

# Wat verklapt jouw gelaat ?

## Gezichtslezen volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde



Je hebt het ongetwijfeld ooit meegemaakt: iemand vraagt je wat er scheelt terwijl jij er van overtuigd bent dat er niks aan je te zien valt. De andere 'leest' op dat moment bewust of onbewust de veranderingen in je gezicht. Subtile vervormingen in je gelaat veruiterlijken immers hoe het met je gezondheid en innerlijke emoties is gesteld.

Taoïstische monniken bestuderen al eeuwenlang gelaatstreken volgens de principes van Yin en Yang. De Chinese gelaatsdiagnose of 'Mian Xiang' vindt hier zijn oorsprong. Aan de hand van vorm, symmetrie, kleur en rimpels, ontsluit deze medische kunst ons innerlijk. Onze levenskracht, ons karakter en onze aanleg tot ziekte maken zich via ons gezicht kenbaar voor diegene die de kunst van het gelaatslezen beheerst.

### Je gezicht weerspiegelt je persoonlijkheid

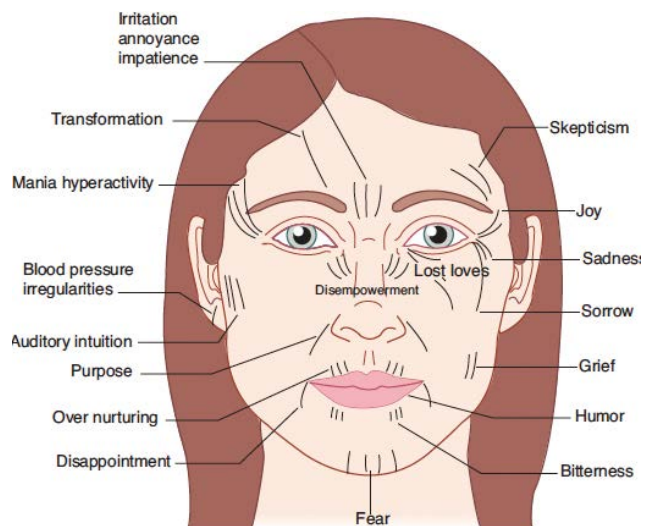
- In de Chinese gelaatsdiagnose spreekt men over 'bergen en rivieren'. Hierbij staat 'bergen' voor de botten en 'rivieren' voor de vochtige delen van een gezicht. Heb je een duidelijke botstructuur, dan ben je volgens de Chinese gelaatskunde een extravert persoon met veel energie.
- 'Vlaktes en dalen': Een goed gevuld gezicht wijst op overvloed en comfort in het leven. Een hol en ingevallen gelaat wordt in de Mian Xiang aanzien als een woestijn. Hier bloeit het leven moeilijk.
- Mensen met een vierkant gezicht worden 'leiders en atleten' genoemd. Hun gezicht heeft een sterke botstructuur met uitgesproken jukbeenderen. Deze mensen zijn sportief, hebben een goed uithoudingsvermogen en stralen fysieke kracht uit.
- Mensen met een eerder rechthoekig gezicht krijgen in de gelaatsleer de naam 'Managers en aristocraten'. Ze streven naar het bereiken van mentale doelen. Ze denken na voor ze actie ondernemen en blinken uit op politiek of zakelijk vlak als mentor of hulpverlener.
- Een rond gezicht boezemt het meeste vertrouwen in. Deze mensen noemen we 'verkopers' of 'feesters' omdat ze worden gesierd door een open, vriendelijke en onschuldige blik. Mensen met een rond gezicht houden van comfort.
- 'Diplomaten' vallen op door hun ovale gezicht dat charme en elegantie uitstraalt. Ze zijn bijzonder sociaal, gevoelig en empathisch. Ze houden van harmonie en samenwerking en vermijden conflict.
- Tot slot is er ook de driehoekige gezichtsvorm van de 'wetenschapper of rebel'. Typend is de sterke focus en de leergierig-

heid. Mensen met een driehoekig gezicht zijn eerder introvert. Als kritisch denker hebben ze vaak een uitgesproken mening.

### Je gezicht en de vijf elementen

De Chinese gelaatsleer deelt ons gezicht ook op in de elementen Aarde, Water, Hout, Metaal en Vuur. Dit prachtige systeem is gebaseerd op de natuur: we hoeven maar even uit het raam te kijken om te begrijpen hoe het element Hout zich gedraagt en hoe het anders is dan bijvoorbeeld het element Water.

Elk van ons draagt een persoonlijke, unieke combinatie van de vijf elementen in zich mee. Dit maakt elke mens tot een heel eigen persoonlijkheid. Iemand kan bijvoorbeeld zowel introvert als extravert zijn naargelang de situatie en zijn of haar unieke combinatie van elementen.



• Emotion map, uit het boek van ©Lilian Bridges - Face reading in Chinese Medicine.

## Wat betekenen gelaatsverkleuringen?

Een *witte* of *bleke tint* duidt op uitputting of leegte.  
*Rood* is een indicatie van verhitting of ontsteking.  
*Groen* wijst op een onevenwicht in lever of galblaas.  
*Geel* betekent vochtretentie, damp en slijm in het lichaam.  
*Blauw* en *paars* wijzen op opstopping van bloed en levensenergie.  
*Grijs* is een duidelijke aanwijzing voor ernstige ziekte.

### WATER: levenskracht en het verlangen om te creëren.

De oren, het zachte gebied onder de ogen en de verticale groef tussen neus en mond vertegenwoordigen het element Water in ons gezicht. Deze delen van ons gezicht zijn verbonden met onze nieren, blaas en hormonen. Is er een verstoring in je nieren of blaas? Dan worden er vlekjes rond de mond en kin zichtbaar. Een hormonaal onevenwicht uit zich in acné. Donkere kringen onder de ogen duiden op een verlies van vitale energie.

### HOUT: dynamiek, verandering, groei en focus.

De toestand van onze lever weerspiegelt zich in de grootte van de wenkbrauwen en in diepte van de ogen. Een persoon met stevige, borstelige wenkbrauwen geniet van veel levensenergie. Dunne, korte wenkbrauwen wijzen op introvertie en meegaandheid. Zwijgzame denkers hebben vaak diepliggende ogen. Mensen met bolle ogen zijn eerder sociaal en impulsief. Stress, frustraties, verkeerde voeding en het onvermogen om kwaadheid te uiten verstoren de functie van de lever. Dit kan leiden tot droge, rode en geïrriteerde ogen.

### VUUR: het licht in onze ogen!

Een heldere blik onthult een pientere geest, levensvreugde en aanpassingsvermogen. Grote, ronde ogen verklappen de romantische, sociale en gevoelige ziel. Personen met kleine ogen zijn eerder logisch, rationeel en planmatig van aard.

Het voorhoofd verwijst naar het hart: gesprongen bloedvatjes of een constante frons op het voorhoofd zijn een duidelijke aanwijzing van heftige emoties of grote zorgen. Vuur geeft drijfkracht maar dreigt eveneens het leven te vernietigen wanneer de vlammen te hoog oplaaien. Dit kan zich uiten in een burn-out of een hartaanval.

## Boven en onder – links en rechts

De neusbrug maakt een horizontale scheiding in ons gezicht. De Chinese gelaatskunde noemt dit 'hemel en aarde'. Uitgesproken gelaatsstreken in de 'hemel' wijzen op levensgeluk in de jonge jaren. Sterke gelaatsstreken 'op Aarde' verwijzen naar een goed leven later op de tijdslijn.

De **rechts - links symmetrie** in je gezicht bepaalt hoe je je ware gevoelens met anderen deelt. De *rechterkant* van je gezicht vertegenwoordigt Yin en toont minder emoties. Je kan dit zien als het publieke masker. De *linkerkant* van je gezicht vertegenwoordigt Yang en geeft de innerlijke wereld weer.

Door beide zijden van het gelaat te vergelijken kan je acupuncturist je ware natuur ontcijferen.



## NOTE TO SELF :

Rimpels, mijn kostbaarste bezit. Als ik er heb, laat ze dan van het lachen zijn !

### AARDE: stabiliteit, zorgzaamheid en rust.

De energie van het element Aarde wordt gekoppeld aan de gemeenschap waarin we leven. Het element Aarde verbindt zich met de maag en de alvleesklier, zo vertegenwoordigt onze mond bijvoorbeeld het spijsverteringsstelsel. De grootte van de mond verhoudt zich recht evenredig met de 'levenshonger' van een persoon: hoe groter de mond, hoe meer deze persoon eten, affectie en informatie in zich wil opnemen. Mensen met een grote mond zijn tevens ook gul. Ze nemen dus niet alleen graag op, ze delen ook graag uit.

### METAAL: kracht en energie.

Onze neus en wangen vertegenwoordigen het element Metaal in ons gezicht. Ze zijn verbonden met onze longen. Een grote en uitgesproken neus is een teken van kracht, een kleine neus duidt op bescheidenheid. Een sterke kaaklijn typeert de fiere mens, terwijl een minder uitgesproken kaaklijn op spanningen omtrent autoriteit en zelfbeeld wijst. Ben jij een metaaltype? Dan ben je waarschijnlijk gevoelig voor allergieën en heb je er baat bij om extra zorg aan je luchtwegen te besteden.

## Lang leve mijn rimpels!

Ook rimpels hebben hun waarde, ze zijn onmisbaar in sociale interactie!

Ze vertellen wat je fijn vindt, waar je het moeilijk mee hebt of welke intense ervaringen je onderdrukt. Omhoog krullende kraaienpootjes verklappen bijvoorbeeld dat je veel glimlacht en plezier beleeft. Kortom, rimpels vertellen het verhaal van je leven!

Rimpels ontstaan doordat je vaak je gelaat op een bepaalde manier beweegt. Als je een vurig en emotioneel type bent, toon je sneller emoties en zal je sneller rimpels ontwikkelen. Maar ook een druk leven met een ongezond eetpatroon, te weinig beweging en een slechte nachtrust zorgen ervoor dat je sneller rimpels ontwikkelt. Door bewuster te voelen, dieper te ademen en tijdig je zorgen te benoemen krijgt je gezicht de kans om zich te ontspannen en krijg je minder snel rimpels.

*Dit artikel is louter informatief. Bij twijfel over uw gezondheid, raadpleeg een arts.*