

10. Element Metaal

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

10.1 Eigenschappen

De herfst treedt in wanneer de Metaalfase aanvangt. Bladeren vallen neer, verrotten en keren terug naar de bodem wanneer de resten van de oogst worden ondergeploegd. De uitgebloeide bloemen en afgevallen vruchten bemesten de bodem voor het volgende jaar. Dat wat overbodig is, wordt geëlimineerd; alles wat nodig is voor de komende winter wordt opgeslagen.

De materie keert terug naar zijn oorsprong en gaat zich voorbereiden op de wedergeboorte: rottend fruit laat namelijk haar zaden achter, de vergane materie voedt de pitten en die gaan zich vervolgens in het voorjaar gaan vermenigvuldigen.



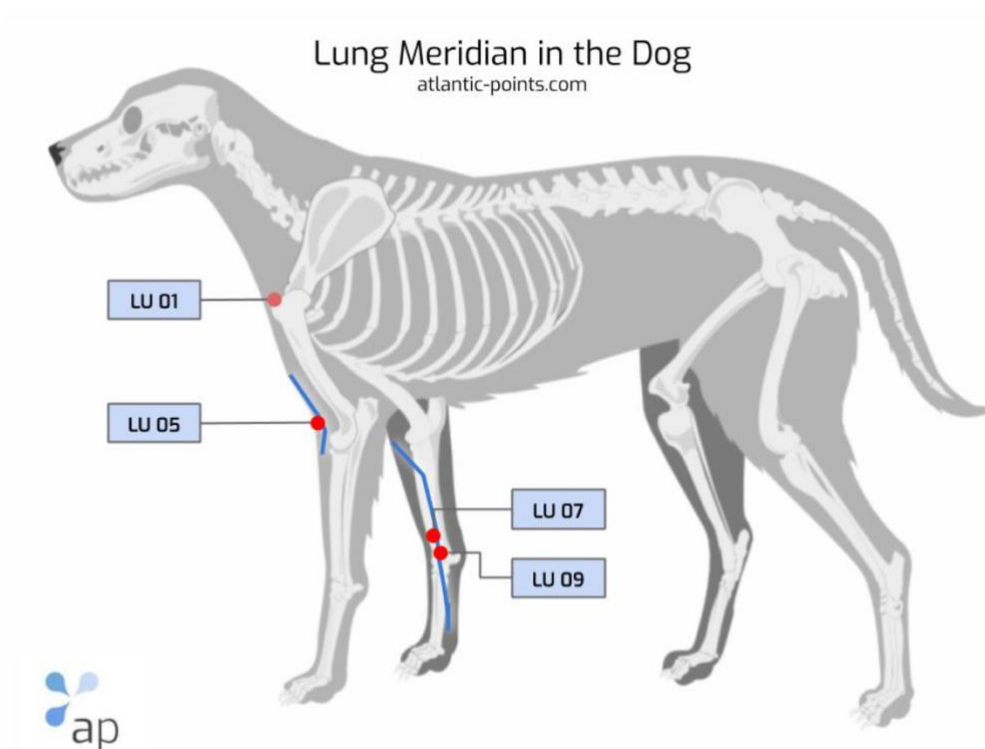
De Metaalfase staat voor de kracht van beperken, scheiden en verfijnen.

De aangeboren kwaliteit van Metaal is om te zakken en "helderder" te worden.

Bij het Metaal element horen de Long- (Yin) en de Dikke Darmmeridiaan (Yang).

De Long is verantwoordelijk voor het beheren van de relatie tussen binnen en buiten, door grenzen te stellen en deze te bewaken. Door de ademhaling te controleren ontstaat er mentale helderheid, emotionele rust en fysieke kracht.

De Long heeft de verantwoordelijkheid om de vochtigheidsgraad en de temperatuur van het lichaam te regelen. Dit gebeurt via transpiratie en het openen en sluiten van de poriën. Een andere taak van de Long is het zuiveren van Qi.

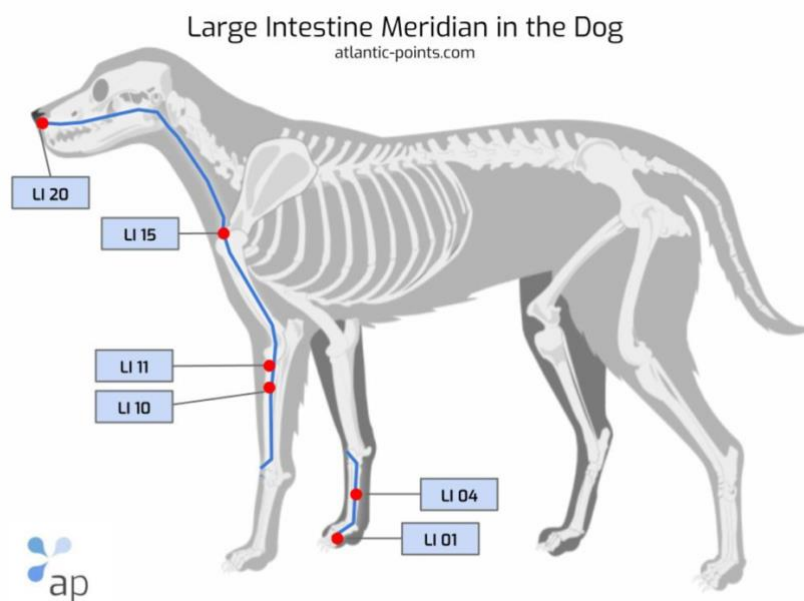


De Dikke Darmmeridiaan is de zustermeridiaan van de Longmeridiaan. De Dikke Darm is verantwoordelijk voor het verzamelen en verwijderen van het afval van de spijsvertering en zet het zuiveringsproces voort wat in de Long begint.

Mentaal helpt de Dikke Darm bij het onderscheid maken tussen wat nuttig is en wat niet, wat goed is en wat fout, wat bevorderlijk is of schadelijk.

Wanneer de Dikke Darm niet goed functioneert, wordt het onderscheid vaag en dubbelzinnig. Er ontstaat een onvermogen om dingen los te laten en er is geen ruimte meer voor nieuwe dingen. Het onderdrukken van fysieke en emotionele ontvankelijkheid is een manier van zelfbescherming waardoor de huid en de oppervlakkige spierstructuur gaan verharderen. De diepere spier van het middenrif en de darmen raken spastisch gespannen. Klachten die hierbij horen zijn onder andere: astma, constipatie, stijfheid van de ruggengraat en nek.

Metaal individuen zijn vatbaar voor ademhalingsproblemen (astma, rhinitis, verkoudheid), huidproblemen (huiduitslag, eczeem), problemen met zweten, darmaandoeningen en chronische constipatie of diarree (dikke darm).



De emotie die resoneert met Metaal is verdriet, smart. In de TCM wordt rouw niet alleen geassocieerd met het verlies van dierbaren door de dood, maar ook met het verlies van een goede connectie of band. Gedurende het leven gaan mensen en dieren zich hechten aan andere mensen, huisdieren, bezittingen, religieuze overtuigingen en opvattingen. Het is onvermijdelijk dat deze verbindingen veranderen en soms zelfs verloren gaan. Het Metaal in ons en ons dier geeft echter de persoon of het dier het vermogen om deze banden los te laten, het verlies te voelen en door en voorbij dit verlies te gaan. Als Metaal uit balans is, kan het individu vast komen te zitten: het is dan niet in staat om los te laten, wat resulteert in angst, woede, leegte, verlatenheid en pijn. In de praktijk is er om die reden een direct verband tussen deze emoties en de staat van de longen. De Long-energie kan bijgevolg aangetast worden door verdriet en droefheid.

Scherp is de smaak die bij het Metaal element hoort. Het laat Qi in het lichaam omhoog gaan, het opent en heft stagnatie op. Scherpe voedingsmiddelen zijn de beste bescherming tegen de koude. Ze toniseren de Long en versterken het Nier-Yang.

Wanneer de Koude het lichaam binnen dringt, sluiten de poriën. Om Koude te verdrijven moeten de poriën weer geopend worden, dit gebeurt door zweten. Scherpe/warme voedingsmiddelen helpen hierbij.

10.2 Metaal type

“De ongecompliceerde, rustige volger”

Emotie: **recht door zee & verdriet**

Zwakke organen: **longen en dikke darm**

Metaaltypes zoeken perfectie en erkenning. Ze zijn methodisch, geven de voorkeur aan definitie, structuur en systemen, en projecteren een kalme en nette persoonlijkheid.

Ze leven volgens rede en principes, houden iedereen aan de hoogste normen en respecteren discretie en autoriteit.

Metaalpersoonlijkheden komen graag snel "ter zake". Ze benaderen hun leven en taken met discipline en efficiëntie. Ze nemen dingen in zich op, laten zaken gemakkelijk los en gebruiken enkel wat nodig is. De mantra van Metaal kan worden omschreven als "Wat is mijn taak en hoe kan ik efficiënter zijn?"

Metaalpersoonlijkheden hebben de neiging om te zoeken naar de betekenis van wat ze doen. Ze vragen niet simpelweg welke oefening of welk proces, maar wat de "juiste" oefening of het "correcte" proces is voor die specifieke situatie.

Veel voorkomende bijvoeglijke naamwoorden die worden toegepast op evenwichtige Metaaltypes zijn: gereserveerd, gedisciplineerd, onderscheidend, nauwgezet, methodisch, eervol, kalm, rustig, afstandelijk, onafhankelijk, geordend, georganiseerd, routinegericht, regelgericht, zelfverzekerd en consistent.

Terwijl Vuurtypes hunkeren naar warmte van anderen, hebben Metaaltypes anderen nodig om hen te respecteren: ze hebben erkenning en goedkeuring nodig voor wat ze doen. Hun behoefte om als succesvol te worden gezien, maakt hen inherent concurrerend. Erkenning en succes geven Metaalpersonen een gevoel van compleet,

adequaat en geïnspireerd te zijn. Vergelijk dit met de Hout persoonlijkheid die zich compleet voelt door het bereiken van zijn persoonlijke doelen, de beste zijn in zijn vakgebied of het Vuurtype die zich gelukkig voelt als het middelpunt van de aandacht of de Aarde persoon die zich tevreden en gecentreerd voelt bij het helpen van de mensen om hen heen.

Gebalanceerde Metaalpersoonlijkheden laten zelden hun emoties los of uiten zich openlijk. Ze projecteren gewoonlijk de uiterlijke persoon van 'professioneel' zijn. Ze reageren 'intellectueel' op situaties in plaats van 'emotioneel'. Ze praten zelden over zichzelf en houden hun gevoelens privé.

De aangeboren aard van Metaaltypes om succes en erkenning te zoeken, creëert de "perfectionistische" persoonlijkheid. Helaas kan dit tegen hen werken, vooral als ze onmogelijke normen stellen.

Onevenwichtige Metaalpersoonlijkheden zullen zichzelf constant bekritisieren en zich altijd ontevreden voelen. Ze zijn zo betrokken bij het bereiken van succes, erkenning en perfectie dat ze niet in staat zijn om te stoppen en terug te kijken om te zien wat ze hebben bereikt. Deze zoektocht naar perfectie zal vaak overslaan naar bezittingen en percepties. Deze mensen voelen de behoefte om het meest stijlvolle merk, de nieuwste editie, het meest luxueuze model te bezitten, naar de duurste school te gaan, in de beste buurt te wonen, in het beste restaurant te eten, in dienst te zijn van het beste bedrijf of de "hoogste" status of carrière te hebben onder hun leeftijdsgenoten.

De Metaal Hond

Metaal Honden zijn no-nonsense honden. Het zijn over het algemeen vriendelijke honden die je een beetje moet laten. Deze honden hebben behoefte aan een omgeving met duidelijke regels, ze hebben een hekel aan wanorde en conflicten.

Metaal Honden zijn sterk gebouwd, vierkant met een rustige volwassen uitstraling. Het zijn harde werkers die recht door zee gaan. Ze zijn uitermate geschikt voor bijvoorbeeld jachtraining (beter nog dan Vuur Honden omdat ze geen energie verspillen aan drukdoenerij). Ze doen hun werk goed en verwachten dan ook van hun eigenaar/trainer dat ze eerlijk en met respect behandeld worden. Ook op wedstrijden doen ze het prima. Nuchter als ze zijn, laten ze zich niet snel van de wijs brengen. Ze houden beslist niet van sentimenteel gedoe.



Het is cruciaal voor jonge Metaal Honden om te leren hun behoefte aan controle en routine in evenwicht te brengen met spontaniteit en sociale interactie. Eigenaars en trainers moeten plezier met spelen introduceren en een niveau van hoge energie in het trainingsregime behouden. De training moet inventief zijn en niet rigide gecontroleerd.

De Metaal Hond houdt absoluut niet van chaos en spanning. Hij zal in eerste instantie een poging doen de chaos te herstellen. Lukt dat niet, dan heeft hij de neiging om in zijn metalen schulpje te kruipen. Metaal Honden houden eveneens niet erg van gefrunk aan hun lijf. Toch is het wel belangrijk deze honden regelmatig in handen te hebben (vb om ze te masseren; dat heeft dan ook een direct doel; of te borstelen), zodat je het contact in stand houdt. Het is voor de eigenaar van een Metaal Hond een absolute uitdaging om een band op te bouwen met dit type hond.

Beledig je een Metaal Hond of doe je hem onrecht aan, dan heb je als eigenaar een probleem. Hij zal zich voor je gaan afsluiten. Fysiek wordt hij stijf, wat vooral terug te vinden is in zijn hals en rug. Emotioneel gezien wordt de hond depressief en zal steeds minder respons gaan geven. Het zal veel tijd en moeite kosten om het vertrouwen weer terug te winnen. Belangrijk voor een Metaal Hond is dat je iedere dag bewust iets met hem doet.

Onder mensen worden Metaaltypes beschouwd als perfectionistisch. Bij dieren kan dit persoonlijkheidskenmerk zich manifesteren als de intentie van het dier om een ander individu, mens of dier te domineren. Ze kunnen obsessief worden in het dominante gedrag, maar het zal zelden leiden tot agressie.

Metaal Honden maken geen karaktersprong, ze zullen wel steeds verder weg zakken in het Metaal, zich steeds meer afsluiten en zich verder terug trekken in hun eigen wereld.

Het is niet ongevoelen om een ongebalanceerd Aardetype te verwarren met een ongebalanceerd Metaaltype.

Onevenwichtige Aarde persoonlijkheden kunnen zichzelf emotioneel afsnijden, waardoor het lijkt alsof ze afstandelijk en hard zijn, of ze kunnen zo verteerd worden door zorgen dat ze lijken te rouwen. Aangezien Aarde de Moeder van het Metaal is, zal een onbalans van Aarde vaak overgaan op Metaal. In deze situatie waar het onduidelijk is, zullen beoefenaars van de Vijf Elementen in eerste instantie Metaal behandelen, en als het probleem blijft bestaan, dan is Aarde waarschijnlijk de "hoofdoorzaak".

Bij dieren vind ik Metaal- en Watertypes het moeilijkst te bepalen. Onevenwichtige Metaal dieren kunnen namelijk verlatingsangst vertonen waarbij gekauwd, gebluft of gegraven wordt in afwezigheid van de eigenaar. Ze kunnen zich manifesteren als de koppige hond, de hond die zich verzet tegen training, of de hond die het commando wel kent, maar niet bereid is om het commando op te volgen. Ze kunnen ook obsessief gedrag vertonen dat al dan niet gerelateerd is aan verlatingsangst.

Veel van de Noordelijke rassen blijken Metaalkenmerken te hebben. Ze breken vaak uit door over hekkens te springen en alleen op wandel te gaan. Als ze uit balans zijn, worden ze angstig als ze dat niet kunnen. Sommigen kunnen fobieën vertonen om opgesloten te zitten in gesloten ruimtes.

Metaal Honden zijn gevoelig voor droogte. Wanneer een Metaal Hond fysiek uit balans is, ontstaan er vaak klachten als:

- Luchtwegproblemen
- Dikke Darmproblemen (diarree en obstipatie wisselen elkaar af)
- Huidproblemen (droogte en jeuk) waardoor de weerstand van de huid vermindert en waardoor pathogene factoren kans krijgen binnen te dringen

– Koude extremiteiten

Metaal Honden zijn rustige eters die de tijd nemen om goed te kauwen. Het liefst staan ze op een rustige plek wanneer ze eten, maar als dat niet het geval is, zullen ze er niet snel een punt van maken.

De smaak 'scherp' heeft een gunstig effect bij het opheffen van stagnaties, het helpt de energie naar boven te brengen. Kruiden waar Metaal Honden baat bij kunnen hebben zijn onder andere: kerrie, kruidnagel, gember en geelwortel.

Metaaltypes zie je veel bij Werkhonden, Herdershonden, niet Staande jachthonden, Hovawart, Berghonden en Noorderse rassen.



Het Metaal Paard

Het Metaal Paard is een no-nonsense figuur.

Het vertoont geen extreme blijheid, doet zijn werk goed en verwacht dat hij eerlijk wordt behandeld. Niet meer en niet minder.

Als hij naar een wedstrijd gaat, heeft hij het liefst dat dit niet gepaard gaat met allerlei sentimentele zaken en poetsrituelen. Het liefste wordt hij gewoon meegenomen, gezadeld, gereden, afgezadeld en terug op stal gezet zonder allerlei flauwekul. Als hij vooruit moet, dan gaat hij tot nader instructie als een soldaat.

Dit paard houdt niet van chaos en spanning. Wanneer hij eerlijk wordt getraind en behandeld, werkt hij graag en maakt hij snelle vorderingen. In balans hebben deze dieren een juist oordelend vermogen. Met zijn vierkante, slanke en sterke postuur straalt hij een rustige volwassenheid uit. Als dit paard oneerlijk wordt behandeld, trekt hij zich terug in zijn metalen schelp, wordt stijf, depressief en geeft geen respons meer.



Omdat het Metaal Paard de neiging heeft tot afsluiten van zijn omgeving, is het noodzakelijk om hem hiermee in contact te houden. Aanraakoefeningen en een dagelijkse poetsbeurt kunnen hier een oplossing bieden. Bij afsluiting kunnen een onregelmatige ademhaling en constipatie het gevolg zijn.

Door de Longzwakte die bij dit paard hoort, is er een verhoogde kans op huidproblemen als droogheid en jeuk. Zijn emotionele stijfheid kan tot uiting komen in een stijve hals en wervelkolom.

Metaal Paarden zijn gevoelig voor droogte en in tegenstelling tot bijvoorbeeld het Aarde Paard is dit paard juist gebaat bij een vochtige stal en nat hooi.

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 Metaal Paard aangegeven.

Als de trainer reële verwachtingen heeft bij dit paard, dan zal het graag willen leren en werken. Te veel en te moeilijk veroorzaakt emotionele afsluiting en derhalve een stop in de emotionele ontwikkeling. De benadering van dit paard moet afgestemd zijn op zijn kwaliteiten. Het zijn in de eerste plaats paarden die geschikt zijn om mee te werken. Routines moeten er zonder al te veel bijzaken worden ingetraind en vervolgens altijd op dezelfde manier worden gebruikt.

Maak gebruik van de natuurlijke aanleg van deze paarden en probeer ze niet te veranderen in modepoppetjes. In het werk zijn deze paarden meer resultaat- dan techniekgericht. Bij te veel druk zullen Metaal Paarden mechanisch hun werk doen zonder enige emotionele betrokkenheid. Geef dit paard de ruimte om zelf een deel in te

vullen. Aanspraak maken op dat eigen deel motiveert het paard om met je in contact te blijven. Afsluiten en ongeïnteresseerdheid is bij Metaal Paarden het grootste risico van overvragen of te veel druk uitoefenen tijdens de training. Blijf contact met ze maken, zonder jezelf op te dringen.

Metaal Paarden zijn gebaat bij scherpe smaken. Deze scherpe smaak werkt zweetdrijvend doordat het de poriën opent. Dit kan essentieel zijn bij long- en dikke darmproblemen waarvoor dit type gevoelig is. Het Metaal Paard is vatbaar voor verstoppingen.

Passende gebruiksdoelen voor Metaal Paarden zijn westernrijden, endurance en trektochten.

Metaal Paarden komen veel voor bij o.a. Quarters en IJslanders.



De Metaal Kat

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

Metaal Katten zijn:

- Introvert
- Zelfverzekerd
- Rustig en braaf

Typische fysieke- en karaktereigenschappen:

- Op zichzelf
- “De kat uit de boom kijkend”
- Orde, methodiek en beheersing zijn belangrijk
- Gedisciplineerd, gestructureerd
- Harde werkers
- Krijgen graag erkenning voor hun werk
- “Quietly confident”
- Gespierd postuur
- Teruggetrokken, stoïcijns, koppig, Metaal-schild



Kattenrassen:

Het is moeilijk om specifieke kattenrassen te noemen die heel duidelijk en voornamelijk het Metaal element in zich hebben. Bij alle kattenrassen zullen er genoeg Metaaltypes zijn.

Het Metaal Konijn

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

Metaal Konijnen zijn:

- Rustig, makkelijk
- Zelfverzekerd
- No-nonsense
- Binnenvetters
- Introvert
- Eenlingen

Typische fysieke- en karaktereigenschappen:

- Braaf
- Houden van orde, methodiek, beheersing
- Gedisciplineerd, gestructureerd, efficiënt
- Krijgen graag erkenning voor hun werk
- "Quietly confident"
- Gespierd postuur
- Teruggetrokken, stoïcijns, koppig, Metaal-schild
- Kan moeilijk te koppelen zijn
- Koppelen best met een Aarde- of Metaaltype of een rustig

Vuurtype

Konijnenrassen:

Voor konijnen geldt eveneens dat er geen rassen zijn waar het Metaal element duidelijk oververtegenwoordigd is. Alle konijnen zijn sowieso 'Yinne' dieren en bij alle tamme konijnen is het Metaal element sterk vertegenwoordigd; bij wilde konijnen daarentegen meer het Water element.



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

FIVE ELEMENT CONSTITUTIONS					
	WOOD	FIRE	EARTH	METAL	WATER
Calling	Pioneer	Wizard	Peacemaker	Judge	Philosopher
Emotion	Anger Lack of anger	Joy Lack of joy	Worry Lack of Worry	Grief Lack of Grief	Fear Lack of Fear
Spirit	Hun “Ethereal” “Spiritual Soul”	Shen “Mind” “Consciousness” Self-awareness Inner vitality	Yi “Thought” “Intellect” Applied Thinking	Po “Corporeal” “Soul of Body” Physiology	Zhi “Will” “Intent” “Will to exist”
Seeks out:	Action Goals Challenges	Sharing warmth, companionship “Fusing”	Harmony and Connection	Perfection Recognition	Safety Reassurance
Balanced Characteristics	Goal oriented Flexible Adaptable Creative Curious Innovative Determined Assertive Rule breaker	Communicative Extroverted Persuasive Charismatic Optimistic Passionate Empathetic Dramatic Sensitive	Considerate Supportive Nurturer Agreeable Sociable Wanting to please Laid back	Disciplined Discerning Methodical Honorable Aloof Independent Ordered Rules/Routine Confident	Introspective Self-contained Self-sufficient Unobtrusive Trusting Solitary Objective Sensible Modest
Unbalanced Characteristics	Aggressive Enraged Inflexible Intolerant Addictive Workaholic Too passive Hypersensitive	Hyperactive High strung Dramatic Manic Bizarre Reality Loss of identity Insecure Unable to enjoy life Anxious Depressed	Too Giving Worrier Meddlers Needy Clingy Possessive Smothering Selfish Non-supportive	Never satisfied Workaholic Over Critical Non-emotional (cut off) Too emotional, (fragile) Obsessive Compulsive Cannot let go Isolated	Inaccessible Undemonstrative Unforgiving Suspicious Isolated Timid Lacks trust Fearful Lack of Fear Agitated No Drive
Ideal Developmental Environment	Provide defined structure and boundaries	Balance group activity with solitude Balance activity with rest	Balance levels of support and non-support	Provide Recognition	Provide Security Safety
Predisposed to diseases involving:	Nails/hooves Hair coat Ligaments Muscles Hypertension Liver/GB Ocular/Visual Headaches Seizures Tremors	Heart Hypertension Oral sores Insomnia Strokes IBD (SI) Cystitis (SI) Sudden Death Anxiety Depression	GI tract Damp Accumulation (obesity, tumors, dermatitis, joint issues) Muscles Energy	Respiratory Skin issues Sweating Constipation Diarrhea	Kidney Bladder Developmental Dental Bone Pelvic Limbs Lumbar Region