

9. Element Aarde

Doorheen de verschillende modules hebben we al heel wat zaken bijgeleerd over het Aarde-element en zijn eigenschappen. Hier zet ik ze nogmaals op een rijtje en gaan we dieper in op Aarde types bij dieren.

9.1 Eigenschappen

Het Aarde element is er voor het verzamelen en het bijeenhouden van de essentie en de materie.

De Aarde wiegt en voedt al het leven dat van haar afhankelijk is. Wanneer de zomer op zijn einde loopt en de herfst nadert, valt er een gat, een periode waarin de tijd stil lijkt te staan en de pracht van de zomer nog even blijft hangen, terwijl de tijd van oogsten om de hoek loert: de nazomer.



Het is nog maar recent dat Aarde geassocieerd wordt met het seizoen van de nazomer, de “Indian summer”. In de vroege Chinese literatuur was er namelijk geen verband tussen Aarde en een specifiek seizoen. In plaats daarvan dachten de oude Chinese filosofen aan de aarde als onderdeel van alle seizoenen, meer specifiek de laatste achttien dagen van elk van de vier seizoenen en bijgevolg de overgang tussen twee seizoenen.

Tijdens deze periode keert de energie van elk seizoen terug naar de aarde waar het zich aanvult en oplaadt vooraleer verder te gaan en te transformeren in een nieuw seizoen.

In Westerse boeken lezen we regelmatig dat de aarde geassocieerd wordt met de nazomer, wat gedeeltelijk waar is, maar dus ook met de late winter, late herfst en late lente.

Aarde stelt kalmte en stabiliteit op prijs. Zij kan soortgenoten op hun gemak stellen door als een kameleon eigenschappen over te nemen van huisgenoten/groepsleden.

Het element Aarde geeft aan individuen het vermogen om van richting te veranderen zonder uit balans te geraken.

De meridianen die bij het element Aarde horen zijn de Milt- (Yin) en de Maagmeridiaan (Yang). Deze meridianen zijn verantwoordelijk voor transport en transformatie van voedsel, vloeistoffen, ervaringen en emoties.

De Milt heeft een aantal belangrijke functies, zoals het reguleren van de stofwisseling, het verdelen van de vloeistoffen en van de voedende essentie.

De Milt is verantwoordelijk voor het Bloed, namelijk voor de aanmaak ervan en de zorg dat het, net als de Qi, binnen zijn kanalen blijft.

Zij is eveneens verantwoordelijk voor de verstandelijke vermogens, concentratie, ideevorming, herinnering, maar ook voor de motivatie om langere tijd inspanning te leveren.

Fysiek zorgt de Milt voor het volume geven aan de spieren, het bijhouden van de weefsels en het in conditie houden van de spieren en de ingewanden.

De Maagmeridiaan is de zustermeridiaan van de Milt. Het proces dat plaatsvindt in de Maag is dat van rotten en rijpen. De Maag is een Yang orgaan. Dat houdt in dat het van nature de neiging heeft warm en droog te zijn. Om optimaal te kunnen functioneren heeft ze het koele vocht van de Milt nodig.

Piekeren, peinzen en overconcentratie behoort tot de emotie van het element Aarde. Het is op zich geen echte 'emotie', maar eerder de mentale activiteit die met de Milt geassocieerd wordt. Zich zorgen maken is overdreven denken of obsessief denken. Wanneer de Milt uit balans raakt, gaat het vermogen om helder te denken verloren. Het individu raakt in beslag genomen of wordt betraapt op het denken aan veel dingen tegelijk, op een verwarde, ongeorganiseerde manier en is niet in staat om vast te houden aan eerder genomen beslissingen. Dit gedrag kan leiden tot depressie en angst.

Van alle emoties heeft zorgen maken gelukkig het minste effect op de beweging van Qi.

Symptomen die wijzen op zorgen bij dieren zijn:

- een voorwerp of persoon altijd in het zicht houden
- verlatingsangst
- overbescherming van een object, mens of dier

Symptomen van peinzendheid bij dieren zijn:

- langdurig naar een object staren
- de onwil om een gebied te verlaten totdat de eigenaar thuiskomt

De smaak die bij Aarde hoort is zoet. De natuurlijke zoete smaak toniseert, harmoniseert en bevochtigt het lichaam. Het sterkt het lichaam door de Qi op te bouwen.

Aarde types zijn vatbaar voor gastro-intestinale verstoringen met symptomen van diarree, braken, eetlustproblemen (te veel of te weinig), zweren, inflammatoire darmaandoeningen, spiergevoeligheid en -atrofie, laag uithoudingsvermogen en weinig energie.

Hun lichaam accumuleert gemakkelijk vocht, zowel substantieel vocht onder de vorm van dermatitis, sinusitis, gewrichtspijn, obesitas en tumoren als niet-substantieel vocht wat zich uit in lethargie, een opgeblazen gevoel, troebel denken en gebrek aan helderheid en focus. Om die reden zou het ideaal zijn om veel koude, rauwe en vette voeding en zuivelproducten te vermijden of te beperken.

9.2 Aarde type

“De vriendelijke, betrouwbare alleseter”

Emotie: **zachtmoedig & tobben**

Zwakke organen: **maag, milt en pancreas**

Aarde types zijn verzorgers, genezers en worden vaak omschreven als "Vredestichters". Hun leidende principes zijn harmonie en samenhang.

Aarde type mensen zijn attent, ondersteunend, aangenaam, sympathiek, sociaal, ontspannen, relaxed, zelfs in de meest stressvolle situaties, en willen behagen. Zij zijn de mensen die verbindingen binnen een groep tot stand brengen en in stand houden. Ze houden de groep bij elkaar.

Aarde types vinden het gemakkelijk om emotionele steun te geven en te ontvangen. Dit zijn de personen voor wie je je openstelt en al je problemen vertelt. Ze kunnen niet anders dan ondersteunend te zijn en de mensen om hen heen te voeden. Een evenwichtig Aarde type zou er nooit aan denken iets terug te verwachten voor wat ze doen; dat bederft hun plezier. Maar om zelf hun evenwicht te bewaren, moeten ze het gevoel hebben dat ze gesteund, gevoed en begrepen worden.

Aarde-mensen zijn op hun best als ze gecentreerd zijn. Omdat dergelijke types een sterke band hebben met hun gerelateerde organen, Milt en Maag, is het niet ongevoel om te horen dat Aardetypes vaak genieten van het bereiden en eten van voedsel. Wanneer ze echter niet gecentreerd zijn, voelen ze zich leeg. Zij proberen die leegte dan te vullen met eten.

Net als Vuurtypes, zoeken en genieten Aardetypes eveneens van geluk. Het verschil is echter de bron van hun geluk.

De mantra van het Vuur is namelijk: "Wat kan jij voor mij doen?" waardoor geluk verworven wordt door aandacht of warmte te krijgen.

De mantra van de Aarde is meer in de trant van "Wat kan ik voor jou doen?" waardoor geluk verworven wordt door anderen te dienen. Dit "gevende" gedrag zal de Aarde-types vaak in de problemen brengen. Sommigen hebben het namelijk zo druk om het iedereen naar de zin te maken, zijn niet in staat om nee te zeggen en overbelasten op die manier zichzelf, waarbij ze hun gezondheid en welzijn negeren.

Onevenwichtige Aarde types zijn geneigd om te veel na te denken (peinzendheid) en zich overmatig zorgen te maken over de meest onbeduidende dingen. Deze overmatige bezorgdheid kan hun eigen acties of de acties van anderen beperken. Ze kunnen bemoeials worden: zich met het leven van andere mensen bemoeien en denken dat ze 'helpen'. Sommigen zullen hun onevenwichtigheid tonen door de mensen om hen heen te verstikken. Terwijl ze voor anderen zorgen, zullen ze vaak sterke signalen afgeven dat niemand om hen geeft, 'arme ik'. Ze gaan op zoek naar en hebben sympathie en steun nodig. Op die manier worden ze behoeftig, aanhankelijk en bezitterig. Ze praten eindeloos over hun problemen of maken zichzelf ziek om aandacht te krijgen. Hoezeer ook aan hun behoeften wordt voldaan, toch kunnen ze de aandacht die hen gegeven wordt niet waarderen. Ze hebben vaak het gevoel dat ze niet de juiste hoeveelheid "aandacht" hebben gekregen. Hun reactie hierop kan bestaan uit woedend worden, zich terugtrekken, zich opwinden of depressief worden.

De Aarde Hond

Betrouwbaar, dat is de beste beschrijving die bij een Aarde Hond past. Het zijn de knuffelhonden die kinderen helpen hun eerste vertrouwen in honden te ontwikkelen. Aarde Honden zijn meestal de lievelingen in de buurt, zijn groothartig en hebben het van nature in zich voor anderen (ook hun verzorgers/trainers) te willen zorgen.

Aarde Honden zijn alleskunnners, maar blinken nergens in uit. Eigenlijk hebben Aarde Honden maar één grote hobby: ETEN. Wat dan ook vooral opvalt aan de bouw van een Aarde Hond, is zijn grote, ronde buik ten opzichte van de rest van zijn lichaam. Waak ervoor dat je een Aarde Hond niet vergeet af en toe ook fysiek en mentaal uit te dagen. Zijn grootste hobby is immers tegelijk zijn grootste valkuil: een Aarde Hond kan zich zonder enig probleem overeten. Hij wordt dan steeds minder actief waardoor ook zijn metabolisme trager en trager wordt. Zijn groothartig gedrag kan dan omslaan in egoïsme en zijn vriendelijkheid in opdringerigheid.



Aarde Honden zijn dus gevoelig voor overgewicht en storingen in de stofwisseling. Hierdoor zijn het honden die gevoelig zijn voor bijvoorbeeld:

- Vervetting
- Voedselallergieën
- Vermoeidheid
- Insulineresistentie
- Maag- & darmklachten
- Gewrichtsklachten door zwaarlijvigheid

Vocht en Koude zijn slecht voor Aarde Honden, hierdoor kunnen ze extra gevoelig worden voor reumatische en artritisachtige klachten.

Een Aarde Hond in balans is een heerlijke hond om te hebben. Ze zijn vooral stabiel. Ze zijn goedgehumorst en coöperatief en je kan er eigenlijk alle takken van de sport mee beoefenen.

Ga je met ze aan het werk, hou er dan rekening mee dat ze even tijd nodig hebben om warm te draaien. Aarde Honden zijn echte dieseltjes... train ze niet te heftig, maar wel consequent. Ze zijn gevoelig voor beloning in de vorm van snoepjes. Wees hier wat 'gierig' mee, want ze kunnen ook te hebberig worden.

Als een Aarde Hond uit balans is, zie je soms dat hij onzeker, bemoeizuchtig en overbezorgd wordt.

Wanneer een Aarde Hond overvraagd wordt, iets dat heel makkelijk kan gebeuren omdat hij van nature een dienend karakter heeft, verkeerde voeding krijgt of te eenzaam is geweest, kan het gebeuren dat hij de karaktersprong maakt naar Hout.

De lieve coöperatieve hond verandert dan in een narrige agressieveling. Wanneer deze hond weer de aandacht krijgt die hij

nodig heeft, en de juiste voeding krijgt, zal hij snel terug transformeren in die gezellige, vriendelijke hond.

Wat betreft de voeding moet er rekening mee gehouden worden dat er zo min mogelijk (toegevoegde) suiker/koolhydraten in de voeding zit. Een anti-schrokbak helpt bij het schrokgedrag tijdens het eten.

Het Aardetype tref je vaak aan bij de niet Staande jachthonden als de Labrador Retriever, Golden Retriever, Dogachtigen, berghonden en Zwitserse Sennenhonden.



Het Aarde Paard

Bomvast, daarmee zijn Aarde Paarden het beste te typeren. Ze kunnen rustig en geduldig met half gesloten ogen staan wachten terwijl het ene kind op hun hoofd zit te schuren en het andere hun staart borstelt.

Aarde Paarden hebben graag een goed gevulde buik, eten is hun grootste hobby. Fysiek tonen deze paarden een sterk lichaam met volle spieren. Ze zijn niet snel, maar wel volhouders met een hele tolerante natuur én echte alleskunnners. Aarde Paarden die goed in balans zijn kunnen zich goed concentreren.

Het zijn de perfecte paarden voor beginnende ruiters, de recreanten of de ruiter die op zoek is naar een allrounder.



Het Aarde Paard is lief en betrouwbaar. Iedereen is er dol op. Daardoor krijgt hij te vaak te veel kinderen op zijn rug. Zo wordt het Aarde Paard echter overvraagd. Als dat gebeurt, dan wordt het dier steeds slomer.

Tijdens het trainen van paarden is het belangrijk kennis te hebben van het type paard dat je aan het trainen bent. Met trainen wordt het trainen op alle niveaus bedoeld: of het een jong paard is dat de basisdiscipline moet leren of een sportpaard dat hoog in discipline wordt getraind. Het gaat hier niet om de inhoud, maar om de vorm van de training. Daarom worden hier een aantal basiskenmerken voor de trainingsvorm van het Aarde Paard aangegeven.

Aarde Paarden zijn zogenaamde 'duurtypes'. Ze zijn goed in staat om elke keer maar weer te herhalen. Ze hebben veel geduld en dat zal de trainer ook nodig hebben, want Aarde Paarden leren over het algemeen in een langzaam tempo. Daar tegenover staat dat het geleerde ook definitief wordt opgenomen in het systeem. Korte en krachtige trainingen slaan bij Aarde Paarden niet zo goed aan.

Wat voeding betreft geldt voeren naar prestatie het meeste voor dit type: geef veel energie als er veel gepresteerd wordt maar geef weinig als weinig van hem verlangd wordt.

Het Aardetype geeft de voorkeur aan zoet en verleidt je snel tot het geven van zoete beloningen. Dit is echter niet goed voor hem. Een Aarde Paard moet niet met suikers in pure vorm gevoerd worden zoals bijvoorbeeld sterk gemelasseerde krachtvoerders of luzerne.

De Aarde Kat

Omdat veel van de hierboven vernoemde eigenschappen ook bij Aarde Katten vertegenwoordigd zijn, som ik hier de belangrijkste kenmerken kort op.

Aarde Katten zijn:

- Lief, vriendelijk, makkelijk en gezellig
- Rustig
- Conflict mijdend
- “Couch potatoes”
- “Dieseltjes”

Typische fysieke- en karaktereigenschappen:

- Betrouwbaar en loyaal
- Zachtaardig, gemoedelijk, flegmatisch
- Pleasend
- Middelgroot
- Doet alles voor eten

Kattenrassen met meer Aarde types:

- Ragdolls
- Britse Kortharen



Het Aarde Konijn

Omdat veel van de hierboven beschreven eigenschappen ook bij Aarde Konijnen vertegenwoordigd zijn, som ik hier de belangrijkste kenmerken kort op.

Aarde Konijnen zijn:

- Lief, vriendelijk, makkelijk en gezellig
- Rustig
- Makkelijk te koppelen

Tyische fysieke- en karaktereigenschappen:

- Betrouwbaar en loyaal
- Zachtaardig, gemoedelijk, flegmatisch
- Pleasend
- Middelgroot
- “Dieseltjes”
- Doet alles voor eten
- Oppassen met selectief eten



Bron Aarde Paarden, Aarde Katten en Aarde Konijnen: Erik Laarakker