# DAS ERDE-ELEMENT

INPUTS & FRAGEN ZUR VERTIEFUNG

**Eigene Körperübungen, die das Erde-Element unterstützen**

- Makko-Ho Übung Erde
- Verwurzelungsübung: stehend, leicht nach vorne- und zurückschaukeln und die eigene Mitte „auspendeln“. Dies ist auch eine gute Vorbereitung, bevor wir mit einer Shiatsu-Behandlung beginnen.
- Stehend einen Fuss umfassen und das Bein nach hinten dehnen. Dadurch wird die ganze Körpervorderseite resp. Der Magen- und Milzmeridian gedehnt und man spürt deren Verläufe dadurch meistens gut an sich selber.
- Stehend „Erde und Himmel“ halten: diese Übung symbolisiert den Kreis, das „in-sich-ruhende“ der Erde.
- Barfuss in der Natur spazieren hat eine zutiefst erdende und verbindende Wirkung. Beispielsweise im Wald auf weichen Wegen, im Gras oder auf einem dafür angelegten Barfussweg.

**Klärende Fragen zum Element Erde**

- Hat das Tier einen gesunden Appetit oder ist es oft appetitlos?
- Hat es eine Bindegewebsschwäche? Neigt es zu Ödemen?
- Hat das Tier eher einen rundlichen Körperbau? Gut ausgebildete Muskulatur?
- Hat es eine ruhige Ausstrahlung?
- Hat das Tier zu viel oder zu wenig Speichelfluss?
- Erbricht das Tier immer wieder mal? Hat es öfters Magenprobleme?
- Hat das Tier grosse Pfoten/Hufe?
- Leidet es an Knieproblemen? (oder Kreuzbandriss)
- Ist es oft träge und bewegt sich eher schwerfällig?
- Hat es tendenziell schwache Hintergliedmassen?
- Hat das Tier guten Bodenkontakt? Ist es gut verwurzelt?

**Wichtige Techniken die das Erde-Element unterstützen**

- Das Tier zentrieren, das Hara halten und ihm somit seine Körpermitte bewusst werden lassen. Darauf achten, dass man selber gut zentriert ist und mit den Gedanken beim Tier und nicht irgendwo anders ist
- Phyton-Griff an den Hinterbeinen bzw. an den Beinen allgemein, hilft die Energie ins Fliessen zu bringen und regt den Lymphfluss an.
- Die Hauptregionen des Erde-Elements „Bauch & Rumpf“ in der Behandlung fokussiert miteinbeziehen

© BY TIER SHIATSU SCHULE ME