

Dein Spickzettel zum Element Erde

Achtung wichtig!

Schau dir unbedingt auch das Video dazu an!

Dieses enthält weitere ausführliche Anleitungen, Kniffe und Tricks sowie Sicherheitshinweise!



Deine Übung

Laufe barfuß! Gehe barfuß, achtsam!

Denke daran, wie dünn diese Humus-Lebensschicht ist.

Magst du gerne über heißen Asphalt laufen? Über Pflastersteine?

Du gehst auf Mutter Erde. Alles was wir brauchen kommt von ihr und ihren Gaben. Bäume, Gras, Blumen, Nahrung, Wohnung, Wärme.

Magst du tanzen? Mit der Mutter Erde tanzen, ihr zu ehren?

Die Schritte mit bedacht gesetzt? Leicht, wie im Sonnentanz?

Oder erdig, wie im Candomblé oder der Milonga Argentina?

Finde gute Orte dafür! Achte auf deine Füße! Es muß ja nicht der ganze Tag in der Stadt barfuß gelaufen werden!

Badeseen, Manche Parks, Pfade an Flußufern, Waldwege, Forstwege, Bergwanderwege. Kiesgruben. Seeufer. Ackerränder.

Barfußlehrpfade. [Hier ein Link zu einem Verzeichnis](#)

Du kannst mal Schuhe mit besonders elastischen Sohlen ausprobieren.

Vielleicht Mokassinartige? z.B. [Hier](#) oder [Barfuß-Schuhe](#) (eigene Philosophie) (das sind keine Werbelinks ;))

Steigerung

Laufe barfuß – den ganzen Tag...

oder 4 x hintereinander du weißt ja - 4 ist heilig und vollendet den Kreis.

Viel Freude! Blessings! Mitakuyeoyassin!