

El elemento Tierra es **la base que sostiene todo** lo que existe en nuestro planeta.

Las cualidades del elemento tierra en nosotros son la paciencia, la constancia y la permanencia, lo sólido, lo que está consolidado. No en vano la característica principal del elemento tierra es la solidez y la estructura.

La tierra está en todo aquello que nos rodea y que podemos ver y tocar. **Está en lo material, la materia.** También está en todo lugar que nos ofrezca protección, empoderamiento, regeneración y nutrición. Por ello nuestro hogar físico y nuestro "hogar interno" con sus muros protectores y bien delimitados, nos ofrecen un lugar seguro en que podemos ser y desarrollarnos tal como somos.

Además, no podemos olvidar que la tierra, bajo lo visible, alberga todo aquello que duerme, que aun no es visible, pero que existe en potencialidad, como las semillas o los talentos y cualidades si hablamos de nosotros.

La tierra es la energía que dentro de ti te permite conectar con la fuerza y la profundidad (tierra es tanto una montaña sólida como una cueva profunda); es la energía que te conecta con tus antepasados y tus raíces.

En el ser humano, el cuerpo representa la corporeidad del elemento tierra, al igual que su cuidado.

Cuando la energía del elemento tierra está bien equilibrada en nuestro interior, nos sentimos seguros, confiados, realistas, prácticos... Cuando está en exceso (en detrimento de los otros tres) nos puede generar sensación de pesadez, oscuridad, falta de creatividad... Cuando nos falta, podemos sentirnos con más facilidad volátiles, agitados, sin capacidad de acabar las cosas, desconectados de la realidad material y física.

Propuestas para integrar la energía del elemento tierra en ti

Mantén los tempos y ritmos del cuerpo

Mantener los descansos, los tempos y ritmos de nuestro cuerpo, nos llevará a un mayor enraizamiento y equilibrio, que sin duda conducirá a mantener la conexión con los ciclos de la vida y la naturaleza.

Combina movimiento y reposo, actividad y quietud.

Camina descalzo

No hay mejor forma de conectar con la energía de la tierra que sentirla con los pies descalzos. Pasamos mucho tiempo sentados y en la vida actual poco tiempo tenemos de sentir la tierra.

Por ello te invito a que retomes la conexión con elemento tierra caminando sin calzado por **la tierra, hierba, o arena de la playa.**

** En este tiempo de confinamiento puedes hacerlo en casa, caminando descalzo y estando todo el tiempo posible en contacto con el suelo. Si es posible y tienes esa opción te animo a hacerlo sobre un suelo de madera.*

Túmbate sobre la tierra

Si te animas y el tiempo acompaña, tumbate sobre la tierra y permite que toda la energía que emana de la tierra se conecte con tu cuerpo, lo recorra, y lo nutra, llenándolo de vitalidad.

Para ello te sugiero una **sencilla visualización**: una vez tumbado sobre la tierra, vete dejando caer el peso de tu cuerpo hacia el suelo con cada exhalación. Con los ojos cerrados visualiza a la madre tierra que te va acogiendo; que acoge como buena madre, todo tu cuerpo. Visualiza que sus brazos te van abrazando desde atrás, y te vas permitiendo cada vez que echas el aire, caer más y más en el regazo de Amalurra, Pachamama; con cada exhalación te entregas más y más a los brazos de la madre tierra, dejando que el peso de tu cuerpo se afloje hacia el suelo.

** Si lo haces dentro de casa, en el suelo, intenta hacerlo en un suelo de madera. En cualquier caso, puedes visualizar que por debajo del suelo se encuentra la tierra viva, la madre tierra. Ya verás que la propuesta es igual de eficaz, generando una sensación interna de acogimiento y protección.*

Abraza un árbol

En India los árboles son objetos de devoción, porque se dice que tienen miles y miles de años viviendo y viendo pasar el tiempo, recibiendo la energía de la tierra, el sol, el agua y del cielo. Tal vez de ahí venga la práctica de abrazar a los árboles para recibir la sabiduría de los mismos.

Para hacer esta practica te sugiero tres posibilidades según el tiempo que tengas.

🌿 **Experimenta y abraza a un árbol:** cierra los ojos y percibe las sensaciones que te produce el simple hecho de conectar con otro ser vivo, como es un árbol, a través de un abrazo con todo tu cuerpo y tu respiración profunda.

🌿 **Conexión a través del plexo solar:** También puedes sentir al árbol apoyando tu tronco en él y permitiendo que la conexión se de a través del canal del plexo solar (boca del estómago). Para ello coloca primero tu mano izquierda con el dorso apoyado en tu espalda y la palma orientada hacia el tronco del árbol y tu mano derecha en tu pecho con la palma apoyada sobre tu plexo solar. Deja ahora que el peso de tu cuerpo sea sostenido por el árbol. Cierra los ojos y respira profundamente, dejando que la energía del árbol conecte con la tuya.

🌿 **Visualízate como el árbol que abrazas:** Si tienes algo más de tiempo te invito a que tu mismo te puedas visualizar como ese árbol al que estás abrazando. Para ello te sugiero que plantes bien tus pies en el suelo, buscando un buen enraizamiento; desde tus raíces, vas abrazando al árbol, y poco a poco te vas fusionando con él, de manera que sientas que tu mismo te conviertes en ese árbol. Sientes su tronco, sus ramas, su copa, como si fuesen partes de ti (tronco, brazos, cabeza).

🌿 **Come alimentos vivos**

Cuando prepares la comida hazte el propósito de no usar ningún alimento que sea empaquetado o enlatado. Opta por las frutas, ensaladas de verduras frescas, o zumos de frutas recién exprimidos.

Cada vez que comemos una fruta, ensalada o alimentos vivos, estamos de alguna manera comiendo los nutrientes de la tierra.

Además, te propongo que cuando comas, lo hagas de forma consciente y lenta. Saboreando el sabor de los alimentos vivos y naturales.

🌿 **Come verduras raíz**

Comer alimentos raíz te ayudará a mantenerte conectado con el elemento tierra y hacerlo más consciente y presente en ti. Todo lo que crece dentro del suelo tiene una conexión natural estable con la madre tierra. Para ello es buena idea comer zanahorias, remolachas, nabos, rábanos, etc.

Cuida de una (o varias) plantas durante todo su proceso

No hay nada que conecte más con los ciclos de la naturaleza y de la tierra como acompañar el proceso de una planta: desde preparar la tierra, hasta plantar la semilla y ver cómo poco a poco brota lo que pronto será una planta, una flor ...

Esta propuesta va a requerir que te conectes con el ritmo y las fases de un proceso; implica tener paciencia para esperar el momento en el que las cosas surgen; el crecimiento requiere de tiempo, constancia y perseverancia. Además, seguir un calendario de siembra, riego, poda, cosecha, etc., te ayudará a mantener el ritmo natural del año y las estaciones.

Observa la capacidad de crecer, o de brotar de la planta. Cuando la podas, la fuerza de la vida que hay en ella hace que le surjan nuevos y más fuertes brotes... La observación con paciencia de los cambios, los tempos en que cada cosa sucede, puede mostrarte un modelo de cómo acompañar y perseverar en tus cambios internos.

Haz tu pequeño huerto casero

Un pequeño huerto en casa es más fácil de lo que estás imaginando: puedes empezar con un par de macetas que puedas colocar en el balcón o algún rincón de tu casa. Puedes plantar hierbas aromáticas que luego puedes usar en la cocina o si dispones de más terreno, puedes plantar algunas lechugas o verduras y sorprender a todos con una ensalada de auténtico "kilómetro cero".

Cocina!

Cocinar es una buena manera de poner en acción la capacidad para nutrirnos y nutrir a los demás, y la capacidad de crear. Además, entrarás en contacto la energía de la tierra a través de los alimentos vivos que elijas cocinar.

Cocinar requiere un ejercicio de programación muy interesante (para planificar y ordenar los menús, los platos de una comida, las combinaciones posibles, los ingredientes, las cantidades, los tiempos de cocción, etc.). Y de concentración, pues mientras cocinas tienes que estar presente, tienes que estar por lo que haces, de lo contrario puede salir todo mal. Por lo tanto, cocinar bien, te prepara y te da recursos y habilidades que luego son importantísimas para aplicar en la vida, en el trabajo o en las relaciones, porque te ayuda a estar enfocado mentalmente y no dispersarte.

Haz actividades con las manos

Te animo, si aún no lo has sentido, a crear algo con tus manos. Tejer, bordar, coser, hacer manualidades... Empieza por algo sencillo.

Cuando creamos algo con nuestras manos, en lo que hemos invertido tiempo y dedicación, ponemos en marcha la capacidad de crear, la paciencia, la constancia y la capacidad de regeneración (o reciclaje), cualidades del elemento tierra.

Existen diferentes tipos de manualidades que nos permiten aprovechar un objeto que está nuevo pero se ha quedado obsoleto o ya no nos gusta, y darle otro sentido y actualizarlo. Así fomentamos el reciclaje y la ecología y el cuidado de la naturaleza.

También ayudamos al medio ambiente cuando creamos objetos a partir de otros rotos o partes de otros. ¡Cuanta vida (o uso) hay tras una primera vida! Esto también lo puedes sentir en ti...

Realiza ejercicio físico, el que más disfrutes

Todo movimiento que te conecte con la fuerza de tus caderas, piernas, y pies son muy útiles para conectar con la energía de la tierra. Correr, caminar a paso rápido...

Si eres de las personas que pasa más de dos horas sentado es muy importante colocar en tu rutina algún espacio, por breve que sea para hacer movimientos de cadera y estiramientos.

En disciplinas como el yoga o taichí hay ejercicios energéticos que activan tu conexión con la tierra.

 **Amalia Castro** 
Psicóloga Gi-1716