



DAS ELEMENT ERDE

NAHRUNG AUFNEHMEN & VERARBEITEN

Die Erdenergie widerspiegelt sich in der Nahrungsaufnahme und der Verteilung.

Für das Jungtier übernimmt die Mutter durch ihre Fürsorge und durch die Muttermilch die Funktion des Nährens. Im Laufe der Zeit lernt das junge Tier sich selber zu ernähren und „sicheren Boden“ unter seinen Füßen zu erlangen. Ist die Erdenergie ausgeglichen, entwickelt das Tier den Willen und die Kraft, die Nahrung zu erreichen, diese aufzunehmen und in Körperfett und Muskeln umzuwandeln.

Ist die Erdenergie unausgeglichen, zum Beispiel nach einem Umzug in einen neuen Stall oder nach einem Transport, kann es vorkommen, dass das Tier sich unsicher fühlt und verwirrt ist. In diesem Fall zeigt es kein Interesse am Fressen. Erst wenn das Tier sich wieder sicher fühlt und in sich ruht, interessiert es sich wieder für sein Futter.

Aspekte die dem Erde-Element zugeordnet werden:

- **Stabilität und Erdung:** Das Tier fühlt sich sicher, ausgeglichen und geerdet
- **Verdauung und Verarbeitung:** Es geht um die Aufnahme und Verarbeitung von Nahrung – sowohl körperlich als auch im übertragenen Sinn (Verarbeiten von Eindrücken & Erfahrungen).
- **Fürsorge und Vertrauen:** Die Fähigkeit, Bindungen einzugehen, sich geborgen zu fühlen und Fürsorge anzunehmen oder zu geben.
- **Mitte und Ausgeglichenheit:** Das Erde-Element vermittelt zwischen den anderen Elementen und unterstützt Harmonie und innere Ruhe.
- **Transformation:** In der TCM steht die Milz für die Umwandlung von Nahrung in Energie (Qi) und Blut.

Die Gedanken-Seele, Yi

Diese Seele ist ruhig, etwas behäbig und ausgeglichen. Fürsorglich betreut die Tier-Mutter ihren Nachwuchs und nährt ihre Jungen mit ihrer Muttermilch. Die Yi-Seele verkörpert das ‚In-sich-selbst-ruhen‘.



DAS ELEMENT ERDE

CHARAKTEREIGENSCHAFTEN DER TIERE MIT HOHEM ANTEIL IM ERDE-ELEMENT

Der Erde-Hund (die Erde-Katze):

Erde-Hunde sind treue und ruhige Begleiter. Sie sind geduldig mit Kindern und strahlen eine beruhigende Wärme aus. Erde-Hunde mögen kein kaltes und nasses Wetter, dann bleiben sie lieber gleich zu Hause. Ein Erde-Hund kann plötzlich überraschend viel Temperament zeigen, wenn er das Geräusch der sich öffnenden Kühlschranktür oder das Rascheln eines Goodie-Bags hört...;-) Hunde bei denen das Erdelement ausgeprägt ist, haben breite stabile Pfoten und oft einen auffallend starken bzw. rasch einsetzenden Speichelfluss.

Das Erde-Pferd:

Erde-Pferde strahlen Ruhe, Kraft und Gemütlichkeit aus. Sie vermitteln uns Geborgenheit. Sie bevorzugen manchmal in ihrer Boxe zu verweilen, vor allem wenn es bequemes Einstreu hat und etwas zu fressen vorhanden ist. Sie fressen sehr gerne. Der Auslauf ist dann für sie nicht so wichtig. In der Herde bilden sie einen ruhenden Pol und geraten nicht so schnell in Panik. Erde-Pferde mögen es angenehm warm und gemütlich. Klimawechsel, Hitze und Nässe vertragen sie weniger gut, weil ihr Stoffwechsel eher träge ist. Ein Erde-Pferd braucht einen motivierten Reiter, der sich sanft durchsetzen kann, ohne dass das Pferd mit Gegendruck reagiert. Krankheiten heilen oft nur langsam aus, dafür sind Rückfälle seltener. Diese Pferde haben oft eine stämmige Postur, mit Tendenz zu weichem Bindegewebe und eher breite Hufe.

Im ausgeglichenen Zustand: Gute Muskelmasse, friedliebend, ausgeglichen, ruhige Ausstrahlung, guter Bodenkontakt, gelassen, viel Geduld, hohe Grundzufriedenheit, grosses Vertrauen (lassen sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen)

Im unausgeglichenen Zustand: Verdauungsprobleme, schwerfuttrig oder verfressen, stur, Mangel an Flexibilität, neigen zu Übergewicht und Trägheit oder Magersucht, innere Unruhe oder ständiges „beschäftigt sein“, starkes klammern, schwaches Bindegewebe, zu wenig Stabilität im Körper (geringes Körpergefühl)



FUNKTIONSBESCHRIEB ERDE-ELEMENT

IN BEZUG AUF DAS GEWEBE, DIE SINNE UND DIE ORGANFUNKTIONEN

Lebensfunktionen des Erde-Elements nach TCM & Zen-Shiatsu

Milz: Umwandlung von Nahrung in Qi (Lebensenergie)

Magen: Aufnahme und Verarbeitung von Nahrung

Organfunktionen

Aufgaben der Milz und Pankreas (Bauchspeicheldrüse): Sie produzieren Verdauungssäfte und Insulin. Diese werden nach dem Magenausgang direkt in den Darm abgegeben. Die Milz ist für die Aufbereitung und Verteilung der Nahrung zuständig. Sie gewinnt daraus die Energie für alle Körperfunktionen. Die Milz beherbergt das Yi. Yi wird oft als Denk-, Lern- und Konzentrationsfähigkeit beschrieben. Beim Tier zeigt sich dieser Aspekt eher als Aufnahmefähigkeit, Lernbereitschaft, Orientierung und innere Ruhe.

Aufgaben des Magens: Im Magen wird der Speisebrei mit den Magensäften vermischt und vorverdaut. Der Magen ist zuständig für die Zersetzung und „Reifung“ der Nahrung. (Kann man sich wie eine Art von Fermentation vorstellen). Sowie sinnbildlich auch in Bezug auf das Verarbeiten und Verdauen von Eindrücken, äusseren Reizen oder erlebten Ereignissen.

Zugeordnetes Gewebe

Bindegewebe, Muskeln, Fettgewebe

Sinnesorgan

Maul, Geschmackssinn

Emotion

Sorge, Grübeln, Mitgefühl

Körperflüssigkeit

Speichel

Geschmack

süss

ÜBUNG ERDE-ELEMENT

Zähle gute Eigenschaften resp. lebenswichtige Funktionen auf:

Beispiel:

Organfunktion: Magen: Tier ist gut ernährt

Ergänze mit zu zuordnenden Störungen (Disharmonien):

Beispiel:

Organfunktion: Magen: Magengeschwüre

ERDE



Milz-Meridian (YIN) – Magen-Meridian (YANG)

Jahreszeit:	Spätsommer / braun-gelb	Körperfunktion:	Nahrungsaufnahme,
Tageszeit:	MA 07.00-09.00 MI 09.00-11.00		Umwandlung von Nahrung in Qi
Körperflüssigkeit:	Speichel	Gewebe:	Bindegewebe
Emotion:	Kraft/Ruhe/Faulheit	Sinnesorgan:	Mund /Lippen

QI-AUFNAHME UND UMWANDLUNG - ERNÄHRUNG

Tier-Typ	Disharmonie
Erkennungszeichen Harmonisch Gutes Bindegewebe, guter Muskelaufbau und ein eher rundlicher, stämmiger Körperbau. Ruhige Ausstrahlung mit entspanntem Maul. Ruhe ausstrahlendes Auge. Guter Bodenkontakt mit eher breiten Hufen/Pfoten.	<u>Störung des Lymphsystems, Ödeme, Bindegewebschwäche</u> Schwerfuttrig, Appetitlosigkeit oder Fresssucht <u>Aufnahme und Umwandlung der Nahrung</u> , Erbrechen beim Hund, Mundgeruch Zuviel oder zu wenig Speichelfluss, Maulprobleme, Verdauungssekrete, Magenprobleme, schlechtes Bindegewebe und dadurch geringes Körpergefühl / Instabilität im Körper Geschwüre, Zysten <u>Koliken</u> , breiiger Stuhl, Schwere der Hinterhand Knieprobleme, Desorientiert, keine Wurzeln, Stur- und Trägheit, Unlust
Erkennungszeichen Disharmonisch Schlechtes Bindegewebe, zu dick. Schleppender Gang, klebt am Boden. Schlechter Muskelaufbau	

Im Zen-Shiatsu wie auch in der TCM stellt die Funktion von Milz und Magen zwei Aspekte desselben Vorgangs dar, nämlich die Umwandlung und Weitergabe der Nährstoffe, „das Qi nähren“. Allerdings liegt hinsichtlich der Aufgabe eine unterschiedliche Betonung vor. So ist im körperlichen Bereich der Magen auf die Verdauungskanäle bezogen und die Milz auf die Verdauungssäfte, die auf die Nahrung einwirken und sie in ihre Bestandteile zerlegen. Im psychischen Bereich wird im Zen-Shiatsu der Magen für unseren Hunger, unsere Bedürfnisse, für alle Schritte, die wir zu deren Befriedigung unternehmen assoziiert, während die Haupteigenschaft der Milz in der Fähigkeit zu halten, zu verdauen und zu analysieren besteht. Die Magenenergie ist also mehr nach aussen gerichtet, die der Milz mehr nach innen. Mit dem Begriff Nahrung kann nahezu alles gemeint sein, also auch sinnbildlich für mental & emotional nährenden Momente oder Ereignisse.

ERDE

Magen
Milz

MERIDIANVERLAUF

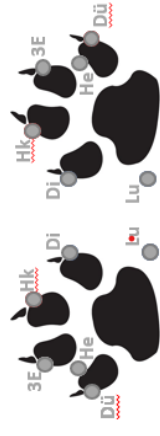
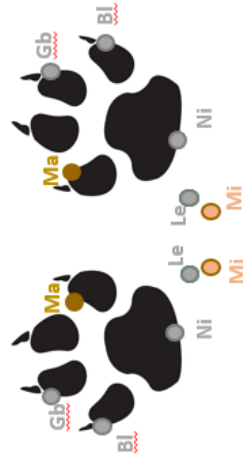
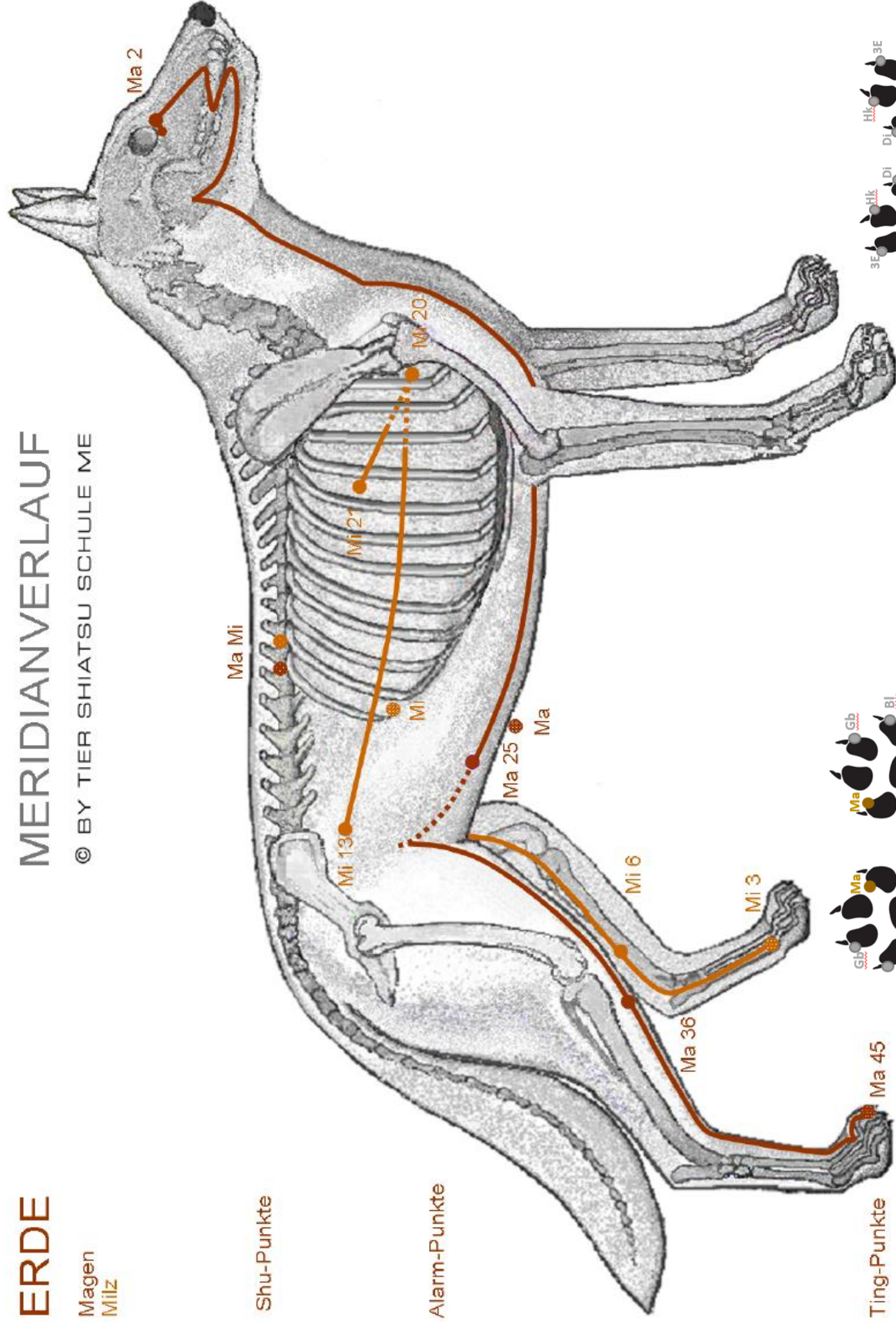
© BY TIER SHIATSU SCHULE ME

Shu-Punkte

Alarm-Punkte

Ting-Punkte

Karin Mölters



ERDE

Magen
Milz

Shu-Punkte

Alarm-Punkte

Ting-Punkte

Karin Willfore

MERIDIANVERLAUF

© BY TIER SHIATSU SCHULE ME

