährt.

Ohne sie hätten wir keinen „Boden
unter den Füßen“ und keinen Platz,
auf dem das Haus des physischen
Körpers gebaut werden könnte.

In ihrer lebendigen inneren Mitte
liegt Kraft, Geborgenheit
und Schutz.

Im Kreis der Elemente hat die Erde
eine Sonderstellung. Sie bildet das
Zentrum, um das sich alles dreht...

Im Yin-Yang-Symbol befindet sich
die Erde in der Mitte und weist
damit auf ausgeglichene Anteile
von Yin und Yang hin.

Hier geht es um Ausgleich und
Vermittlung, um Hegen und Pflegen.

Wie stehen Sie zu Ihrer Mutter (Erde)?

Diese Frage kann Ihnen helfen, näher an
die Themen Ihrer Kindheit
heranzukommen. Die Beziehung zu Ihrer
Mutter wird Ihre Erdenergie maßgeblich
beeinflusst haben: Hier geht es um
Vertrauen, Sicherheit, Unterstützung,
Geben und Nehmen

Was gibt Ihnen ein Gefühl von Sicherheit ?

Sicherheit ist ein wichtiger Aspekt der
Erde, der oft aber nur auf Besitz und
dessen Vermehrung ausgerichtet ist.
Kritiksucht und ein Hang zum logisch
Beweisbaren weisen auf eine
unausgeglichene Erdenergie hin.

Wie ist Ihr Appetit ? Essen sie oft Süßes ? Essen Sie oft ohne hungrig zu sein?

Müssen Sie sich oft „innerlich streicheln“,
z.B. mit Pudding, Sahnetorte oder
Schokolade ? Brauchen Sie mehr
„Gewicht“? Haben Sie Appetit auf das
Leben ?

Wie ist Ihre Verdauung ?

Die Erde ist für die Ernährung von Körper,
Seele und Geist zuständig. Auch geistige
Nahrung muss verdaut werden...

Sind sie sehr nachdenklich, grüblerisch, schwerfällig ?

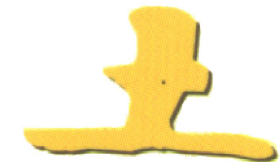
Erdverbundenheit kann im
Ungleichgewicht leicht in Erdverhaftung
umschlagen. Diese zieht nach unten, macht
schwermütig und chronisch müde.

Wie sorgen Sie für sich selbst und andere?

Geben Sie wie die Erde von sich aus oder
aus Verpflichtung, mit Schuldgefühlen oder
sogar mit Berechnung ?

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut ? Mögen Sie Ihren Körper ? Halten Sie sich für zu dick, zu dünn ?

Die Liebe zu sich selbst ist die Basis für alle
Heilung. Fragen Sie sich, ob und wie sehr
Sie sich selbst lieben. Was können Sie tun,
um sich in Ihrem Körper wirklich wohl zu
fühlen?



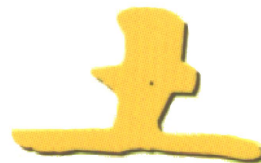
Was Sie für Ihre Erdenergie tun können:

- ✚ Stärken Sie Ihre Sinne und gehen Sie öfter barfuss, spüren Sie Wind und Regen auf der Haut.
- ✚ Geben Sie Ihrem Körper Zuwendung und Pflege z.B. Duftbäder und Massagen
- ✚ Essen Sie regelmäßig, nicht zu schnell und kauen Sie gründlich
- ✚ Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben
- ✚ Zu viel Lernen, Nachdenken und Überkonzentration schaden der Erdkraft
- ✚ Führen Sie beim Essen keine anstrengenden Gespräche, denn auch geistige Nahrung muss verdaut werden
- ✚ Ruhen Sie sich nach dem Essen aus
- ✚ Vermischen Sie Essen und Trinken nicht

Tageszeit :

Die Chinesen bezeichnen die Zeit zwischen 7 und 11 Uhr als die Spanne, in der die Erdenergie an stärksten ist.

Die entsprechenden Meridiane sind Magen („Nahrungs“ aufnahme) und Milz/Pankreas (gewinnt Energie aus der Nahrung)



Allgemeine Übungen zur Unterstützung unseres natürlichen Gleichgewichts:

- ✚ die sogenannten „Atem-Öffner“
- ✚ Klopfen der Meridiane

Einige spezielle Körperübungen für das Element Erde :

- ✚ Der Energieball
- ✚ Die Milz stärken
- ✚ Das Becken kreisen
- ✚ Die inneren Organe bewegen
- ✚ Das Dehnen des Milz-Meridians
- ✚ Das Flügelschlagen
- ✚ Die Gesichts-Massage
- ✚ Die Massage von Magen – und Milz-Meridian
- ✚ Die Bauchmassage

Informationen entnommen aus dem Buch „Gesund und vital mit Do – In“

ISBN: 3-89373-551-8

