

Erde – das Element des Spätsommers

FÜNF ELEMENTE
MOVEMENT PRACTICE
JAHRESZEITENZYKLUS 24/25

25. AUGUST 2024
10 BIS 15 UHR
MEYO HOUSE BASEL

W O R K S H O P

Der Spätsommer ist die jahreszeitliche Entsprechung des Erdelements: Es wird geerntet, was gesät wurde. Die Erde verkörpert Harmonie und Ausgleich. Sie empfängt jede auf sie treffende Qualität und transformiert diese durch Ausgleich, Abwandlung, Speicherung, Erneuerung, Abschwächung, Stärkung oder Hinzugabe. Es ist eine zusammenhaltende, durch Rotation sich zur Mitte hinbewegende, verbindende Energie.

Im Kern steht das Erdelement für die Umwandlung des Formlosen in Form. Durch rotierende, wiederkehrende Bewegung baut sich eine Mitte auf, verdichtete es sich zu Form. Zyklische Bewegung, Rotation, Verdichtung, Transformation, Übergang, Stabilität, Mitte, Fülle, Ausgleich, Harmonie sind Erdqualitäten.

Physisch gehören Magen und Milz zur Erde: Aufnahme und Verdauung von Nahrung. Alles in verdaubare Bestandteile portionieren, um so Körperfremdes in Körpereigenes umbauen zu können. Das Bindegewebe als haltender Erdboden, das Pankreas als Regulator des Blutzuckers und Fortpflanzung/Fruchtbarkeit sind weitere wichtige physische Funktionen.

Auf emotionaler und geistiger Ebene ist die Aufgabe des Erdelements die Absicht des Herzens zu verstehen und umzusetzen. Die Erde steht für Mitgefühl, allumfassendes Verständnis und Einfühlungsvermögen.

Emotional bedeutet es, sich um sich und andere zu kümmern, und umsorgt zu werden. Mental befähigt uns die Erde, zu verstehen, d.h. eine Sache von verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Und zu reflektieren, d.h. Informationen aus der Umwelt umfassend aufzunehmen, umzuwandeln und zu einem neuen Ganzen zu integrieren.

Auf geistiger Ebene handelt die Erde von der Erkenntnis der wechselseitigen Abhängigkeit zu anderen und der Umwelt. Darauf basiert die Fähigkeit des Mitgefühls sowie das Vertrauen in einen wiederkehrenden Zyklus, in die Wechselseitigkeit von geben und erhalten.

Im Workshop kannst du durch Bewegung, Atmung und Meditation das Erdelement in einer Yang Practice am Morgen und einer Yin Practice am Nachmittag erfahren. Die Bewegungsteile sind mit einem Input zum Erdelement und der fünf Elementen Lehre verbunden.

PROGRAMM	10.00 – 11.30	Erde Yang Practice
	11.30 – 11.45	Pause
	11.45 – 13.00	Input: Erdelement und Yin & Yang Lehre
	13.00 – 13.30	Pause
	13.30 – 15.00	Erde in Practice
PREIS	CHF 100–140	Sliding Scale* <small>* d.h. nach deinen finanziellen Möglichkeiten entsprechend deinem Einkommen</small>
WER	Eli Burghartz	shiatsu/movement
WO	Meyo House	Lindenberg 8, 4058 Basel

Alle Körper, Erfahrungen und Levels sind willkommen. Wir freuen uns auf dich!
Bei Fragen und für eine Anmeldung, schreibe eine Mail an: info@shiatsumovement.ch

Dieser Workshop ist Teil des Fünf Elemente Movement Practice Jahreszeitenzyklus 24/25. Zu Beginn jeder Jahreszeit findet eine Practice entsprechend dem dazugehörigen Element statt. Wir erforschen wie sich die Elemente und Jahreszeiten auf physischer, emotionaler, mentaler Ebene verkörpern und wie wir sie als Ressource nutzen können. Erforschen ist Practice: Atmung, Bewegung, Wahrnehmung.