



SHIATSU
ACADEMIE.NL

ZICHT OP JE GEZICHT

WAT KLEUREN EN LIJNEN JE vertellen®



Jitske Dijkstra - Praktijk voor Klassieke Shiatsu & Do-in

INHOUD

Voorwoord	3
1. De Vijf Elementen of Veranderingsfasen	4
2. De twaalf meridianen in het lichaam	6
3. Geschiedenis van Facereading in de TCG	20
4. De vijf basisvormen van het gezicht	21
5. De vijf element kleuren op het gezicht	21
6. De vijf basis emoties op het gezicht	32
7. Omkering van patronen en lijnen	34
8. Bronnen	35

Voorwoord

Ons gezicht spreekt boekdelen! Hoe blij ben jij met je gezicht en wat vertelt jouw gezicht over jou?

Waarschijnlijk kijk je vaak naar je gezicht in de zin van: dit vind ik mooi of niet mooi of zelfs lelijk. Toen ik om een foto vroeg voor deze workshop werd door bijna iedereen afschuw uitgesproken over de eigen foto...: “niet schrikken” en “dit is vet confronterend” en “echt afschuwelijk”. De meeste mensen vinden hun ogen mooi, maar de lijntjes die er naast of onder ontstaan niet zo. Of de frons tussen je wenkbrauwen of de diepe groeven in je wangen, de lijntjes boven je bovenlip en de lange lijnen van je neus naar je mondhoeken. De oren zijn te groot of te klein en die neus, laten we daar maar over zwijgen. We zijn niet zo gecharmeerd van lijntjes en rimpels, want het tekent ons, het wordt niet “mooi” gevonden. De commercie verleidt ons om ons vol te laten spuiten met botox en fillers om er weer jong uit te zien. Alle rimpels gladstrijken..... maar is dat wel echt, en echt mooi??

Wat zeggen die rimpels nou eigenlijk over jou en over jouw leven? Als je je daar eens wat meer in gaat verdiepen dan ga je er heel anders naar kijken. Als je weet dat je fronsrimpel iets zegt over ingehouden woede en/of overmatig piekeren, dan zegt dat meteen iets over je leven en hoe deze specifieke emotie in jouw leven is (geweest). De diepe lijnen van de zijkanen van je neus naar mondhoeken: ze zeggen iets over je doel in het leven. Hoe meer aanwezig hoe beter jij weet wat jouw pad in het leven is. Die lijnen zou je dus echt moeten hebben! Heb je ze (nog) niet, dan heb je je doel in het leven nog niet gevonden en loopt jouw levenspad (nog) niet zo, zoals het zou kunnen. En die groeven in je wangen die vanuit je buitenooghoeken naar beneden lopen: ze geven aan dat je diep verdriet in leven hebt meegemaakt. En prachtige schuine/diagonale lijnen op je voorhoofd: ze geven aan dat je in staat bent tot transformatie. Dat je geleerd hebt van je verleden en dat je iets negatiefs in iets positiefs kunt omzetten. Prachtig toch? Als je weet wat de lijnen vertellen weet je al meteen iets heel intiem van mensen, zonder dat je ze kent of gesproken hebt.

Je kunt natuurlijk je rimpels laten gladstrijken, maar wat is daar nou aan? Laat maar zien wat je hebt meegemaakt, het is jouw leven, dat kun je niet ontkennen en al die ervaringen daar ben je wijzer van geworden. Hoe meer rimpels des te meer geleefd! Aan de andere kant, sommige rimpels kunnen weer verdwijnen of minders scherp worden wist je dat? Dat heeft met omkering van patronen te maken, met *echte* levenslessen leren en wijsheid vergaren. Oude patronen werkelijk loslaten zodat je negatieve/oude energie loslaat en levensenergie bewaart voor de toekomst. Het is echt mogelijk!

Ik hoop dat je na de cursus van vandaag anders naar jezelf en anderen kijkt en dat je je eigen levensverhaal in je rimpels terugziet. Je weet nu wat sommige lijnen betekenen en wat iemand daar ongezegd mee vertelt over zijn of haar leven. Het is heel intiem en kwetsbaar om hierover iets te weten. Respecteer altijd wat een ander laat zien.

Dank je wel dat je er was vandaag en ons je gezicht hebt laten zien. Daarmee heb je jezelf laten zien en ons een inkijkje gegeven in jouw leven. Dat is pas MOOI!

Lieve groeten Jitske

5 ELEMENTEN	HOUT	VUUR	AARDE	METAAL	WATER
Yin orgaan	lever	hart	milt/pancreas	longen	nieren
Yang orgaan	galblaas	dunne darm	maag	dikke darm	blaas
Gevoed door	water	hout	vuur	aarde	metaal
Voedt	vuur	aarde	metaal	water	hout
Zintuig uit zich in	ogen	tong	mong	neus	oren
Weefsel	pezen	bloedvaten	spieren	huid-haar	botten
Positieve emotie	moed, verdraagzaam	plezier, vreugde	sympathie, (ver)zorgend	geluk	zelfvertrouwen
Negatieve emotie	woede, agressie	opgewonden/euforie	overbezorgd/zwaarmoedig	verdriet	angst
Entiteiten	Hún	Shen	Yi	Pò	Zhi
Jaargetijde	lente	zomer	nazomer	herfst	winter
Kleur	groen	rood	geel	wit	donkerblauw/zwart
Windrichting	oost	zuid	midden	west	noord
Smaak	zuur	bitter	zoet	heet	zout
Wensen	doelgerichtheid	voldoening	verbondenheid	orde	waarde
Pad / dao	actie	medeleven	dienstbaarheid	beheersing	kennis

Uit Hout komt Vuur, Vuur gaat over in Aarde, in de Aarde vinden we Metaal, Water spoelt Metaal uit en Water voedt Hout. Dit noemen we de Voedende Cyclus. Het ene element voedt altijd de eerst volgende, zoals een moeder haar kind voedt. Bij de Voedende Cyclus hoort de Controlerende Cyclus. Zoals het woord zegt controleert deze cyclus de Voedende Cyclus. Het ene element beheerst altijd het daarop volgende element. Zo beheerst het Water het Vuur en controleert Vuur Metaal, Metaal op haar beurt beheerst Hout. Vertaald naar onze eigen waarnemingen betekent dit dat Vuur door Water wordt gedoofd.

De Klassieke Shiatsu is gebaseerd op de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) en is een vorm van manuele therapie met een holistische benadering. Hemel en aarde zijn een en de mens maakt daar deel van uit. Een belangrijk basis principe van TCG is, dat de mens leeft in harmonie met de natuur en zijn elementen. De oude Chinezen hebben in kaart gebracht wat voor invloed deze elementen hebben op het menselijke lichaam en geest.

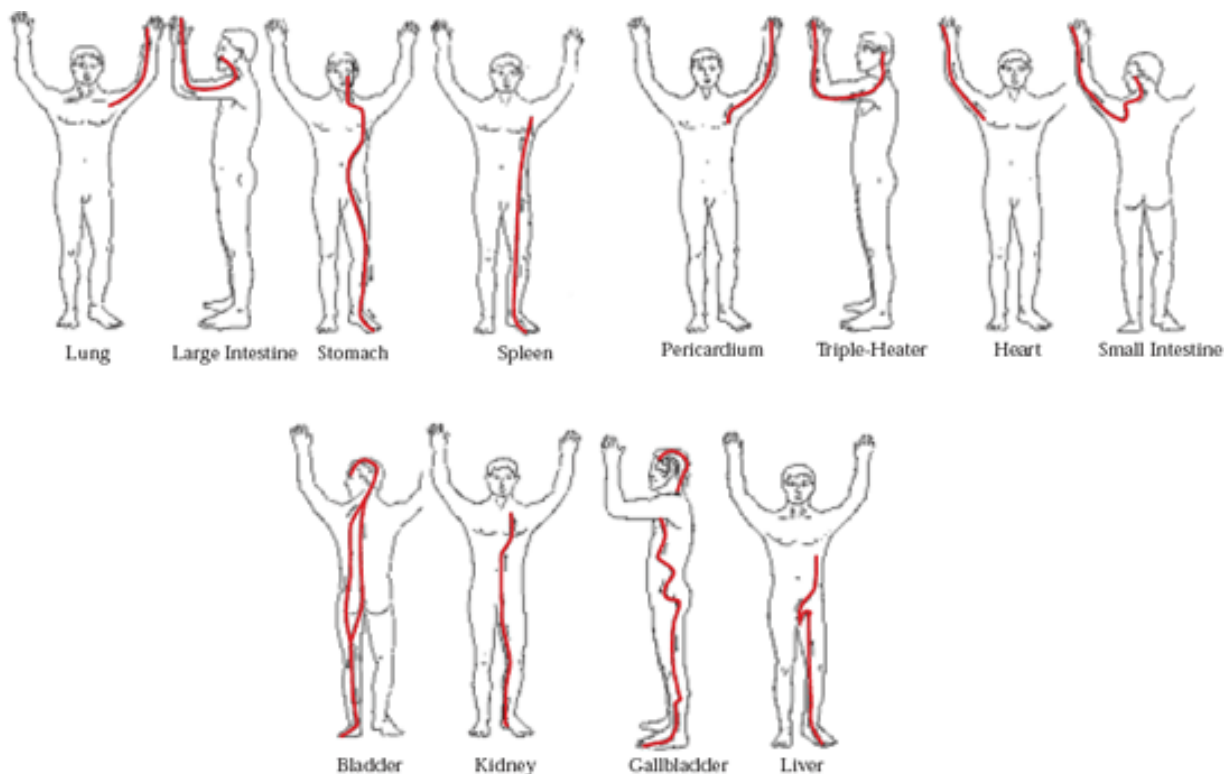
Zo gaat de TCG er vanuit dat ziekte en disharmonische patronen niet alleen ontstaan door anatomische en fysiologische afwijkingen (hiervan hadden ze nog geen weet 3000 jaar geleden), maar dat natuur, omgeving, levensstijl en emoties een grote invloed hebben op de gezondheid en het menselijke welzijn. Dit betekent dat je zelf je gezondheid kunt beïnvloeden door te leven volgens de wetten van de natuur en aandacht te schenken aan de signalen van je lichaam.

The Theory of Five Elements



- Similar to the theory of yin-yang, the theory of five elements wood, fire, earth, metal and water was an ancient philosophical concept used to explain the composition and phenomena of the physical universe.
- In traditional Chinese medicine, the theory of five elements is used to interpret the relationship between the physiology and pathology of the human body and the natural environment.
- According to the theory, the five elements are in constant move and change, and the interdependence and mutual restraint of the five elements explain the complex connection between material objects as well as the unity between the human body and the natural world.

2. De twaalf meridianen & Do-in oefeningen



Long en dikke darm meridianen

Element : metaal

Kleur : wit

Seizoen : herfst

Smaak : scherp

Verloop:

De long meridiaan begint in het kuiltje aan de voorkant van de schouders, loopt via de binnenkant van de schouderkoppes over de binnenkant rand van de armen naar de duimen.

Functie: levenskracht

De longmeridiaan bepaalt ons reukvermogen en zorgt voor het inademen van nieuwe levensenergie. De longmeridiaan maakt “wei-ki” – dit is de afweerki – afweerenergie die ons beschermt tegen verkoudheid, ziekte, griep. Door diep uit te ademen worden afvalstoffen uit het lichaam verwijderd. Deze functie heeft hij gemeen met de dikke darm meridiaan, die eveneens zorgt voor het verwijderen van afvalstoffen uit het lichaam. Beide meridianen spelen een cruciale rol bij het loslaten van verdriet en pijn in het leven. Wanneer er sprake is van groot verdriet en onvermogen dit verdriet te verwerken en los te laten ontstaan problemen met de ademhaling, en daarmee ook met de weerstand en algehele gezondheid. Groot verlies en verdriet kan plotseling stemverlies als gevolg hebben.

Disbalans

Wanneer de longmeridiaan uit balans raakt kunt u zich geïsoleerd voelen en/of melancholisch, u neigt snel naar depressieve gevoelens. Ook kunt u een gebrek aan eigenwaarde ervaren. Het is mogelijk dat u het moeilijk vindt verdriet te uiten en u hebt regelmatig keelklachten. Een chronische zwakheid in de longen komt tot uiting in vermoeidheid, bleke/grijze gelaatskleur, kortademigheid, hoest en astma en een zachte, zwakke stem. Ook kunt u last hebben van benauwdheid en een beklemd gevoel op de borst. Longzwakte gaat bijna altijd gepaard met een droge huid.

Dikke darm meridiaan

De dikke darm start bij de wijsvinger, loopt langs de ellepijp naar de buitenkant van de elleboogplooï. Dan loopt hij naar de bovenarm, schouder en hals en eindigt bij het kuiltje naast de neusvleugels.

Functie: eliminatie en uitscheiding

De dikke darm helpt de longmeridiaan. Hij dikt het vocht in, regelt de afscheiding en uitscheiding van afvalstoffen en heft stagnatie van ki op.

Disbalans

Problemen in de meridiaan uiteten zich in het onvermogen om los te laten, starheid en/of negatief denken. De lichamelijke klachten uiteten zich in een verstopte neus en holtes in het gezicht, diarree of constipatie, jeukende huid, pijn in de ondertanden, pijn in de zij/onderkant rug – op de plek waar u uw handen in de zij zet. U bent extra vatbaar voor verkoudheid.



Oefeningen voor long en dikke darm:

- 1 basisoefening voor long en dikke darm: sta ontspannen met de benen op schouderbreedte. Haak achter je rug je duimen in elkaar en kom voorover met je armen recht omhoog richting het plafond. De hoek van je lichaam is ongeveer 90 graden, je hoofd laat je ontspannen hangen zonder je nek aan te spannen. Vervolgens volledig in- en uitademen om de longenergie te stimuleren, spanning in je schouder los te maken ruimte te maken.
- 2 Sta met beide benen naast elkaar. Adem in en spring naar voren op een been terwijl je het andere been voor het evenwicht naar achteren strekt. Je armen breng je gestrekt omhoog alsof je vliegt. Adem volledig in en uit en concentreer je op de meridiaan van de longen die begint in het kuiltje bij je schouder en eindigt in je duim.
- 3 Sta op schouderbreedte met je voeten, breng je armen achter je hoofd met de ellebogen naar buiten en achteren gericht. Adem diep in en draai naar beide kanten (kijk achterom) om te voelen welke kant het soepelst is, tijdens het draaien draait de bal van je voet mee. Dus als je naar links achter draait, draait de bal van je rechter voet mee en omgekeerd. Houd de ellebogen naar achteren gestrekt als je zo de longmeridiaan stimuleert. Na het oefenen van je soepelste kant kom je naar de strakkere kant, voel het verschil ook als is het miniem.
- 4 Dikke darm: Sta met je hakken tegen elkaar en vouw je handen op je hoofd, zak een klein stukje door je knieën, houd je buik ontspannen. Adem diep in en strek je zelf helemaal uit op tenen met de handen omhoog richting plafond. Adem zo een aantal ademteugen en kom dan weer rustig naar beneden met de handen op je hoofd en een klein stukje door je knieën. Herhaal deze oefening 10x

Maag en milt meridianen

Element	: aarde
Kleur	: geel/bruin
Seizoen	: overgang (van zomer naar herfst)
Smaak	: zoet

Verloop:

De milt meridiaan begint aan de binnenkant van de grote teen, loopt langs de binnenkant van de voet over de binnenkant van het enkelbot, over het midden van de binnenkant van het onder-en bovenbeen naar de lies. Daar gaat hij verder omhoog over de buik naast de tepel, dan weer iets omlaag naar de zijkant.

Functie: spijsvertering

De miltmeridiaan werkt nauw samen met de maagmeridiaan en regelt de spijsvertering. Hij verwijdert oude rode bloedcellen, beheerst de insuline productie en maakt spijsverteringsenzymen aan. Ook speelt milt meridiaan een grote rol bij de transformatie en transport van lichaamsvocht(en). De milt heeft te maken met ons verstand en denkvermogen: scherpe concentratie en geheugen. Overmatig “hersengebruik” schaadt de milt. Als de milt meridiaan goed zijn werk doet heeft u regelmatige, niet te dunne ontlasting. U kunt zich goed concentreren en dingen herinneren.

Disbalans

Disbalans in de milt meridiaan uit zich in slecht geheugen en zich moeilijk dingen kunnen herinneren, moeite met concentratie. Fysiek uit zich dit in diarree, blauwe plekken, zwakke spieren, regelmatige bloedneuzen, spataderen, orgaanverzakking, bleek tandvlees, een slechte eetlust, zwaarlijvigheid, problemen met de suikerspiegel, veel behoefte aan zoetheit en risico op suikerziekte.

Maag meridiaan

De maagmeridiaan begint onder het oog en loopt via het hoofd en de hals over de tepellijn via de buik en de lies naar de buitenkant van het dijbeen omlaag naar de tweede teen.

Functie: voeding

De maagmeridiaan neemt de smaken waar en brengt de vertering op gang. Hij is van invloed op de eetlust, is verbonden met het denken. De maagmeridiaan heeft te maken met gevoelens van sympathie en zorgzaamheid. Wanneer deze zorgzaamheid en sympathie voor anderen te groot is waarbij men zichzelf wegcijfert, ontstaat disbalans in de meridiaan en men raakt gefrustreerd omdat men niet ontvangt van de ander wat in essentie verlangd wordt: aandacht, erkenning, waardering, liefde.

Disbalans

Klachten zijn hoofdpijn, braken, oprispingen en maagklachten zoals maagzuur. Als u te veel piekert, bezorgd bent of te veel studeert raakt de maagmeridiaan uit balans. Het kan dan moeilijk zijn smaken te onderscheiden.



Oefeningen:

- 1 Kom op je knieën zitten en breng je gewicht op je voeten, laat je enkels en knieën wennen aan deze strekking. Kom dan rustig via je ellebogen naar achteren en ga op de grond liggen met je armen gestrekt boven je hoofd. Probeer volledig te ontspannen en de Ki door je lijf te voelen stromen.
- 2 Kom op je knieën zitten. Rust even zo en laat je knieën en enkels wennen aan deze strekking. Dan trek een knie omhoog naar de borst, blijf recht op zitten en adem rustig in en uit.
- 3 Ga staan op schouderbreedte. Kom voorover en pak met je handen je enkels vast en zak helemaal door je knieën naar de grond. Adem in en op de uitademing strek je je benen en kom je op je tenen omhoog terwijl je je enkels vast blijft houden.
- 4 Sta op schouderbreedte. Kom met je gewicht op 1 been en pak met je hand de voet van je andere been vast. Breng een spanningslijn in het been door je been naar achteren te bewegen terwijl je die met je hand als het ware weer terughaalet. Met je andere arm houd je evenwicht, deze breng je gestrekt naar voren.
- 5 Deze oefening kun je ook liggen op je zij doen. Buig het onderste been zodat je stabiel ligt, laat je hoofd rusten op je arm. Pak met je andere arm je bovenste been en strek dit been naar achteren. Stel je voor dat je been een boog is die gespannen staat. Het is belangrijk de boog te maken en niet je voet naar billen te trekken. Adem rustig in en laat op de uitademing de spanning los. Oefen beide kanten, makkelijkste kant eerst.

Hartconstrictor en Drievoudige verwarmmer

Element : Vuur

Kleur : rood

Seizoen : Zomer

Smaak : bitter

Verloop:

De hartbeschermer loopt van de middelvinger over de binnenkant van de hand over de middellijn van de onder- en bovenarm, langs de oksel en eindigt naast de tepel.

Functie: beheersing

De wil van het keizerlijk orgaan (het hart) wordt door het lichaam bekendgemaakt door de hartbeschermer. Het vult het lichaam met vitaliteit en biedt bescherming. De hoofdtaak is ondersteuning van de circulatie en in tact houden van de afweer.

Disbalans

Verslechtering van de circulatie en overbelasting van het hart, vaak door slechte lichaamshouding en lang werken in dezelfde houding. Veel ongeduld zonder in staat zijn tot actie, totale uitputting, rusteloze slaap, buitensporig veel dromen, mentale benauwdheid veroorzaakt door ademhalingsproblemen, opgeschrikt worden door kleine dingen. Dikke keel, gevoel van blokkade in de borst, hartkloppingen, kortademigheid, snel moe, niet in staat krachtige bewegingen te maken.

Drievoudige verwarmmer

Verloop: van de ringvinger over de bovenkant van de hand over de bovenkant van de onderarm, dan schuin naar achteren via de elleboog over de middenachterkant van de bovenarm, via de het schouderblad door de schuine nekspier achter het oor langs eindigend bij de buitenste ooghoek.

Functie: afweer, verwarming

Perifere circulatie en lymfatische stroming. De 3 voudige verwarmmer is nauw verbonden met de huid, slijmvliesen, spijsvertering en het genereren van warmte. Distributie van nutriënten naar de extremiteiten (armen en benen).

Disbalans

Overgevoelige huid, zwakte van de slijmvliesen, aanleg tot allergische reacties, regelmatig lang verkouden, hoofdpijn, piepen in de oren, duizeligheid, vermoeide ogen, hitte in het hoofd, buitensporig onbehaaglijk gevoel bij verandering van temperatuur, benauwdheid in de borst, spanning in middenrif, spanning in de nek.

Oefeningen

- 1 Hartbeschermer: zit in kleermakerszit of lotushouding. Kruis je armen en leg deze neer op je knieën, let hierbij op dat de bovenste arm ook op de bovenste knie ligt. Buig zo ver mogelijk naar voren en kruip helemaal in elkaar. Adem steeds volledig in en laat bij de uitademing spanning los, probeer geheel te ontspannen in de strekking. Doe deze strekking aan beide kanten, dus wissel van been en arm (andere been boven in kleermakerszit en andere arm voorlangs kruisen).
- 2 Hartbeschermer en 3-verwarmer: Sta in kleine spreidstand. Omarm jezelf en pak je schouders vast. Probeer uit welke greep het prettigst voelt, begin daar mee. Adem in en draai naar achteren, kom daarbij op de teen van de voet waar je van wegdraait. Doe deze oefening aan beide kanten.
- 3 Hartbeschermer: Kom op knieën en zet je handen met de vingers naar je toe op de grond zodat de binnenkant van je armen gestrekt is. Adem in en breng je gewicht op de uitademing iets naar achteren zodat je je polsgewricht en hart en hartbeschermer strekt. Een goede oefening om te testen of je werkelijk spanning kwijtraakt, is als je begint met deze oefening, de spanning als het ware “opslaat” en aan het eind van de serie oefeningen doe je deze nog een keer. Voel dan nog eens hoe strak je binnenkant van je armen is.

Hartbeschermer: zet je hakken tegen elkaar en laat je tenen iets naar buiten wijzen. Vouw je handen op je rug. Adem in en op de uitademing strek je je handen met de handpalmen naar beneden omhoog en zak je iets door je knieën.

Hart meridiaan en Dunne darm meridiaan

Element	: Vuur
Kleur	: rood
Seizoen	: Zomer
Smaak	: bitter

Verloop:

De hart meridiaan start in de oksel en loopt over het midden van de binnenkant de arm via de pols naar de pink.

Functie: beheersing

De hart meridiaan werkt samen met de dunne darm meridiaan. Hij regelt alle hartfuncties, zorgt voor een goede bloedsomloop en houdt de bloedvaten in conditie. De hartmeridiaan beheerst ons spraakvermogen (het hart opent op de tong). Als het hart in balans is voelt u kalme vreugde en kunt u lachen.

Disbalans

Wanneer de hartmeridiaan niet in balans is uit zich dat o.a. in histerie, ongepast lachen (om een wending te geven aan de emotie), stotteren, nervositeit, heel veel en heel snel praten,

grote onrust en een verwarde manier van denken. Andere symptomen zijn hartkloppingen, een rood gezicht, koude handen en voeten, hart en vaatziekten, pijn of benauwdheid op de borst, transpireren en spraakstoornissen.

Dunne darm

De dunne darm start bij de buitenste hoek van de pinknagel en loopt via de buitenkant van de hand en de pols langs de achterkant van de arm naar het schoudergewricht, door de hals naar het gezicht en eindigt bij het midden van het oor.

Functie: assimilatie

De functie van de dunne darm is het scheiden van vloeibare en vaste substanties en het verteren van voedsel. De meridiaan zorgt voor een goed onderscheid tussen zuiverheid en onzuiverheid, tussen waarheid en leugen. Vertrouwt u op uw intuïtie dan is uw dunne darm in balans. U kunt helder oordelen en reageert evenwichtig bij emotionele opwindings.

Disbalans

U vertrouwt niet op uw eigen oordeel en twijfelt. Lichamelijke klachten zijn o.a. Gehoorproblemen, stagnatie van de bloedsomloop, vermoeidheid, bloedarmoede, pijn in de schouders, pijn in de boventanden, diarree.



Hart en dunne darm strekkingen:

- 1 Ga op de grond zitten in kleermakerszit en zet je voetzolen tegen elkaar. Je knieën laat je ontspannen naar buiten buigen en hangen. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je toe door je handen om je tenen te slaan. Adem in en kom met je neus naar je tenen op een uitademing; laat je bovenbenen zo ver mogelijk naar de grond hangen. Idealiter raakt je voorhoofd de grond en je ellebogen en knieën ook, maar forceer jezelf niet in deze houding. De voorwaartse buiging stopt wanneer je lichaam maximaal gestrekt is. Pauzeer en adem in om jezelf maximaal met Ki te vullen. Je lichaam zal vanuit de hara (onderbuik) naar je ledematen toe strakker beginnen te voelen. De spanningslijnen die je voelt zijn die van het hart en de dunne darm meridiaan. Als je uitademt voel je de spanningslijnen ontspannen. Zodra de houding is ingenomen is het doel om te ontspannen en te

- observeren wat er in je lichaam gebeurt Het is belangrijk dat je leert onderscheiden dat een meridiaan anders voelt dan een spier of een zenuw.
- 2 Ga op de grond zitten met je voetzolen tegen elkaar, knieën ontspannen omlaag. Breng je handen tussen je benen door en pak je enkels vast met gestrekte armen. Breng je hele gewicht naar een kant, vervolgens naar de andere kant en leun daarbij met je elleboog tegen de binnenkant van je bovenbeen. Je leunt met je hele gewicht op je bovenbeen. Zoek je makkelijke, minst gespannen kant. Kom vervolgens met je hele gewicht naar die kant en leun op de binnenkant van je dijbeen. Deze oefening verbetert je lenigheid, werkt preventief tegen lage rugpijn en verschoven rugwervels.
 - 3 Pak een stoel/krukje, de traptrede kan ook. In de volgende oefening worden hart en dunne darm meer dynamisch gestrekt. Zet de voet van je lenigste been op de stoel/traptrede. Het andere been zet je naar achteren met de tenen naar buiten gericht zodat de binnenkant van je voet op de grond komt. Leg je handen op je knie en kom met je heupen naar voren. Hierdoor strek je de binnenkant van je bovenbenen. Ga bij iedere ademhaling lager met je bekken, zorg dat je strekking aanhoudt en niet gaat veren. Breng vervolgens je elleboog achter je hoofd aan de kant van het been dat op de kruk staat, je andere arm breng je gestrekt naar achteren met de pink omhoog. Hef je elleboog zo ver mogelijk naar achteren en je gestrekte arm zo ver mogelijk omhoog. In je gestrekte arm voel je de gehele spanningslijn van de dunne darm. Zak nog een keer door je heupen naar voren en voel je gewicht in je hara (onderbuik). Adem volledig in en uit en je zult de spanningslijnen voelen verminderen. Iedere uitademing zak je verder door je knie, oefen beide kanten.
 - 4 Ga in lotushouding/kleermakerszit zitten. Rol met gekruiste benen achterover en kom in de schouderstand. Ondersteun jezelf met je handen in je rug, druk je taille omhoog en blijf in evenwicht, belast je nek niet te veel. In deze houding strek je de hartmeridiaan in zijn gehele lengte. Adem diep in om de spanningslijn in je bovenbenen te voelen en adem diep uit, bij iedere uitademing zak je verder in elkaar. Kom rustig zitten, observeer je ademhaling en je hartslag en doe de oefening nog een keer.
 - 5 Dunne darm: zit op de grond en buig je linkerbeen naar je kruis, je rechterschouder zet je over je linkerbeen heen. Strek je rechterarm omhoog en buig je elleboog, leg je hand tussen je schouderbladen. Steek je linkerhand achter je rug, buig je elleboog en pak je rechterhand vast. Begin met de makkelijkste kant, dus probeer eerste beide kanten voordat je echt begint. Kun je er niet bij pak dan een sok of een doek zodat je de strekking toch kunt oefenen. Deze oefening versterkt het Ki in de dunne darm en werkt daarom positief bij slapeloosheid, hoofdpijn en seksuele klachten.

Het hart wordt van oudsher beschouwd als het huis van de ziel (het bewustzijn). Ons hart geeft nauwkeurig onze emotionele toestand weer door harder te kloppen als we opgewonden zijn. Ook zijn sterke emoties te voelen in de onderbuik (hara). Emotionele uitbarstingen geven een reactie in de onderbuik. Het is bekend dat zich in gevallen van shock een grote hoeveelheid bloed in de onderbuik verzamelt als reactie om bloedverlies te voorkomen.

De meridianen van het hart en de dunne darm nemen daarom een centrale plaats in in het lichaam. Ze integreren de externe stimuli die het lichaam heeft ontvangen en creëren een passende reactie. De dunne darm ontvangt voedsel om in bruikbare vorm, het hart zet de input van de vijf zintuigen om in gepaste reacties en reguleert zo het hele lichaam.

Blaas en Nier meridiaan

Element : water

Kleur : zwart

Seizoen : winter

Smaak : zout

Verloop:

De blaasmeridiaan begint in de ooghoek en loopt dan omhoog over de schedel naar de nek, waar hij splits in 2 banen. Langs de ruggengraat gaat de blaasmeridiaan in een dubbele lijn naar het heiligbeen, loopt dan over de achterkant van de billen en de achterkant van de benen en kuiten naar de buitenkant van de voet, waar hij eindigt in de kleine teen.

Functie: zuivering

De blaasmeridiaan regelt de opslag en uitscheiding van vloeibare stoffen, zoals urine. Hij is verbonden met de hersenen, het autonome zenuwstelsel en de hypofyse. Een evenwichtige meridiaan geeft moed, creatieve mogelijkheden en innerlijke kracht.

Disbalans

Als uw blaasmeridiaan uit balans is voelt u zich gespannen. U voelt zich wat angstig en rusteloos. Het kan zijn dat u blaasklachten heeft en last van uw knieën. Mensen met disbalans in blaas hebben vaak kramp in de onderbenen en een strak gevoel in de kuiten.

Nier meridiaan

De nier meridiaan begint onder de voetzolen, loopt via de binnenkant van het enkel en binnenkant benen langs de navel over de buik en eindigt onder het sleutelbeen.

Functie: stuwkracht

De nieren zijn onze oerbron. Ze vormen de opslagplaats van ouderlijk en erfelijk ki. De niermeridiaan die samenwerkt met de blaasmeridiaan heeft te maken met wilskracht en het vermogen om vooruit te komen in het leven. Hij staat in verbinding met de beenderengesteldheid, helpt merg te vormen voor de hersenen, ruggengraat en botten. De nier meridiaan is onlosmakelijk verbonden met seksualiteit, voortplanting en problemen op gynaecologisch/urologisch gebied.

Disbalans

Is de nier meridiaan uit evenwicht dan kan zich dat uiten in angstgevoelens, rusteloosheid, zich druk maken over kleinigheden, bittere smaak in de mond en rieken uit de mond. Vaak ontstaan klachten in de lage onderrug, heeft men gehoorproblemen, last van jeuk op de

hoofdhuid, haaruitval, vasthouden van vocht, problemen met plassen, vermoeidheid, niet kunnen slapen, duizeligheid en struikelen.



Oefeningen voor blaas en nier meridiaan:

- 1 Ga staan met benen op schouderbreedte, houd de benen gestrekt. Adem in en kom voorover met je handen richting de grond. Probeer je handen op de grond te leggen met gestrekte benen of met je vingers de grond te raken. Als dit niet lukt neig je naar de grond met gestrekte benen. Het is belangrijk de benen gestrekt te houden om niet te compenseren voor spanning. Je wilt juist die spanning aan de achterkant van het lichaam wegedemen.
- 2 Ga zitten met je benen vooruit ontspannen op de grond, wel gestrekt. Haal diep adem en strek je armen omhoog. Op de uitademing strek je voorover met je handen richting tenen. Voel goed de grens in je lijf. Buig zover voorover als je lichaam dat toelaat en blijf op die grens steeds maximaal in- en uitademen. Voel hoe de blaasmeridiaan wordt gestrekt van je ooghoeken langs je ruggengraat tot in je kleine teen.
- 3 Heupwandelen: ga zitten op de grond en loop met je heupen een stuk naar voren en weer naar achteren. Herhaal dit een aantal keren, de beweging komt enkel vanuit de heupen.
- 4 Zit op de grond met je benen gestrekt vooruit. Adem in en kom met je rechterarm naar voren richting je tenen, tegelijkertijd trek je je linker heup achteruit zodat er lengteverschil tussen je benen ontstaat. Wissel links en rechts af, De beweging komt hierbij ook weer alleen vanuit de heupen.
- 5 Zit op de grond en trek je knieën op naar de borst. Pak met je handen de buitenkant van je voeten vast, bij de kleine teen waar je blaasmeridiaan eindigt. Adem in en strek op de uitademing je benen naar voren (helemaal strekken) terwijl je je voeten vast blijft houden.
- 6 Nieren: Zit op de grond en rol achterover met je benen over je hoofd heen zodat de tenen achter je hoofd de grond raken. Je armen liggen op de grond als ondersteuning. Adem volledig in en uit.
- 7 Lig op de grond met de armen zijwaarts uitgestrekt naast het lichaam. Til een been op en laat deze eerst naar buiten vallen zodat de lies maximaal open gestrekt wordt. Daarna breng je het been over het lichaam heen en laat je het

aan de andere kant op de grond vallen. Ontspan je beide benen in deze strekking volledig

Lever meridiaan en Galblaas meridiaan

Element : Hout

Kleur : Groen

Seizoen : Lente

Smaak : Zuur

Verloop:

De lever meridiaan start bij de hoek van de grote teennagel via de binnenkant van het been langs het scheenbeen en de binnenkant van het dijbeen omhoog en eindigt tussen de ribben.

Functie: beheersing

De levermeridiaan werkt samen met de galblaasmeridiaan. Hij slaat bloed op in tijden van rust, zuivert het lichaam en verspreidt de levensenergie – ki – door het lichaam, zodat alle lichaamsfuncties soepel verlopen. De meridiaan heerst over de pezen, spieren en gewrichten, voedt de ogen in energie en manifesteert zich in de nagels. Een evenwichtige levermeridiaan geeft u visie in het leven en voldoende energie om nieuwe dingen aan te pakken.

Disbalans

Disbalans in de levermeridiaan uit zich in irritatie, frustratie en woede, depressie en een starre manier van denken. Een wittige afscheiding in de ooghoeken, een (constante) frons op het voorhoofd, een rood aangelopen gezicht, migraine, jicht, artritis en problemen met gewrichten, pezen en gewrichtsbanden, oogkwalen en leverkwalen zijn uitingen van lever disbalans

Galblaas

De galblaasmeridiaan start bij de buitenste ooghoek en loopt via de zijkant van het hoofd en de romp naar de bil toe. Van daar loopt hij via de heup naar de lies en dan over de buitenkant van het bovenbeen en het onderbeen over het bot naar de vierde teen toe.

Functie: opslag en verdeling

De galblaasmeridiaan vervult functies bij de opslag van gal en vertering van vetten, samen met de levermeridiaan. Daarnaast verspreidt de galblaasmeridiaan energie verkregen uit voeding en speelt hij een zeer grote rol bij de lichamelijke en psychisch emotionele balans. Wanneer de galblaasmeridiaan in balans is bent u in staat keuzes te maken en knopen door te hakken.

Disbalans

Stoornissen in de galblaasmeridiaan uiten zich in besluiteloos, schuchterheid, bitterheid en ongeduld. Lichamelijke klachten uiten zich in galblaasstenen en galblaasproblemen, gebrek aan lichamelijke activiteit en wendbaarheid (soepelheid) en stijfheid aan de zijkanten van het lichaam.



Lever en galblaasoefeningen:

- 1 Zit op de grond met je benen zo breed mogelijk gespreid. Probeer je helemaal te ontspannen en houd je knieën recht op de grond. Vouw je handen in elkaar en vouw je handpalmen naar buiten. Adem in en strek je ellebogen omhoog en buig zijwaarts naar een kant met je romp. Houd de strekking open en blijf naar voren kijken, dus niet met je neus op de knieën. Nu volledig in – en uitademen om spanning los te laten. Oefen ook de andere kant.
- 2 Zit op de grond met je benen zo breed mogelijk gespreid. Draai met je bovenlichaam naar beide kanten om te voelen welke kant het soepelst gaat. Zet je handen achter je been en kijk over je schouder naar achteren, buig je knie aan die kant die je opdraait. Strek het rechte been uit en probeer de grote teen en binnenkant van de voet zo goed mogelijk op de grond te houden. In deze houding voel je de spanning van de toppen van je vingers tot in je tenen. Adem volledig in en uit om spanning los te laten.
- 3 Ga rechtop staan, gespreid. Strek het ene been en zak door de knie van het andere been. Je zakt hierbij door de heupen. Breng je handen achter je hoofd en adem volledig in en uit. Je mag je handen op je knieën houden om je evenwicht te bewaren. Het gaat er niet zo zeer om om de spieren en pezen te strekken maar om de spanning langs de meridiaan te verminderen. Houd je tenen op de grond, hiel eventueel iets van de grond.
- 4 Begin met een wijde spreidstand en laat je tenen naar buiten wijzen. Laat je armen met handpalmen omlaag een horizontale lijn vormen. Buig vervolgens langzaam een knie en leun omlaag terwijl je inademt. Buig zover omlaag dat je je tenen kunt aanraken en breng de andere arm tegelijkertijd gestrekt omhoog. Kijk naar je omhoog gestrekte arm. Je voelt nu de spanningslijn van de lever meridiaan. Begin weer met je makkelijkste kant.
- 5 Zit de grond met je benen gespreid. Plaats de handpalm op de zijkant van je romp. Begin zo hoog mogelijk net onder de oksel en verplaats zo steeds een positie naar

beneden helemaal naar de zijkant van de heup. Adem volledig in en als je uitademt geef je jezelf druk op de zijkant van de romp langs het verloop van de galblaasmeridiaan.

Ook al beginnen we de oefening aan de soepele kant toch profiteert de stijve kant. Het wordt gemakkelijker om die kant op te bewegen. Hier voelen we hoe het hele lichaam met zichzelf in verbinding staat. Zowel de soepele als de stijve kant spelen ieder hun eigen rol in het interne evenwicht in het lichaam. **Stijfheid is het gevolg van blokkade in de energiestromen – Ki-stroom. Als je het Ki goed los kunt laten zul je zelf ervaren hoe het gebrek aan souplesse vaak te wijten is aan andere oorzaken dan de toestand van je spieren en pezen en gewrichten.** De bedoeling is dat je gevoel ontwikkelt voor de kleine extra strekking die de uitademing vergezelt nadat je de grens van de beweging hebt bereikt. Laat je niet verleiden de oefeningen op de “automatische piloot” te doen. Het is heel belangrijk dat je subtiele verschillen voelt die zich met elke ademhaling in je lichaam voordoen terwijl je bewegingen herhaalt.

3. Geschiedenis van de Gezichtsdiagnose of Facereading

Het lezen van het gelaat gaat terug tot 6 eeuwen voor onze jaartelling. Oorspronkelijk werd facereading gebruikt door Taoïstische alchemisten die het “originele” gezicht probeerden te begrijpen en te lezen, de ware natuur van iemand, de essentie. De alchemisten streefden naar verlenging van het leven en naar het verwerven van onsterfelijkheid.

Facereading was een van de technieken om de aan- of afwezigheid van levensenergie af te lezen. De Ki flow op het gezicht weerspiegelt het binnenste, het pure, de essentie. Face reading was ook een manier om niet lichamelijk te hoeven onderzoeken en te hoeven palperen. Vrouwelijke patiënten wezen vroeger op een ivoren pop de plaats aan waar ze pijn hadden. Behalve op de armen en benen werden vrouwen niet op het lichaam aangeraakt door doctors. Nu vele eeuwen later is de techniek ingeburgerd en een belangrijk onderdeel van de Chinese geneeskunst.

Vorm, kleuren en lijnen

Net zoals de voet in de reflexologie een map is van het lichaam, zo weerspiegelt het gezicht iemands zijn ware natuur en bestemming. De Chinese geneeskunst berust op de kosmische principes van de vijf elementen en yin en yang. De elementen symboliseren bepaalde kwaliteiten van energie welke gereflecteerd worden in het gezicht. Yin en Yang staat voor de dualiteit, de tegenstellingen, en het evenwicht daarin waar naar gestreefd wordt om optimaal te kunnen functioneren. Het voorhoofd representeert het zenuwstelsel, het middelste gedeelte de circulatie, de kin en kaaklijn het spijsverteringsstelsel.

De lijnen, verkleuringen, onzuiverheden en geprononceerdheid van een bepaald gebied in het gezicht zeggen iets over het functioneren van een bepaald orgaan of systeem. De verhoudingen in het gezicht tussen de botstructuur (Yang) en de zachte weefsels (Yin) en de vorm van het hoofd (de elementen hout, water, metaal, aarde en vuur) zeggen iets over de energie die overheerst in een bepaald persoon en daarmee over de persoonlijkheid en aanleg.

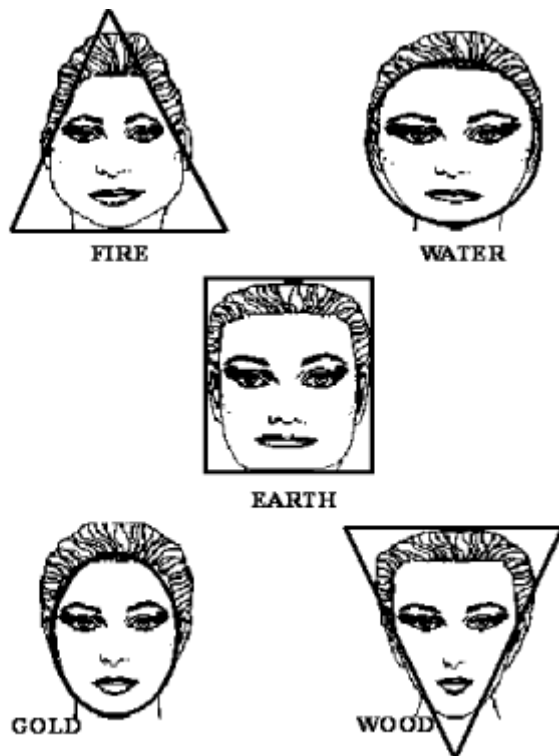
Het gezicht dat je creëert

Als de klokken van Rome slaan, blijft je gezicht zo staan: wordt gezegd tegen kinderen die een lelijk gezicht trekken.

Misschien herken je bovenstaande wel. Feit is dat wanneer je bepaalde gelaatsuitdrukkingen veel herhaalt, jaren lang, dat je gezicht daar naar “gaat staan”. Het merkt en tekent je gezicht. Er wordt wel eens gezegd dat het gezicht als het ware een shortcut neemt en de uitdrukking gewoon achterlaat op het gezicht. Als je dus niet wilt dat je een bepaalde uitdrukking hebt op je gezicht, trek dan een ander gezicht!

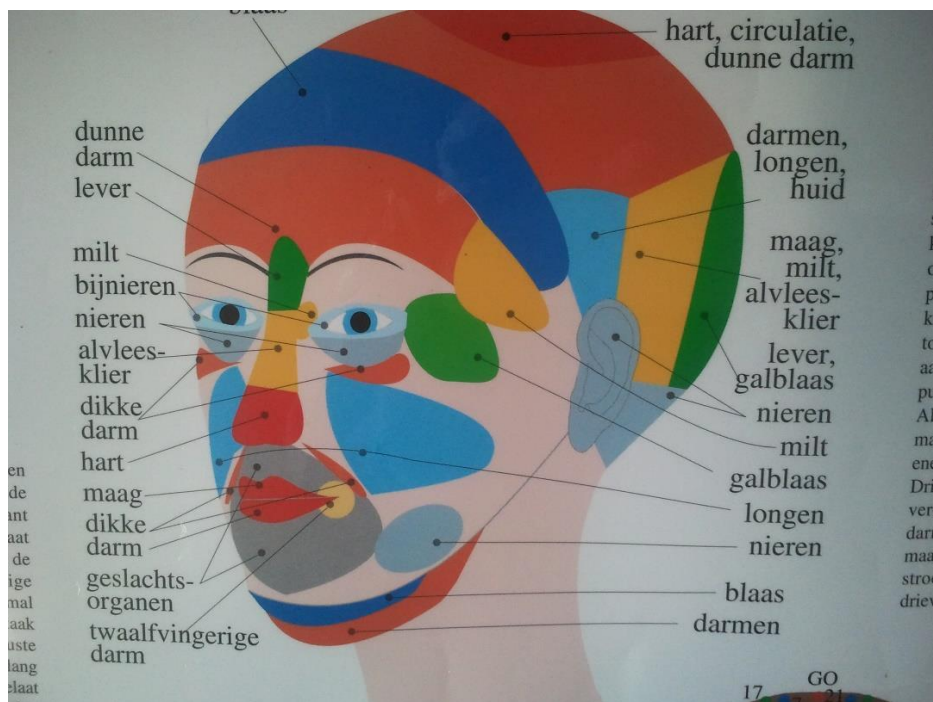


4. De vijf gezichtsvormen en kleuren



5

5. De elementkleuren in het gezicht met bijbehorende organen



De huidskleur

De huid kan op twee manieren gekleurd zijn:

- In de vorm van specifieke kenmerken zoals vlekken, spikkels, lijnen etc.
- De algehele huidskleur.

De yang kleuren bruid en rood bijv. laten vaak specifieke kenmerken zien. De yin kleuren geel en groen bijv. komen verspreider voor. Elke kleur op de huid wijst op een toestand in het lichaam en een orgaan. De kleuren van de omgeving zijn groen van de natuur, blauw van de lucht, wit van de wolken. Deze natuurlijke kleuren vormen de achtergrond, wij als mens vormen er een evenwicht mee. Het gezonde menselijke lichaam heeft daarom deze kleuren **niet**, alleen wanneer er een disbalans is ontstaan er afwijkende kleuren.

Hout (Lever en Galblaas) groen

Het hout type heeft een lang gezicht, een lange neus, een hoog en breed voorhoofd en smalle wangen. De ogen hebben een vriendelijke blik en de wenkbrauwen zijn robuust. Vaak is er sprake van sluike haar. Hout heeft de energie om te groeien, overziet het geheel en heeft visie op de toekomst. De gebalanceerde types zijn geboren leiders met sterke overtuigingen. Zij kunnen veel verantwoordelijkheid dragen en zijn bereid om te werken voor anderen. De emotie die gerelateerd wordt aan hout is boosheid/woede. Deze energie wordt ook gebruikt om te groeien en te ontwikkelen. Als het houttype daar geen mogelijkheid voor heeft zal frustratie zich uiten in boosheid (yang) of depressie (Yin). Lichamelijk kan zich dit uiten in lever en gal problemen, zweren en hoofdpijn. Het houttype is gebaat bij een vetarm dieet en is extra gevoelig voor alcohol.

Vuur (hart en dunne darm) rood

Het vuurtype heeft een driehoekig gezicht met een smal voorhoofd. De jukbeenderen zijn geprononceerd maar smal. Vuurtypes hebben vaak sproeten, rood krullend haar, spreken en bewegen snel. Het vuurelement maakt dat ze een warm karakter hebben, enthousiast zijn en mensen kunnen inspireren. Het vuurtype durft zich echt te verbinden met de ander, staat open. Door hun constante zoektocht naar avontuur kunnen ze soms risico's nemen. De uitdaging van het vuurtype is de warmte en positiviteit in zichzelf te vinden. Als het vuur dooft raakt dit type teruggetrokken en timide. Een te veel aan vuur kan hartproblemen, slapeloosheid en acne veroorzaken. Vuurtypes zijn gebaat bij bitter voedsel en kruiden zoals witlof en paardenbloem. Zo ook kruiden die het bloed stimuleren en onderhouden.

Aarde (maag en milt) geel

Aardetypes hebben een kort en breed gezicht (vierkant) met een uitgesproken kaaklijn. De mond is vaak groot, het lijf grof gebouwd en bezitten een lage stem. Dit type is praktisch, terughoudend en betrouwbaar. Zij neigen naar een traditionele manier van leven. Medeleven/empathie is de emotie die geassocieerd wordt met het aarde element. Een teveel aan aarde kan zich manifesteren in koppigheid en egoïsme. Te weinig aarde kan zich uiten in overbezorgdheid en slechte zelfzorg. De uitdaging voor het aarde type ligt dan ook in het vinden van een balans tussen het zorgen voor je zelf en anderen. Aarde types zijn

gebaat bij een uitgebalanceerd dieet om de spijsvertering optimaal te houden. Zij zijn extra gevoelig voor suiker en melkproducten.

Metaal (long en dikke darm) wit/grijs/grauw

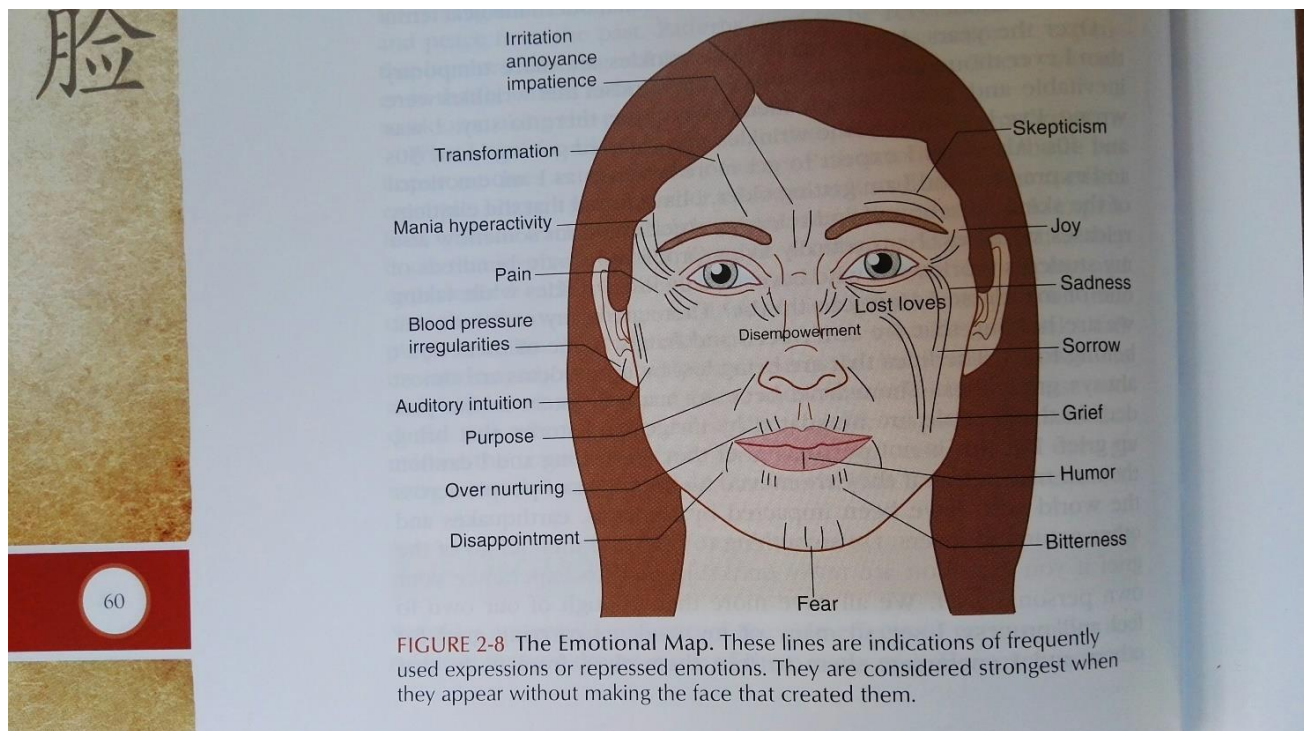
Metaaltypes hebben een ovaal gezicht met wijd uitstaande jukbeenderen en een bleke complexie. Zij hebben meestal heldere glinsterende ogen. De wenkbrauwen zijn licht van kleur en vaak hebben zij stijl haar. Metaal is het element van de gedachte. Deze types zijn goede adviseurs en leraren. Ze zijn vaak perfectionistisch. Zij bezitten een sterke wil en zijn in staat hun eigen problemen op te lossen. Dit type komt wat afstandelijk over, gereserveerd. Op hun best zijn het harde werkers met een grote dosis humor. Op hun slechts zijn het doemdenkers. De longen en de onderbuik zijn gevoelig. Goede ademhalingstechnieken en volwaardige voeding zijn extra belangrijk voor hen. Ze zijn gek op junkfood, terwijl dat funest is. Om goed in hun vel te blijven zitten hebben zij de ruimte nodig om hun creativiteit te uiten, anders wordt metaal dof.

Water (blaas en nieren) blauw/zwart

Watertypes hebben ronde zachte gezichten, grote zachte ogen donker haar en een getinte huid. Rustige types die gevoelig zijn voor elke emotie. Geduldige luisteraars en goed in communiceren, wat van pas komt in beroepen zoals counseling en in de verzorging. Heldere watertypes trekken aan wat ze nodig hebben. Zij bezitten grote reserves en kunnen zich makkelijk aanpassen. Als water stagneert door onverwerkte emoties ontwikkelen zij een blauwe gloed op hun huid en donkere kringen onder de ogen. Stress, en te veel werk hebben impact op de nieren waardoor zij niet goed meer kunnen functioneren. Regelmatig rust en voldoende vocht zijn dan ook belangrijk voor de watertypes.

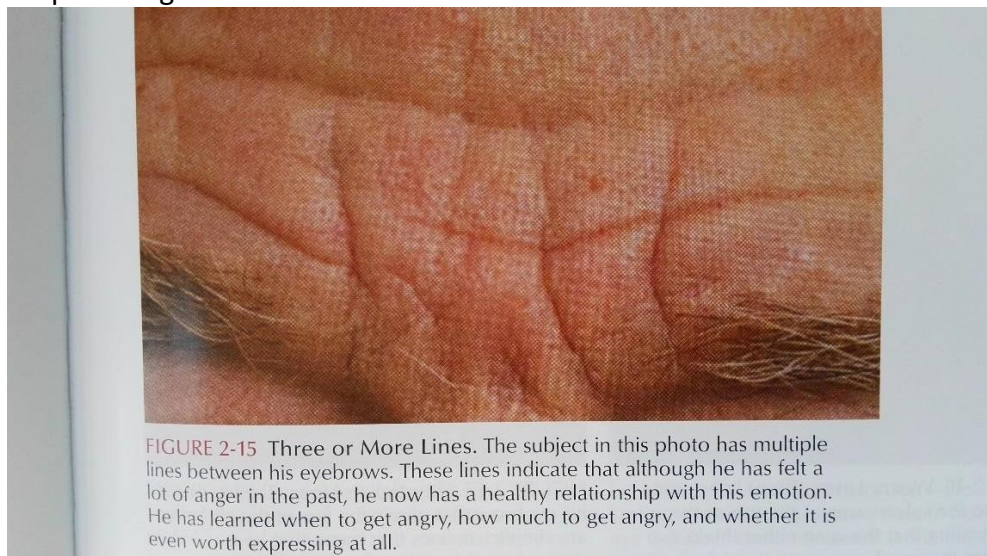
Zelden is er sprake van een zuiver type. We hebben meestal te maken met mengtypes. Om inzicht te krijgen in het functioneren van de organen kijken we naar de conditie van de huid in het gezicht. Elk gebied refereert aan een bepaald orgaan. Let op rimpels, verkleuringen, zwellingen, acne en schilfers. Hieronder vind je enkele symptomen en waarnaar zij refereren. Er hoeft helemaal geen sprake te zijn van een acuut of chronisch probleem, maar betreffende orgaan is duidelijk overactief of vermoeid en vraagt om aandacht. Je gezicht liegt niet en voorkomen is beter dan genezen. Mocht je ergens bezorgd over zijn is het raadzaam om contact op te nemen met een (natuur)arts.

Kleuren en lijnen op het gezicht



Symptomen van de lever:

Vette huid op de T zone. Roodheid of uitslag tussen de wenkbrauwen Diepe lijnen horizontaal of verticaal tussen de wenkbrauwen. Als dit gebied opgezet is duidt het op een gezwollen lever. Diepe lijnen duiden op een samengetrokken lever, waardoor de ogen snel vermoeien en geïrriteerd raken. Witte afscheiding aan de buitenooghoek: problemen met de lever. Aan de buitenkant van de ogen kan een groenige gloed ontstaan en vroegtijdige rimpels: de galblaas is overbelast.



Tips om de lever te ontlasten:

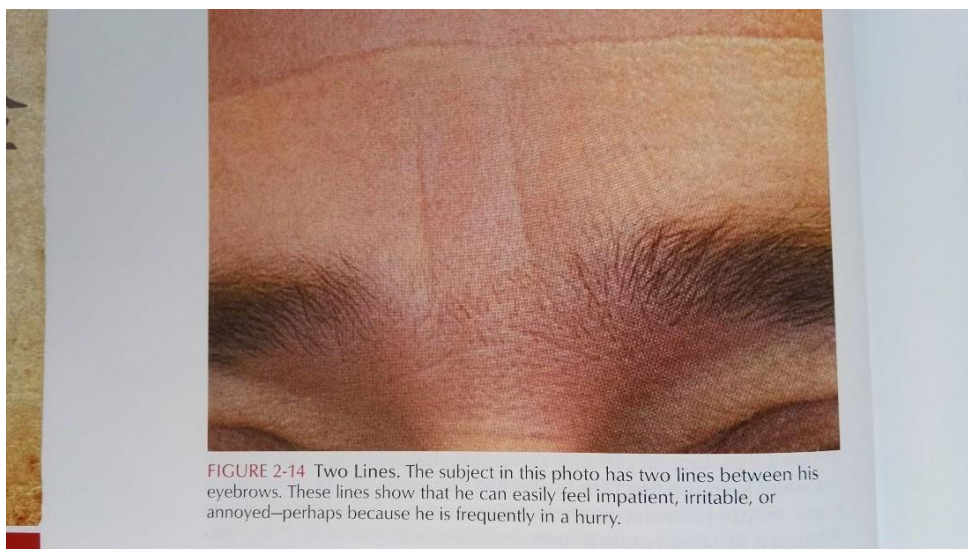
Niet eten twee uur voor je gaat slapen.

Vermijd alcohol en suiker. Neem de tijd om in de natuur te zijn.

De lever is de zetel van boosheid en geduld: deal met je boosheid en frustraties, oefen in geduldig zijn. De leverenergie staat voor authenticiteit: wie ben ik, wie wil ik zijn, wat is *mijn* pad in het leven en hoe kan ik groeien en tot wasdom komen?

Yoga en meditatie zullen je goed doen.

Doe regelmatig flinke leverstrekkingen om de positieve groei energie van de lever tot je beschikking te krijgen in plaats van dat de gestagneerde leverenergie je stijf en star en negatief maakt.



Voedingsgewoonten:

Verminder dierlijke vetten, melkproducten, eieren, koffie, alcohol en suiker. Eet normale doseringen zure voeding – de zure smaak ondersteunt de leverfunctie.

Neem meer rauwkost en groenten zoals broccoli, waterkers, lente-uitjes en tuinkers.

Kauw goed en eet langzaam.

Leverreiniger:

Een of twee maal per jaar:

Vast of eet een paar dagen licht en neem 's ochtends allereerst een mengsel van twee eetlepels extra zuivere olijfolie en het sap van een halve citroen of limoen. Deze behandeling trekt de gifstoffen uit de lever zodat ze kunnen worden vernietigd. Na drie a zes dagen voel je je een stuk fitter en "nieuwer".

Symptomen van de nieren:

Wallen met vochtophoping onder de ogen of blauwe kringen, een “bruin/zwarte” teint, bruine oogleden. Wallen: te veel vocht in het lichaam. Kringen: samentrekking en droogte in het lichaam. Blauwe randen van de oogleden: zwakte van de bijnieren. Kleine vlekjes onder de ogen kunnen duiden op nierstenen.

Het gebied om de mond heen gaat over de geslachtsorganen. Gerimpeld betekent teruggang, gezwollen duidt op stagnatie en roodheid op overprikkeling van de organen.

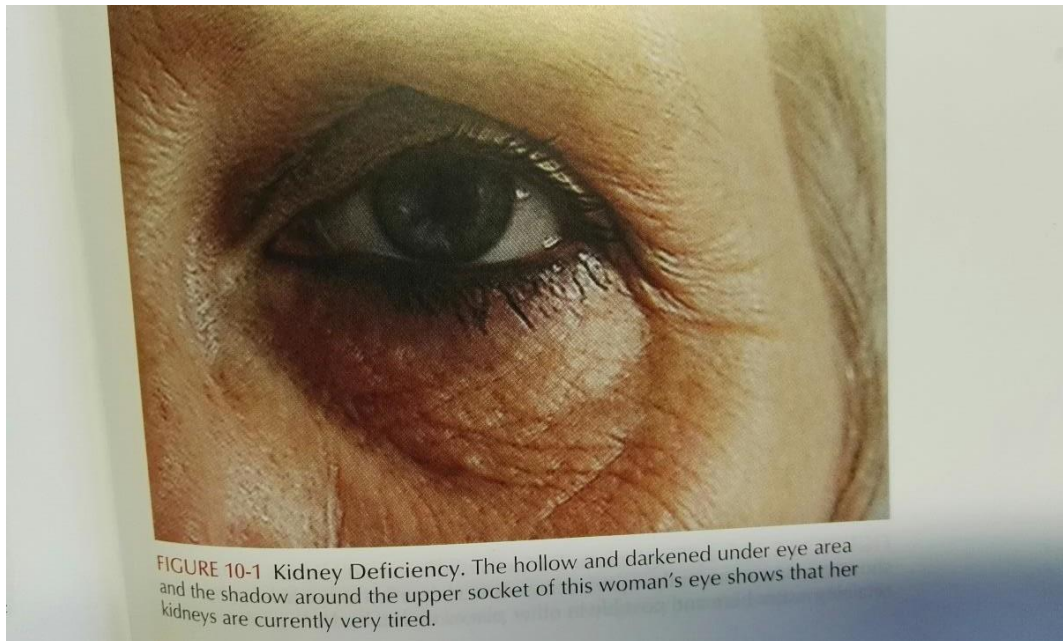


FIGURE 10-1 Kidney Deficiency. The hollow and darkened under eye area and the shadow around the upper socket of this woman's eye shows that her kidneys are currently very tired.

Tips om de nieren te ondersteunen:

Neem veel meer rust en slaap. Ga voor 23:00 uur naar bed. Hou voeten en enkels en onderrug warm. Warm regelmatig je nieren op door ze met je handen lekker stevig warm te wrijven. Kom eens wat vaker tot stilstand en neem tijd voor reflectie. Kijk hoe je omgaat met angst in je leven, de emotie van het Waterelement. Als je je laat leiden door angst put dat je nieren en bijnier uit. Het brengt je bovendien nergens. Laat los, doe eens gek en neem eens een risico. Buiten je comfortzone ligt je groeipotentieel.

Doe regelmatig Do-in blaas en nierstrekkingsen om je centrale zenuwstelsel te ontspannen, het doet wonderen voor je gevoel van spanning en ontspanning. Ontlast je rug regelmatig, ga wat vaker zitten of liggen. Neem niet te veel hooi op je vork, zeg wat vaker nee. De nieren zijn de zetel van relaties.

Voedingsgewoonten:

Om de blaas en nieren te versterken kun je vaker iets zoutigs eten in kleine hoeveelheden. Water maakt het lichaam schoon en is nodig voor de nieren om te filteren. Te weinig water in het lichaam uit zich in hitte verschijnselen, droogte, jezelf niet goed kunnen afkoelen en ontspannen. Versterk het yin aspect van de nieren door veel water te drinken. Alles wat zwemt in de zee is goed voor de nieren.

Speciaal recept om de nieren te versterken:

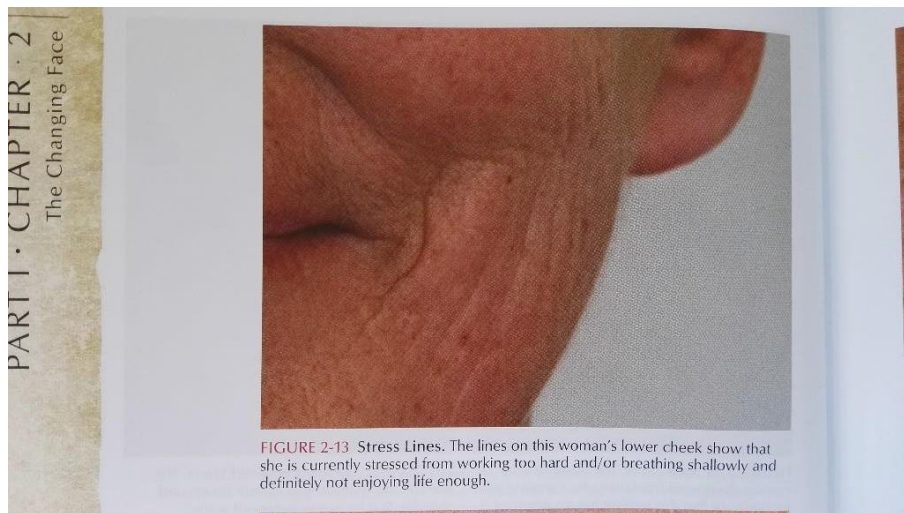
Druivensap van donder druiven is een van de beste yin versterkende middeltjes die er zijn. Het werkt fantastisch als je yin vloeistoffen na een koorts wilt aanvullen en verkoeling zoekt tegen een warme zomerdag.

Iedere dag verse gemberthee (dus zelf maken van gemberwortel) drinken versterkt het yang component van de nieren, geeft je energie en kracht in je onderrug.

Tijdens het koken kun je gerust zeezout gebruiken maar laat het zoutvaatje aan tafel staan. Verminder koffie, ijskoude dranken en ijsjes.

Symptomen van de longen:

Verkleuringen, gebroken capillaire vaatjes, uitslag of ontstekingen op de wangen. Een bleke witte/grijze kleur geeft problemen met de longen en de ademhaling aan. Er kan sprake zijn van longproblemen: astma, bronchitis etc. Roodheid van de wangen ontstaat door blootstelling aan buiten kou. Als de kleur altijd rood is zegt dat iets over een disbalans in de circulatie, de bloedvaten in de wangen zijn permanent verwijd zodat er meer bloed stroomt naar de wangen. Verticale rimpels over de hele wang zijn sporen van verdriet als ze uit de ooghoek komen. Ter hoogte van de mondhoek aan de onderkant van de wangen zijn het stress rimpels.



Tips om de longen te ondersteunen:

Neem **veel** frisse lucht. Ventileer je huis en werkplek goed. Neem groene niet bloeiende planten in huis voor extra schone zuurstof. De longen zijn de zetel van de communicatie. Leer te zeggen waar het op staat en wat je voelt, stel je grenzen en spreek ze uit, maak van je hart geen moordkuil. Zingen is heilzaam voor je.



Voedingsgewoonten:

Verminder melkproducten, tropische vruchten en dranken, Laat gebak e.d. zoveel mogelijk staan. Ui, bloemkool, raap en pastinaak versterken het metaal element in de herfst. De scherpe/pittige smaak hoort bij het metaal element en ondersteunt de longen. Eet regelmatig kleine hoeveelheden pittig/scherp voedsel om de longen en dikke darm te ondersteunen.

Anti griep soep

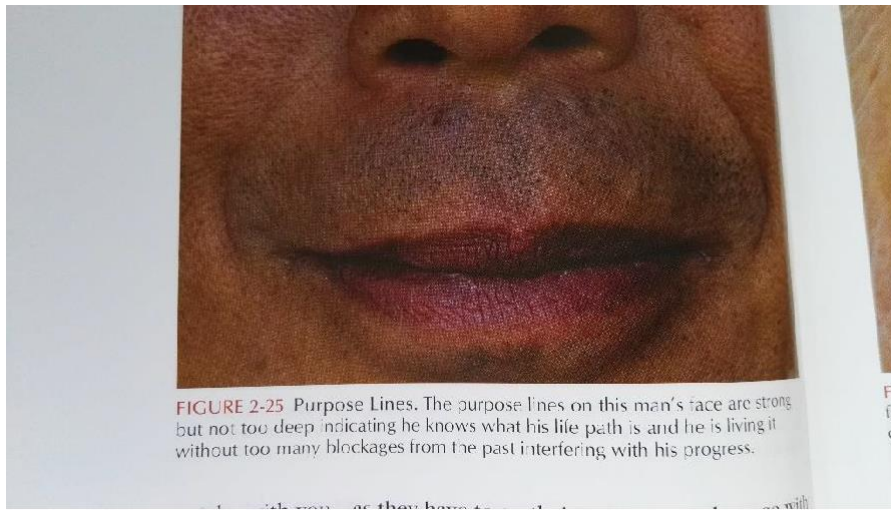
Zodra je iets merkt van verkoudheid of griep , een zere of kriebelige keel, een pijnlijke bovenrug, nek of hoofdpijn, neem dan meteen een heet bad en geniet van de volgende soep:

Laat 2 teentjes knoflook, verse gember, een radijs en sjalotjes ee kwartier koken in water of een lichte bouillon. Drink dit 3 a 4 keer per dag op een lege maag. Deze soep zorgt ervoor dat je gaat zweten om ziekteverwekkers uit het lichaam te drijven. Een warm bad of douche, een hoofd en nek massage en pepermunt of kamillethee met een snufje cayennepeper helpen om van de vroege verschijnselen van griep of verkoudheid af te komen.

Eet niet te veel, want de aandacht voor de spijsvertering remt het lichaam af in zijn strijd tegen de ziekteverwekkers.

Symptomen van de dikke darm:

De onderlip is dikker dan de bovenlip, is droog of heeft een paars (gestagneerd) uiterlijk. Een dikke onderlip duidt op stagnatie en traagheid in de darmen gedurende lange tijd en rimpels in de onderlip duiden op verminderde darmenergie. De lijnen vanaf de neus richting de mondhoeken zeggen eveneens iets over de conditie van de darmen. Regelmatig en welgevormd is gunstig. Een diepe groef duidt op concentratie van energie in de darmen. Roodheid en huidproblemen, irritatie van de darmen.



Tips om de dikke darm te ondersteunen:

Door je eten beter te kauwen stimuleer je ook de peristaltiek van de darmen. (20 keer kauwen op een hap voedsel!) Neem meer beweging om je darmen in beweging te brengen. Doe regelmatig Do-in dikke darm oefeningen om de neerwaartse energie te stimuleren. Of ga iedere dag even op de grond liggen, trek je knieën op naar de borsten en leg je handen erboven op. Draai rondjes met je knieën en masseer daarmee als het ware je darm. Goed voor de riolering! De dikke darm is de zetel van het loslaten. Probeer eens een grote opruiming te houden in je huis: door alles nog eens door je handen te laten gaan verwerk je het en kun je loslaten. Dit fysieke opruimtafereel stimuleert je ook om vastgehouden energie en emoties en beweging te krijgen en los te laten.

Voedingsgewoonten:

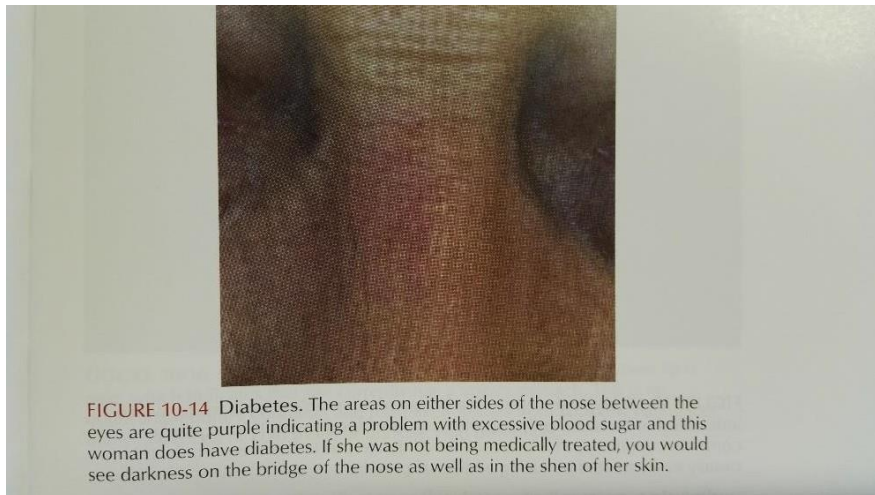
Verminder rauwe producten en gist. Eet meer bruine rijst, wortel gewassen en probeer zuurdesembrood. Zorg dat je voldoende vezels binnenkrijgt.

Symptomen van de alveesklier/milt

Zwelling en donkere bruine/blauwe verkleuring in de hoeken van de ogen, tegen de neusbrug aan zijn tekenen van een verzwakte milt en dus een verzwakt afweersysteem. Een strakke bovenlip, zweertjes, afters in het tandvlees, droge lippen verwijzen naar maagproblemen of een gespannen maag. Een duidelijke rand om de bovenlip duidt op een gegrond persoon.

Tips om de pancreas/milt te ondersteunen:

Neem tijd voor jezelf, het liefst in de natuur. Voel bij je zelf welke voeding jij nodig hebt: waar laad je van op, waar groei jij van, wat geeft jou een stevig geworteld gevoel? Welk spiritueel voedsel heb je als mens nodig. Maak onderscheid in het bieden van hulp aan anderen: wat is echte hulp, wat is er echt nodig? Soms is even niet helpen beter dan helpen.... Vraag je zelf af waarom je zo hulpvaardig bent naar anderen, is dat geheel belangeloos, of schuilt er een diepe behoefte om te ontvangen in? De pancreas is de zetel van de zelfliefde. Eet niet om je zelf te troosten, maar voedt jezelf spiritueel.

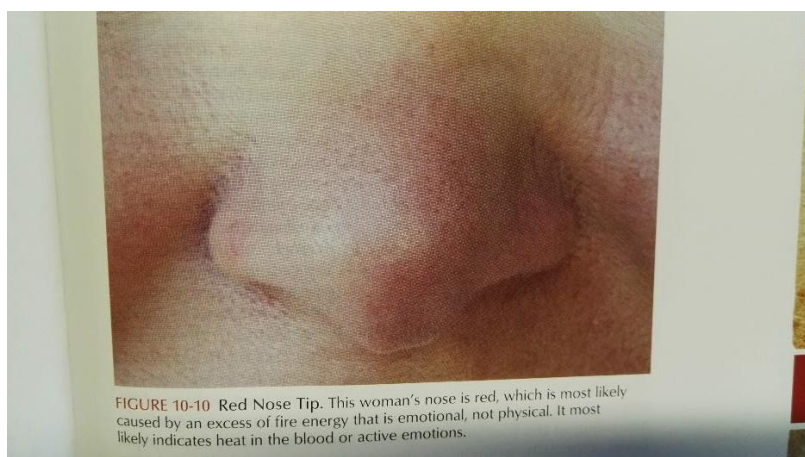


Voedingsgewoonten:

Verminder drastisch suiker. Laat koffie en chocola zoveel mogelijk staan. Eet regelmatig kleine hoeveelheden. Eet bij iedere maaltijd iets warm om de spijsvertering te helpen (is een verbrandingsproces waar veel energie voor nodig is). Vermijd alle KOU in voedsel, drink niets wat koud is, eet geen ijs. Kou schaadt de milt. Eet niets ruw. Doorbreek de behoefte aan suikerconsumptie om energie te hebben door het eten van natuurlijk suiker uit granen etc. Zoek de zoetheid in zoete groenten zoals wortelen en fruit. Onderzoek wat jouw “gronding en wortel” geeft.

Symptomen van het hart en dunne darm:

De neuspunt vertelt iets over de bloedcirculatie. Als de neuspunt rood en gezwollen is betekent dat stagnatie en overbelasting van de hartenergie. Je kunt last hebben van een onregelmatige hartslag, vermoeidheid, circulatieproblemen bijv. koude handen en voeten. Als de neuspunt wit is, is er sprake van uitputting van de hartenergie wat zich uit in algehele lusteloosheid, flauwvallen, hartkloppingen. Een paarse neuspunt zegt iets over bloedstagnatie rond het hart. Een blauwe neus vertelt iets over overmatige alcoholconsumptie. Iemand met disbalans in de hartenergie praat snel en veel: daar waar het hart vol van is vloeit de mond van over. Ook zien we spraakproblemen als er emoties van hart spelen. De mondhoeken vertellen iets over de twaalfvingerige darm: rimpels of zweertjes duiden op een gebrekkig opname van voedingsstoffen.

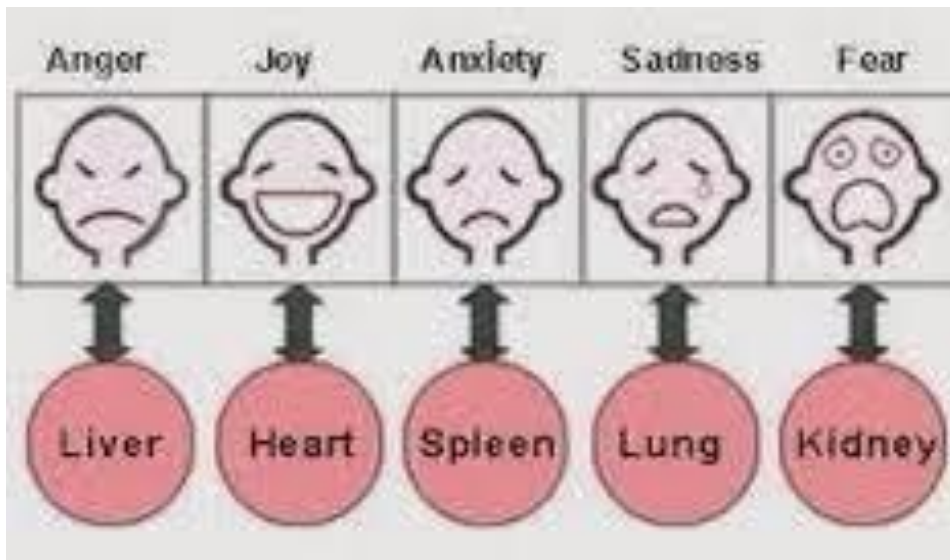


Voedingsgewoonten

De bittere smaak helpt het hart en het vuur element. “Bitter in de mond maakt het hart gezond”. De bittere smaak is yin, verkoelend, vertragend, zorgt voor afname van lichaamsenergie. Rogge, alfalfa, waterkers, bittere meloen, bladeren van paardenbloem zijn goede ondersteuners van het vuur element. Spinazie, broccoli, boerenkool zuur prima vuur groenten. Vruchten die rond een pit groeien zoals abrikozen, perziken en kersen behoren ook tot het vuur voedsel. Ze zijn geschikt voor het aanwakken van vuur.

6. De vijf basis emoties: blij, bezorgd, bedroefd, angstig, boos

Bij deze basis emoties is er sprake van Universele Gezichtsexpressies; deze worden de Basisemoties genoemd. Deze emoties zijn overal ter wereld hetzelfde -los van een bepaalde cultuur- en worden als zodanig eenduidig herkend.



Deze basis emoties kunnen we indelen bij een element:

Boosheid: lever/galblaas : hout element

Vreugde: hart/dunne darm : vuur element

Bezorgd: maag/milt: aarde

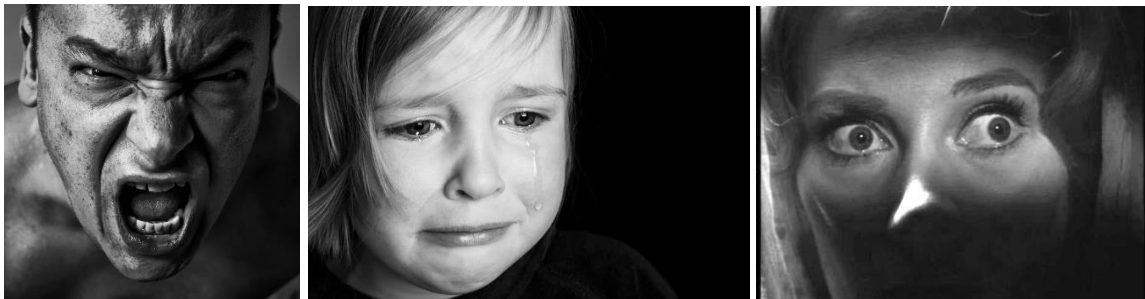
Verdriet: longen/dikke darm: metaal

Angst: blaas/nieren: water.

Wanneer we in ons leven te maken krijgen met deze sterke emoties dan drukken we dat uit met gelaatstrekken. Dat kan van korte duur zijn, maar het kan ook heel lang duren. Als we bijv. te maken hebben met onderdrukking waardoor we onszelf niet kunnen ontplooien dan ontstaat er frustratie en boosheid en dat ligt als een schaduw over ons gezicht. We ontwikkelen een bozige, gefrustreerde blik met donkere ogen en een permanente frons op het voorhoofd. Teken van spanning in de lever : wat heb je op je lever?? Niet geuite woede is een allesverslindende emotie die naar binnenslaat en depressiviteit tot gevolg kan hebben.

Ook kan verdriet een grauwsluier over mensen heen leggen. Ze zien alleen nog het verdriet in hun leven en kunnen niet meer genieten van vreugde en blijheid. Ze kijken naar wat er niet meer is en kunnen het oude niet loslaten. De verdrietige blik komt tot uiting in de ogen en lijnen op de wangen en een grijs gezicht. Langdurig verdrietige mensen lopen een groot risico depressief te worden evenals mensen die niet omgaan met woede.

Wanneer ons leven wordt beheerst door angst zien we er altijd “angstig” uit. De ogen zijn vergroot, opengesperd om goed te kunnen zien wat er gebeurt om ons heen zodat we onmiddellijk kunnen ingrijpen (vechten of vluchten). Deze mensen hebben altijd spanning bij zich en kunnen heel moeilijk ontspannen. Ze zijn altijd alert en erg gespitst op geluiden. Ze houden niet van verandering en verrassingen. In de basis ontbreekt zelfvertrouwen.



7. Het omkeren van patronen en lijnen

Wanneer je je verleden werkelijk leert begrijpen kun je je toekomst tegemoet zien zonder de last van de oude patronen die jouw acties en reacties hebben geprogrammeerd. Een van de beste manieren om oude patronen los te laten is ze om te keren. “Reversal is the movement of the Tao”. Het zit in onze menselijke natuur om ons diep van binnen prettig te voelen over onze gerechtvaardigde boosheid, bitterheid of gevoelens van ontevredenheid. Echter, spirituele groei wordt belemmerd door gevoelens van haat, wrok, boosheid, bitterheid, schuld en veroordeling. Deze emoties blokkeren de mogelijkheid om de reden en betekenis te zien van oude (negatieve) ervaringen, om lessen eruit te leren en ervan te groeien. Omkering (reversal) betekent niet alleen dat je begrijpt waarom iets gebeurd is in je leven, maar vooral dat je daadwerkelijk de les van de ervaring waardeert zodat je er wijsheid uit vergaart. Het is essentieel om los te laten dat wat je het meest heeft pijn gedaan in je leven. Makkelijk is dat zeker niet. Voor heel veel mensen geldt dat ze zich gaan identificeren met hun trauma's en ervaringen en er niet meer zonder kunnen. Identificatie met je trauma's houdt je opgesloten in het verleden, het haalt je uit je kracht. Het kan een identiteit creëren die ervoor zorgt dat je alleen nog maar dat ene laat zien en dat al je andere talenten en trekken die er ook nog zijn niet gezien worden. Iedere emotionele lading die na vele jaren na de gebeurtenis nog steeds in je voelbaar is, betekent dat de ervaring nog steeds in het heden bij je is. Een deel van je levensenergie staat op de “pauze” stand en blokkeert je levensenergie om volledig te kunnen stromen. Het is daarom essentieel dat je je oude pijn loslaat. Oude patronen die je loslaat doet wonderen voor je gezicht en verjongt. Je weet en voelt dat je oude pijn en patronen werkelijk hebt losgelaten als je er normaal over kunt praten in het heden en niet meer meteen overvallen wordt door tranen of de pijn die je voelde in het verleden. Naarmate de tijd verstrijkt slijt de wonde en de pijn (eventueel onder begeleiding van psychologische hulp) en reageer je niet meer emotioneel. Dit is een heel goed teken! Dat wat lang geleden is gebeurd heeft geen emotionele invloed meer op je. Wanneer je op dit punt bent aangeland ben je een lange weg gegaan en ben je in staat om het trauma om te keren.

De sleutel naar omkering is het volgende: als je je realiseert dat een oude traumatische ervaring een belangrijke stap op weg is naar het vinden van je doel in je leven, dan transformeert het negatieve naar het positieve. Onderweg zul je ervaren dat je al *weet* dat het goed voor je was, maar dan voel je nog steeds de pijn. Als je ook de pijn los kunt laten kan deze transformeren naar vergeving en dankbaarheid. Soms duurt dat een mensenleven, soms gaat dat sneller. Dat is niet erg. Onthoud dat je altijd de kracht in je hebt om *om te keren. Met jouw omgekeerde geest keren je trauma's om. Zo word je wijzer van het verleden en ben je spiritueel gegroeid. Zo wordt oude pijn brandstof voor de toekomst.*

Een vrije vertaling uit: Face reading in Chinese medicine. Lillian Bridges

8. Bronnen

- **Facereading in Chinese Medicine, Lilian Bridges**
- **Uw gezicht liegt niet, Michio Kushi**
- **Chinese Geneeswijzen in ons dagelijks leven, Gail Reichstein**
- **Do-in oefeningen van DE Shiatsu leermeester Masunaga**
- **Internet**
- **Mijn eigen interne bronnen**

Mediatie – Jouw gezicht jouw levensverhaal

Ga lekker zitten of liggen zodat je kunt ontspannen. Sluit nu je ogen en adem rustig in je buik. Neem even de tijd om te landen hier in de ruimte om je lichaam te voelen, je ademhaling en je stemming.

Voel het ritme van je ademhaling – iedere ademteug gaat vanzelf – in en uit. Laat je gedachten meenemen door de wind....

Breng nu je aandacht naar je gezicht. Adem een paar keer in je gezicht en voel heel specifiek je hele gezicht en de eventuele spanning die zich daar heeft vastgezet. Ga met je aandacht naar je voorhoofd. Je voorhoofd dat zich rimpelt als je vragen stelt bij het leven en de frons tussen je wenkbrauwen die ontstaat als je geïrriteerd bent of boos, of je overmatig zorgen maakt om mensen die je lief zijn. Strijk in gedachten liefdevol je voorhoofd glad en ontspan de frons tussen je wenkbrauwen. Adem even in dit gebied.

Breng nu je aandacht naar je kaken en merk de spanning hier op. Misschien wil je even je kaken bewegen om te voelen hoeveel spanning je daar vast zet. Je kaken bouwen spanning op als je je ergens over verbijt in het leven, of als je vanuit frustratie of onmacht de kaken op elkaar bijt. Laat maar los je kaken – op dit moment nu hier in de ruimte – is er niets waarover je je hoeft te verbijten of waarover je je kaken op elkaar moet houden. Los.... Breng nu een glimlach om je mond.. een glimlach maakt zacht haalt spanning weg uit je lippen, een glimlach relativeert. Adem even heel bewust in je lippen en je mond. Als je je mond even wilt opensperren om je kaken en lippen te ontspannen, ga je gang.

Nu ga je met je aandacht naar je wangen. Jouw wangen die roze, rood, bleek of grijs kunnen zijn. Je wangen zijn direct verbonden met je ademhaling. Met het innemen van het leven en het loslaten daarvan. Jouw hele leven speelt zich af tussen de eerste inademing toe je werd geboren en laatste die je zult uitblazen als jou tijd komt. Bij iedere nieuwe inademing vullen je wangen zich met nieuwe frisse levensenergie en bij iedere uitademing laat je oude spanning los. Als je echt loslaat krijg je ruimte voor nieuw. Doe dat maar even.

Breng nu je aandacht naar je ogen. Adem rustig in en rond je ogen. Jouw ogen – de spiegels van je ziel. Ogen die spreken. Jouw ogen die kunnen glinsteren of dof kunnen zijn, jouw ogen die licht of zwart kunnen zijn..jouw ogen die hard of zacht kunnen zijn.. jouw ogen vertellen de wereld hoe je je voelt. Kijk dan nu eens met hele zachte ogen naar jezelf. Wat zie je? Wie zie je? Breng de oordelende stem in je hoofd tot zwijgen. Je verdient het niet om jezelf te bekritisieren.

Zie je zelf in wie je *werkelijk* bent, met alles wat je in huis hebt, met alle ervaringen die jouw leven hebben verrijkt en jouw leven hebben getekend. Zie je zelf met je vreugde en je verdriet, je tranen en je lachen, je moeites en je passies, je vragen en je antwoorden, je oordelen en je openheid, je verlangens en je hoop. Kijk in gedachten naar je mooie unieke gezicht waar iedere rimpel, iedere lijn, iedere trek zijn eigen verhaal vertelt en zijn sporen heeft achtergelaten. Het is jouw verhaal, het is jouw leven. En jouw verhaal en jouw leven is niet goed of slecht, het IS. Jouw leven met alles wat zich daarin afspeelt geeft jouw je eigen unieke uitstraling.

Kijk dan vandaag met een open hart en een milde blik naar je zelf en naar de ander. Zie datgene wat je met het gewone oog niet ziet, kijk met je hart, met je intuïtie. Zonder oordeel naar je zelf en de ander, maar met heel veel respect voor jezelf en voor elkaar. Ieder van jullie je eigen unieke levensverhaal, ieder van jullie je eigen prachtige unieke gezicht. Vandaag mag je even je maskers laten vallen en helemaal jezelf zijn. Wat een verademing...

