

## ELEMENT AARDE

**Kenmerken:** centrum, stijgende en dalende energie, transformatie, de nazomer, evenwicht, in balans zijn, aards, nuchter, gronding, innerlijke kalmte, gezelligheid, zorgzaam, empathie, de smaak, volwassenen. Het symbool is een vierkant: stabiliteit. Voeding = zoete producten: granen, aardappelen, vlees, bonen, noten, pompoen, wortelen, spruiten.

### Organen

Maag en milt: spijsvertering, afbraak voedsel en stofwisseling, omzetten voedsel en vloeistoffen voor energie in het lichaam, filteren bloed, afweersysteem.

### Meridianen

**Maagmeridiaan:** onder oog, langs kaak omhoog en dan omlaag, over schouder, via voorkant lichaam, buitenkant been, naar 2<sup>e</sup> teen. Maagenergie: 7.00-9.00u.

**Miltmeridiaan:** grote teen, binnenkant been, over de voorkant lichaam, zijkant borstkas. Miltenergie: 9.00-11.00u.

**Aarde uit balans/ Aarde-klachten:** spijsverteringsklachten, geen éétlust, problemen met ontlasting of menstruatie, vocht vasthouden onderlichaam, zwaarte, sloomheid, overgewicht, loom gevoel, verzakkingen, adellijke bloedingen, klachten in de mond, maagklachten, misselijkheid. Geestelijk: overbezorgd, piekeren, in verleden blijven hangen, ADHD, teveel analyseren, bemoeizucht, zelfwaarding uit de ander halen, destructief zijn, teveel geven niet ontvangen, emotie-eten.

**Typische Aarde-oefeningen:** rekoefeningen voorkant lichaam en binnenkant benen (i.v.m. meridianen), torsies (i.v.m. spijsvertering), balansoefeningen, grondingsoefeningen, oefeningen m.b.t. zwaartekracht, oefeningen voor kracht onderlichaam, buikademhaling, goede basishouding, energie-oefeningen m.b.t opwaartse én neerwaartse energie, massages van benen, voeten en buik.

**Teveel Aarde-energie:** verzwakken door meer Water of Houtelement.

- Yoga-oefeningen en voeding uit het Water- of Houtelement
- Energetisch: meer stilte en innerlijke rust nemen, ontwikkelen en groei.

**Tekort Aarde-energie:** versterken door meer Aarde-energie.

- Wandelen
- Op blote voeten lopen (liefst op de aarde)
- Naar het bos gaan of de natuur in
- Stampen, aarden
- Tuinieren
- Zorgen voor jezelf

