



Foto: Boris Baldinger op Unsplash

Rust in de liefdevolle omhelzing van de Aarde

‘WIE HET JUISTE MIDDEN BEWAAKT, HOUDT STAND’ TAO TE CHING

Het Aarde element is de brug tussen de seizoenen, het centrum dat de bewegingen van de natuur verzacht, transformeert en harmoniseert. Ze verbindt, draagt en voedt ons zoals Gaya: Moeder Aarde zelf. In de vijf elementenleer is Aarde het midden en transformeert de overgang van element tot element.

Aarde wordt daardoor als het midden gezien tussen de vier windrichtingen, seizoenen of elementen. Als wij als mens in het midden blijven, zijn we verbonden met ons centrum, of essentie.

De nazomer: Tijd van oogst, overvloed en contemplatie

Na de uitbundige energie van de zomer volgt de nazomer. Vaak warm, is dit de periode waarin de vruchten rijpen en worden geoogst. Het is een tijd van dankbaarheid, overvloed en bezinning. Zoals de aarde ons haar voeding geeft, zo vraagt dit seizoen ons om te ontvangen, te verteren, en te voeden: zowel lichamelijk als geestelijk. Er is een oudere filosofie, die Aarde ziet als de transforme-

rende kracht van achttien dagen tussen alle seizoenen in. Zo is er ook aan het einde van de zomer, het vuur-seizoen, een periode van achttien dagen Aarde, voordat het nieuwe seizoen van de herfst of Metaal begint.

De energie van Aarde

‘Zit stil als een berg om in jouw midden te rusten’

Aarde symboliseert gegrond zijn, stabiliteit, verzorging en verbinding. Ze brengt rust, focus en een staat van vervulling. Wanneer je goed voor jezelf zorgt en tot je neemt wat je voedt, versterk je het Aarde-element in jezelf. Het is verbonden met Shamatha of mindfulness practice, het steunt de kwaliteit van stilzitten, mediteren, en volledig in het moment aanwezig zijn:

Vraag jezelf af:

“Zorg ik voor mezelf zoals ik voor een ander zou zorgen?
En zorg ik voor een ander zoals ik voor mijzelf zorg?
Sta ik mezelf rust, stilte, introspectie en zelfliefde toe?”



Foto: Engin Akyurt op Unsplash

Bij het Aarde Element hoort de Yi: onze innerlijke intentie. ‘Qi follows Yi’ betekent dat energie stroomt naar waar onze aandacht is. Het Aarde element nodigt uit om ons gewaar te worden van onze gedachten, om daadwerkelijk aanwezig te zijn in het hier en nu. Om bewust te voelen waar wij onze aandacht en dus onze energie naartoe brengen. Waar Yi is, intentie is, wordt iets gevoeld en groeit het.

Welke onbewuste schaduw gedachten leven in jou, die jouw Yi intentie, saboteren?

Aarde markeert de overgang van het ene seizoen naar het andere, van yin naar yang en andersom. Ze is het midden, het centrum, de plek van balans. Daar waar we ondanks de schommelingen van het leven, steeds weer mogen terugkeren, om vanuit die kern te leven. Zoals we voeding opnemen en omzetten in energie, mogen we ook bewust worden van wat we innerlijk tot ons nemen.

Ben je in staat op te nemen wat goed voor je is en buiten je te laten wat jou niet dient? Zodat we niet vast blijven zitten in de modder, maar een vruchtbare bodem kunnen zijn voor nieuwe zaadjes, nieuwe mogelijkheden.

Harmoniserende kwaliteit

Wanneer Aarde in balans is:

- Ervaren we rust, meditatie, vriendelijkheid en innerlijke tevredenheid.
- Zijn we dienstbaar zonder onszelf te verliezen, vanuit een tijdloze aanwezigheid.



Foto: Rajesh Rajput op Unsplash

- Zingen, sensualiteit, harmonie en zorgzaamheid komen op natuurlijke wijze.

Als Aarde uit balans is:

- Worden we overbezorgd of behoeftig.
- Kunnen we last krijgen van piekeren of fysieke klachten zoals vermoeidheid, mistig denken of spijsverteringsproblemen.

Praktische tips om je aardeelement te voeden

Eet regelmatig en warm: vermijd overdaad aan rauw voedsel en kies voor gekookte, lichtzoete maaltijden, en vermijd teveel aan suiker. Kies aardende voeding: denk aan pompoen, zoete aardappel, kastanje, venkelzaad en wortelgroenten.

Gun jezelf rust en ruimte: als je veel zorgt voor anderen, zorg dan ook met aandacht voor jezelf. Maak contact met de aarde: wandelen in de natuur, tuinieren, liggen in warm zand of in het gras en simpelweg stilzitten op een steen of onder een boom: het helpt je om terug te keren naar jouw midden.

Het Aarde element wordt verbonden met de kleur warm goudgeel, zoals een rijpe mango. In het lichaam correspondeert het met de milt (het Yin-orgaan) en de maag (Yang-orgaan), onderdeel van de spijsvertering, die voeding omzet in levensenergie. Beide meridianen lopen naast elkaar over de voorkant van het lichaam. Ook spieren, het vleesweefsel en het vermogen het bloed in de vaten te houden, vallen onder de invloed van Aarde.

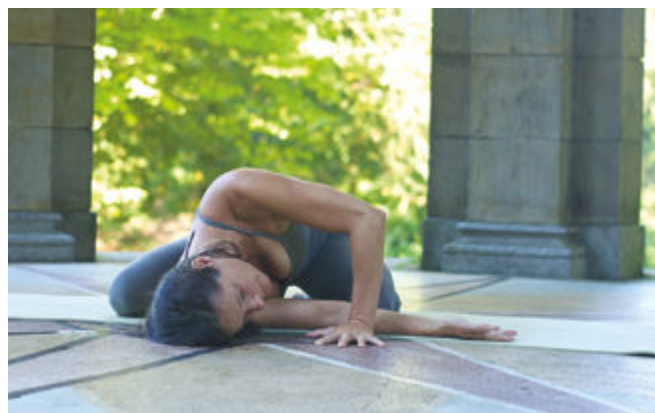


Aarde is zowel Yin als Yang

Achteroverbuigingen, zoals het Wiel, Nataraj, Cobra of Seal Pose, Zadelpose, Lunges of Draakhoudingen en de kindhouding, ondersteunen de Aarde Qi.



Dragonpose of de Draak



Yin Yoga: getwiste kindhouding



Saddle of Zadelpose

Yoga Poses

Aarde is zowel Yin als Yang

Kom met je handen en knieën op jouw mat. Adem in en maak de rug hol en adem uit en voel de bolling van je rug. Herhaal drie keer. Breng je gewicht in de rechterhand, en breng je rechterbeen omhoog. Breng nu de linkerhand naar achter en grijp de rechtervoet. Of anders reik je naar de gebogen knie. Voel hoe je de voet wegduwt en de kracht van je been gebruikt. Ervaar de strekking aan de voorkant van het bovenbeen en de borst, waar de Aarde meridianen lopen. Blijf hier zes ademtochten en herhaal aan de andere kant. Voel één hand en been in contact met de Aarde, en heb één been en hand gericht naar de Hemel.

Yin Yoga: getwiste kindhouding

Kom op je deken zitten in een wijde kindhouding met je rug omhoog. Breng beide handen voor je borst en duw het borstbeen naar voren. Adem nu uit en breng je linkerarm door het gat van de rechterarm en -knie. Leg je linkerschouder op een kussentje of deken. Als je wilt kun je nu de rechterarm verticaal omhoog brengen en de arm antiklok wijze naar achter twisten tot in de linkerlies of op de rug. Of laat je arm voor je liggen. Blijf hier 3-5 minuten. En kom rustig naar de andere kant. Spreid je hierna uit in savasana voor 2 minuten.

Dragonpose of de Draak

Kom op handen en knieën. Breng nu je linkervoet naar voren tussen beide handen. Je kan een blok of bolster

tegen het achterste bovenbeen plaatsen om de pose te verzachten. Of kom met je linkerbil op een blok te zitten om de hamstringstrekking te verzachten. Blijf hier 3 minuten, en kom daarna rustig naar de andere kant. Neutraliseer liggend op je buik met de handen in Namaste voor je in prostratie. Voel je dankbaarheid voor de Aarde waar jij nu op rust. Welke gedachten dienen jou niet meer, of staan zelfs in de weg van jouw 'Yi'? Bied deze met respect aan de Aarde aan. Laat deze gedachten van je afglijden in de Aarde, en laat haar dit voor jou verteren.

Saddle of Zadelpose

Kom op je knieën op een deken zitten en strek één been naar voren. Steunend op je handen of ellebogen kom je naar achter en leg je de rug op de grond of de bolster. Gebruik eventueel een blok om op te zitten en een bolster op blokken achter je, met opgerolde deken in de rug. Pas de houding aan tot jouw unieke Zadelstrekking van 70 procent. Heb je grote flexibiliteit in het skelet of weefsels, zou je ook de knie van het gestrekte been naar je borst kunnen vouwen. Ontspan je spieren en blijf hier 3-5 minuten. Kom langzaam omhoog en ga naar de andere kant. Na beide kanten breng je je knieën naar je buik en masseer je de onderrug door de knieën in cirkels te draaien. Kom nu naar Savasana.

Anoshe Overington en Gita Perotti Stillnessinyoga



ANOSHE OVERINGTON

Anoshe is een internationale yogadocente die haar yoga-, meditatie- en Qi Gong-reis begon in 1982 in Amsterdam. Terwijl ze 20 jaar in Australië woonde, onderging ze jaarlijks stilte retraites in India. Met haar werk, diep geworteld in Indiase filosofie en verrijkt door Chinese geneeskunde, Yin Yoga, Qi Gong en Taoïsme, biedt zij vervolgoopleidingen voor yogadocenten.