

Zicht op je gezicht

Wat kleuren en lijnen je vertellen

Beroepsopleiding Klassiek Shiatsu Therapeut

Leerjaar 2 | Jitske Dijkstra



Inhoud van deze module

3

Geschiedenis van facereading

4

De vijf gezichtsvormen

5

Elementkleuren en organen op het gezicht

6

De vijf basisemoties

7

Omkering van patronen en lijnen

Hoofdstuk 3

Geschiedenis van facereading

Wortels in de Traditionele Chinese Geneeskunde

Een traditie van zes eeuwen voor onze jaartelling

Taoïstische alchemisten gebruikten facereading om het *originele gezicht* te lezen: de ware natuur en essentie van een mens.

Hun zoektocht draaide om verlenging van het leven en het verwerven van onsterfelijkheid.

De Ki flow op het gezicht weerspiegelt het binnenste, het pure, de essentie van een persoon.



guān | observeren, doorzien

Diagnose zonder lichamelijk onderzoek

Vrouwelijke patiënten wezen vroeger op een ivoren pop de plaats aan waar zij pijn hadden. Behalve op de armen en benen werden vrouwen niet aangeraakt door doctoren.

Vele eeuwen later is facereading volledig ingeburgerd en een belangrijk onderdeel van de Chinese geneeskunst.



Observatie

Lezen wat het
gezicht toont



Holistisch

Hemel, aarde en
mens als één



Preventief

Signalen herkennen
voor klachten ontstaan

Vorm, kleuren en lijnen

Het gezicht als kaart van het lichaam

Net zoals de voet in de reflexologie een kaart is van het lichaam, weerspiegelt het gezicht iemands ware natuur en bestemming.

Voorhoofd

Zenuwstelsel

Middengezicht

Circulatie

Kin en kaaklijn

Spijsverteringsstelsel

Yin en Yang vormen samen de balans waar we naar streven. De botstructuur is yang, de zachte weefsels yin. De vorm van het hoofd vertelt over het dominante element en daarmee over aanleg en persoonlijkheid.

Het gezicht dat je creëert

Als de klokken van Rome slaan, blijft je gezicht zo staan.

Een oude waarschuwing aan kinderen die lelijke gezichten trekken

Gelaatsuitdrukkingen die je jaren herhaalt, etsen zich in.

Het gezicht neemt een shortcut: de uitdrukking blijft achter, ook als de emotie weg is.

Wil je dus niet langer met een bepaalde uitdrukking rondlopen,
trek dan een ander gezicht.

Lachen

verzacht en geeft kraaienpootjes rond de ogen.

Fronsen

trekt verticale lijnen tussen de wenkbrauwen.

Bezorgd kijken

legt horizontale rimpels op het voorhoofd.

Verbijten

verstrakt de kaken en mondhoeken.

Hoofdstuk 4

De vijf gezichtsvormen

Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water

Mengtypes komen het meest voor

Zelden zien we een zuiver type

Elk element symboliseert een kwaliteit van energie die zichtbaar wordt in vorm, kleur en uitstraling van het gezicht. De meeste mensen vertonen kenmerken van meerdere typen.



De volgende slides bespreken elk type afzonderlijk: kenmerken, kwaliteiten en aandachtspunten.

Hout: visie en groei

Lever en galblaas

Uiterlijke kenmerken

- Lang gezicht en lange neus
- Hoog en breed voorhoofd
- Smalle wangen
- Vriendelijke blik, robuuste wenkbrauwen
- Vaak sluijk haar

In balans

Geboren leiders met sterke overtuigingen, dragen verantwoordelijkheid en werken voor anderen.

Uit balans

Frustratie en boosheid (yang) of depressie (yin), lever en galklachten, hoofdpijn, jicht.

Voeding: Vetarm dieet, broccoli, waterkers, lente-uitjes, tuinkers. Extra gevoelig voor alcohol.

H O U T



Yin orgaan

Lever

Yang orgaan

Galblaas

Kleur

Groen

Seizoen

Lente

Smaak

Zuur

Emotie

Boosheid en geduld

Vuur: warmte en inspiratie

Hart en dunne darm

Uiterlijke kenmerken

- Driehoekig gezicht, smal voorhoofd
- Geprononceerde maar smalle jukbeenderen
- Vaak sproeten en rood krullend haar
- Spreken en bewegen snel
- Open, warm karakter

In balans

Enthousiast, durft zich te verbinden, inspireert anderen, zoekt avontuur.

Uit balans

Teruggetrokken en timide bij gedoofd vuur, hartproblemen, slapeloosheid, acne.

V U U R



Yin orgaan

Hart

Yang orgaan

Dunne darm

Kleur

Rood

Seizoen

Zomer

Smaak

Bitter

Emotie

Vreugde

Voeding: Bittere voeding zoals witlof en paardenbloem. Spinazie, broccoli, boerenkool. Abrikozen, perziken, kersen.

Aarde: gronding en zorg

Maag en milt

Uiterlijke kenmerken

- Kort en breed (vierkant) gezicht
- Uitgesproken kaaklijn
- Vaak een grote mond
- Grof gebouwd lijf
- Lage stem

In balans

Praktisch, terughoudend, betrouwbaar, neigt naar traditioneel leven.

Uit balans

Koppigheid en egoïsme, of overbezorgdheid en slechte zelfzorg.
Spijsverteringsklachten.

A A R D E



Yin orgaan

Milt en pancreas

Yang orgaan

Maag

Kleur

Geel

Seizoen

Nazomer

Smaak

Zoet

Emotie

Sympathie en empathie

Voeding: Uitgebalanceerd dieet. Extra gevoelig voor suiker en melkproducten. Vermijd kou in voeding.

Metaal: helderheid en orde

Long en dikke darm

Uiterlijke kenmerken

- Ovaal gezicht
- Wijd uitstaande jukbeenderen
- Bleke complexie
- Heldere, glinsterende ogen
- Lichte wenkbrauwen, vaak stijl haar

In balans

Goede adviseurs en leraren, perfectionistisch, sterke wil, lossen eigen problemen op.

Uit balans

Afstandelijk en doemdenkend, gevoelige longen en onderbuik, drang naar junkfood.

M E T A A L



Yin orgaan

Longen

Yang orgaan

Dikke darm

Kleur

Wit

Seizoen

Herfst

Smaak

Scherp

Emotie

Verdriet

Voeding: Ui, bloemkool, raap, pastinaak. Pittig en scherp in kleine hoeveelheden. Minder zuivel en tropisch.

Water: rust en wijsheid

Blaas en nieren

Uiterlijke kenmerken

- Rond, zacht gezicht
- Grote zachte ogen
- Donker haar
- Getinte huid
- Rustige uitstraling

In balans

Geduldige luisteraars, goed in communicatie, passen zich makkelijk aan, geschikt voor verzorgende beroepen.

Uit balans

Blauwe gloed op de huid, donkere kringen, stress raakt de nieren, niet kunnen ontspannen.

Voeding: iets zoutigs in kleine hoeveelheden. Volop water. Alles wat in de zee zwemt. Verse gemberthee.

W A T E R



Yin orgaan

Nieren

Yang orgaan

Blaas

Kleur

Blauw of zwart

Seizoen

Winter

Smaak

Zout

Emotie

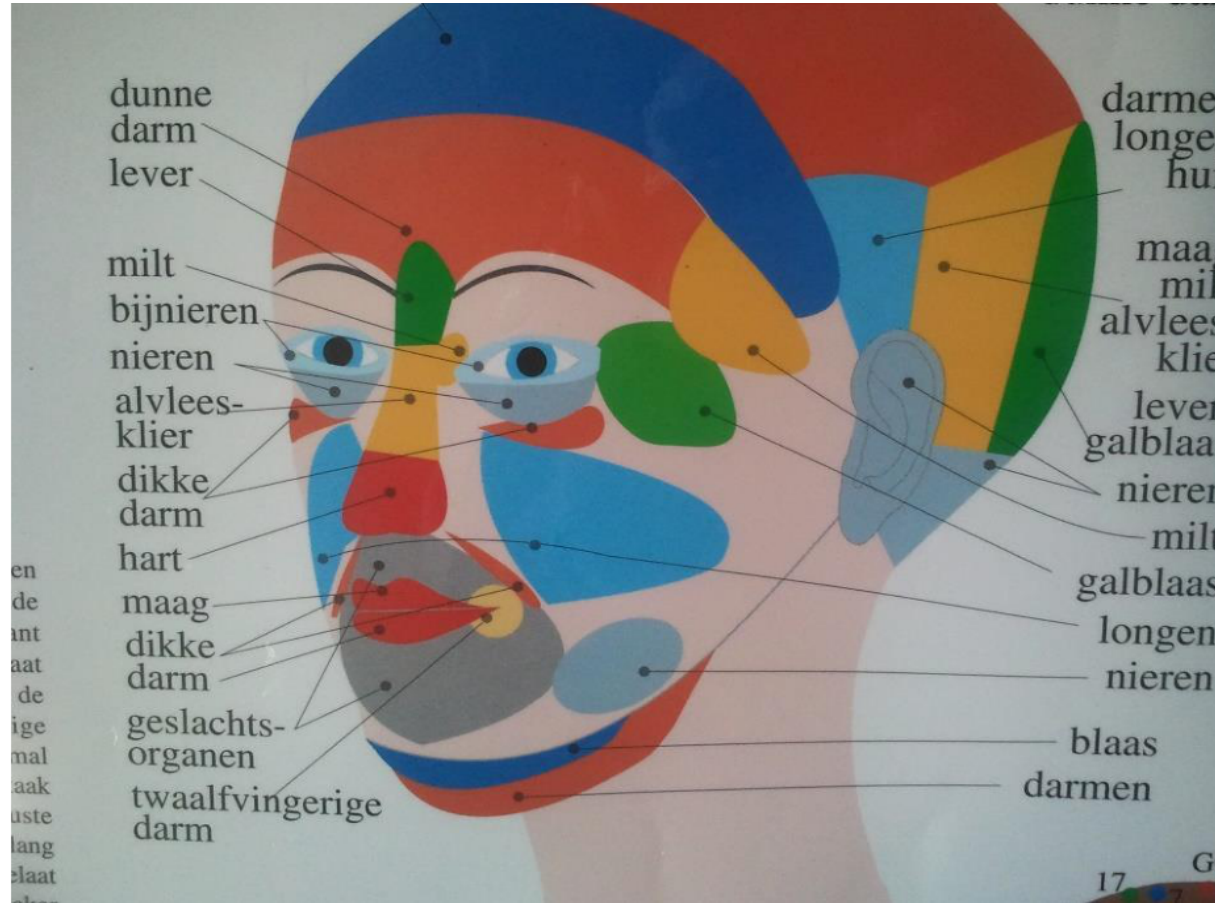
Angst

Hoofdstuk 5

Elementkleuren en organen

Wat het gezicht vertelt over de organen

Het gezicht als orgaankaart



Hoe lees je het gezicht?

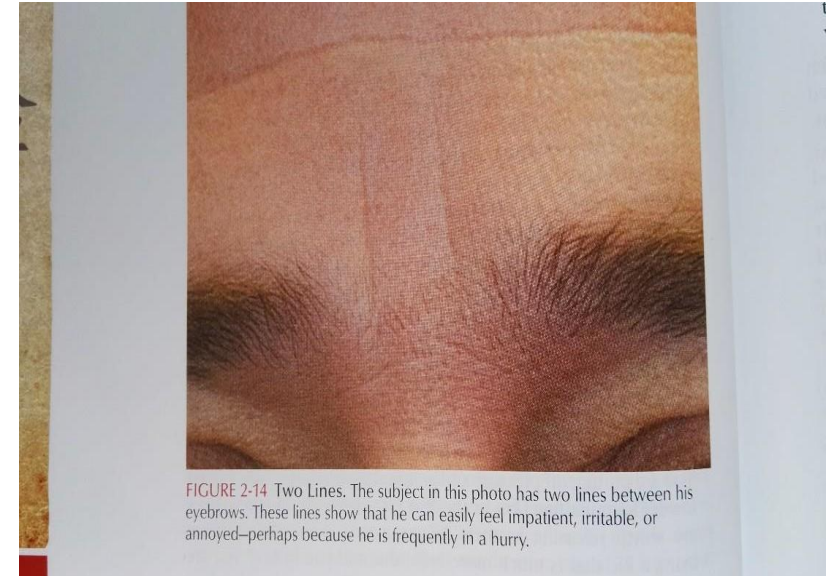
- **Yang kleuren** bruin en rood tonen specifieke kenmerken
- **Yin kleuren** geel en groen verschijnen verspreider
- **Lijnen** vertellen over emoties en orgaanenergie
- **Vlekken** wijzen op concentratie of zwakte
- **Zwellingen** duiden op stagnatie en overactiviteit

Lever en galblaas op het gezicht

Hout element

Wat zie je?

- Vette huid op de T-zone
- Roodheid of uitslag tussen de wenkbrauwen
- Diepe lijnen tussen de wenkbrauwen, horizontaal of verticaal
- Opgezet voorhoofd: gezwollen lever
- Diepe verticale lijnen: samengetrokken lever
- Witte afscheiding in de buitenste ooghoek
- Groenige gloed bij de ogen: galblaas overbelast



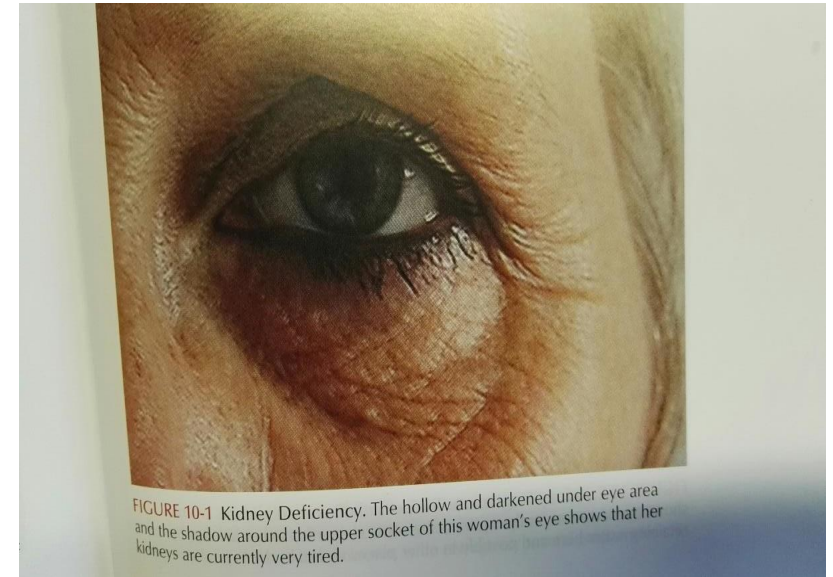
Wat helpt? Geen alcohol of suiker. Twee uur voor het slapen niet meer eten. Tijd in de natuur. Yoga en meditatie. Werk met je boosheid en frustraties, oefen geduld. Eens of twee keer per jaar een leverreiniger met olijfolie en citroensap.

Nieren en blaas op het gezicht

Water element

Wat zie je?

- Wallen onder de ogen: te veel vocht in het lichaam
- Donkere kringen: samentrekking en droogte
- Bruin tot zwarte teint, bruine oogleden
- Blauwe randen op de oogleden: zwakke bijnieren
- Kleine vlekjes onder de ogen: mogelijk nierstenen
- Gerimpeld rond de mond: teruggang geslachtsorganen
- Gezwollen rond de mond: stagnatie



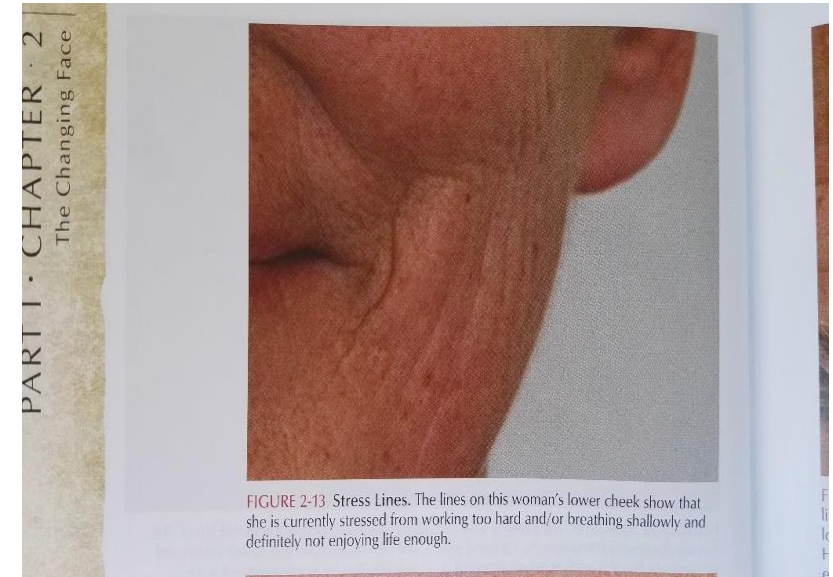
Wat helpt? Veel meer rust en slaap, voor 23:00 uur naar bed. Voeten, enkels en onderrug warm houden. Iets zoutigs in kleine hoeveelheden, voldoende water. Verminder koffie en ijsskoude dranken. Onderzoek hoe angst je leven leidt en durf je comfortzone te verlaten.

Longen op het gezicht

Metaal element

Wat zie je?

- Verkleuringen op de wangen
- Gebroken capillairtjes, uitslag of ontstekingen
- Bleke, witte of grijze kleur: longproblemen
- Permanent rode wangen: disbalans circulatie
- Verticale rimpels op de wang vanaf de ooghoek: oud verdriet
- Stresslijnen ter hoogte van de mondhoek



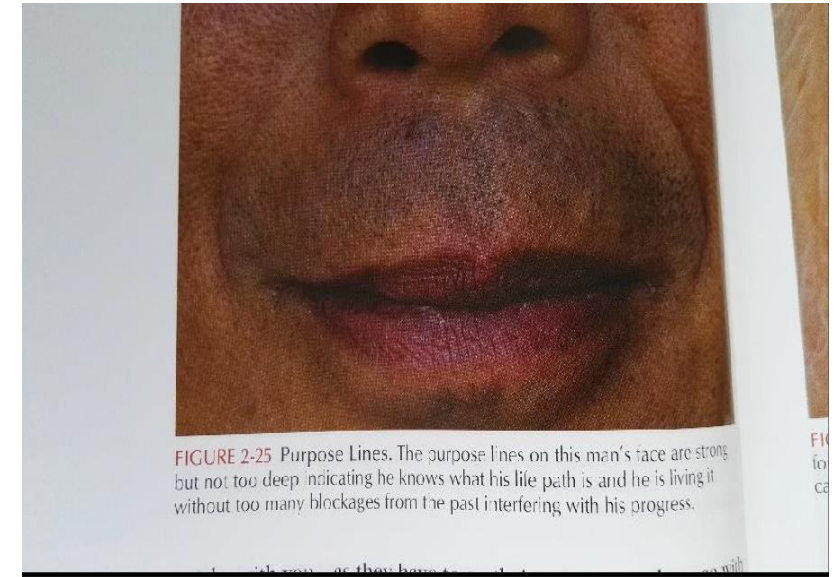
Wat helpt? Veel frisse lucht. Goed ventileren. Groene niet bloeiende planten in huis. Zingen werkt heilzaam. Leer zeggen waar het op staat: maak van je hart geen moordkuil. Minder zuivel en tropisch fruit, meer ui, bloemkool, raap en pastinaak.

Dikke darm op het gezicht

Metaal element

Wat zie je?

- Onderlip dikker dan bovenlip: stagnatie in de darmen
- Droge of paarse onderlip
- Rimpels in de onderlip: verminderde darmenergie
- Lijnen van neus naar mondhoeken: conditie van de darmen
- Diepe groef: concentratie van energie in de darmen
- Roodheid en huidproblemen: irritatie van de darmen



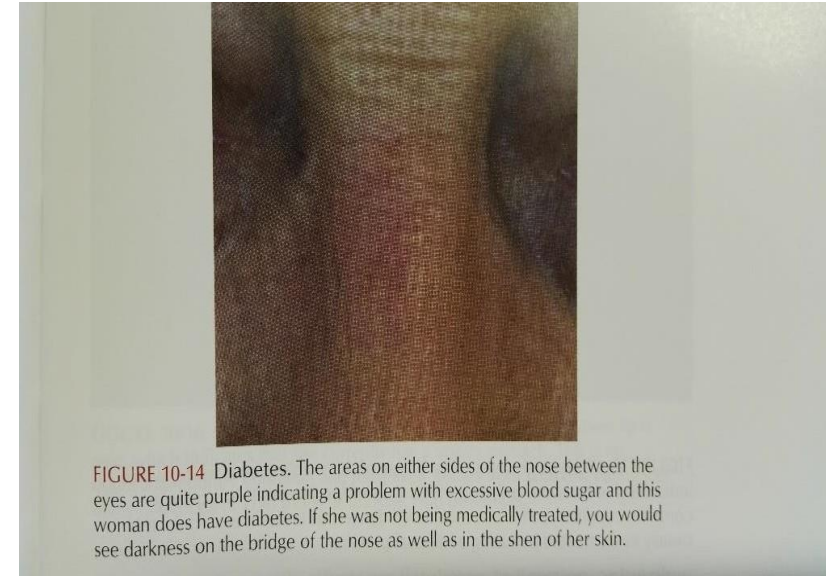
Wat helpt? Twintig keer kauwen op een hap. Meer beweging. Iedere dag even op de grond, knieën naar de borst, rondjes draaien. Houd een grote opruiming in huis: door alles nog eens door je handen te laten gaan, laat je vastgehouden energie los.

Milt en alvleesklier op het gezicht

Aarde element

Wat zie je?

- Zwelling in de hoeken van de ogen tegen de neusbrug
- Donkere bruine of blauwe verkleuring tussen de ogen
- Tekent verzwakte milt en afweersysteem
- Strakke bovenlip, droge lippen
- Zweertjes en aften in het tandvlees: gespannen maag
- Duidelijke rand om de bovenlip: gegrond persoon



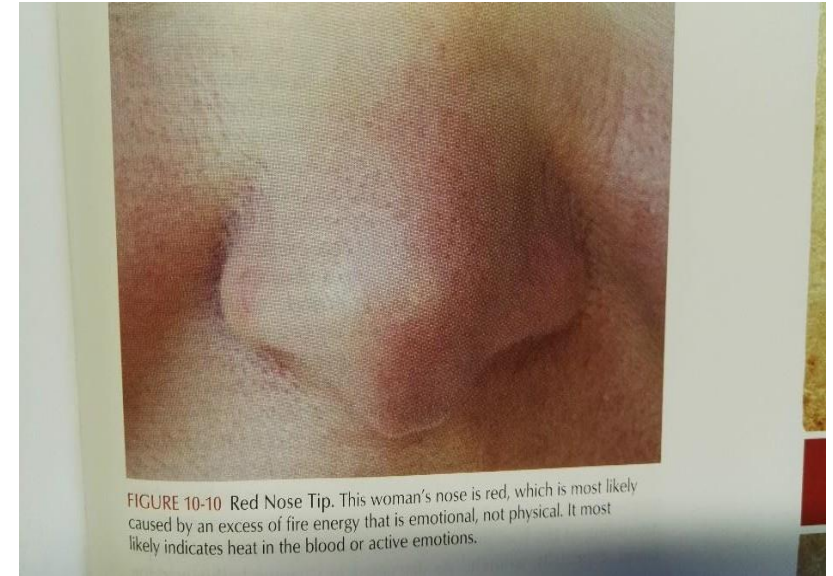
Wat helpt? Tijd voor jezelf in de natuur. Voel welk voedsel jou stevig en gegrond houdt, fysiek én spiritueel. Drastisch minder suiker, koffie en chocolade. Iets warm bij iedere maaltijd. Vermijd kou en rauw voedsel. Pancreas is de zetel van zelfliefde.

Hart en dunne darm op het gezicht

Vuur element

Wat zie je aan de neuspunt?

- Rood en gezwollen: stagnatie en overbelasting hart
- Onregelmatige hartslag, vermoeidheid, koude handen en voeten
- Wit: uitputting van de hartenergie
- Paars: bloedstagnatie rond het hart
- Blauw: overmatige alcoholconsumptie
- Mondhoeken vertellen over de twaalfvingerige darm



Bittere smaak voedt het hart Rogge, alfalfa, waterkers, paardenbloemblad, bittere meloen. Spinazie, broccoli, boerenkool. Vruchten rond een pit zoals abrikoos, perzik en kers wakkeren het vuur aan.

Hoofdstuk 6

De vijf basisemoties

Universele gezichtsexpressies en hun orgaan

Universele expressies, los van cultuur

Deze emoties zijn overal ter wereld hetzelfde en worden eenduidig herkend. Ze laten zich in het gezicht zien én verbinden zich met een specifiek orgaan.

H O U T

Boosheid

Orgaan

Lever

V U U R

Vreugde

Orgaan

Hart

A A R D E

Bezorgdheid

Orgaan

Milt

M E T A A L

Verdriet

Orgaan

Long

W A T E R

Angst

Orgaan

Nieren

Sterke emoties die jaren aanwezig zijn, zetten zich vast in het gezicht en de organen.

Boosheid

Lever en galblaas

Hout element

Wanneer je je niet kunt ontplooien, ontstaat frustratie en boosheid. Deze emotie legt een schaduw over het gezicht: een bozige, gefrustreerde blik met donkere ogen en een permanente frons.

Niet geuite woede slaat naar binnen. Het is een allesverslindende emotie die op termijn depressiviteit veroorzaakt.

Tekens op het gezicht

- Frons tussen de wenkbrauwen
- Donkere blik in de ogen
- Schaduw over het voorhoofd
- Verticale lijnen tussen de ogen

Boosheid is groei-energie. Gebruik je om vooruit te komen, niet om vast te zetten.

Vreugde

Hart en dunne darm

Vuur element

Vreugde verwarmt en opent. Het hart is in balans als er kalme vreugde is en je kunt lachen.

Uit balans zien we onrust, hysterie, ongepast lachen en heel veel snel praten. Een te groot vuur put juist uit. Het hart heeft warmte nodig, geen oververhitting.

Daar waar het hart vol van is, vloeit de mond van over.

Tekens op het gezicht

- Glinstering in de ogen
- Open uitstraling
- Warme tint op de wangen
- Lachrimpels rond de ogen

Bezorgdheid

Maag en milt

Aarde element

Aarde gaat over zorg en sympathie. Wanneer iemand zichzelf wegcijfert in zorg voor anderen, ontstaat overbezorgdheid en piekeren.

Teveel piekeren put de milt uit, frustreert en leidt tot vermoeidheid en spijsverteringsklachten. Echte zorg begint bij zelfzorg.

Wie blijft geven zonder zelf te ontvangen, raakt leeg. Voed eerst jezelf.

Tekens op het gezicht

- Strakke bovenlip
- Lijnen rond de mond
- Donkere kringen tegen de neusbrug
- Vermoeide, ingevallen blik

Verdriet

Long en dikke darm

Metaal element

Langdurig verdriet legt een grauwsluier over het gezicht. Mensen zien alleen wat er niet meer is en kunnen niet meer genieten van wat er wel is.

Langdurige rouw remt de adem en verzwakt de longen. Wie het oude niet kan loslaten, blokkeert de instroom van het nieuwe.

Verdriet hoort erbij. Vastgehouden verdriet wordt depressie.

Tekens op het gezicht

- Verticale lijnen op de wangen vanaf de ooghoek
- Grauwe gelaatskleur
- Doffe ogen
- Verzakte mondhoeken

Angst

Blaas en nieren

Water element

Wie geleid wordt door angst, ziet er altijd opgeschrikt uit. De ogen zijn opengesperd om alles in de gaten te houden. Het lijf is altijd alert, klaar om te vechten of te vluchten.

Deze constante spanning put de nieren en bijnieren uit. Zelfvertrouwen ontbreekt in de basis.

Tekens op het gezicht

- Wijd opengesperde ogen
- Permanente spanning in het voorhoofd
- Donkere kringen onder de ogen
- Bleke of grauwe teint

Buiten je comfortzone ligt je groeipotentieel.

Hoofdstuk 7

Omkering van patronen

Reversal is the movement of the Tao

Het pad van transformatie

Oude pijn als brandstof voor de toekomst

1

Begrijpen

Snap waarom iets gebeurd is in jouw leven.
Inzicht ontmantelt het automatische
programma.

2

Loslaten

Identificatie met het trauma houdt je in het
verleden. Stop met je verhaal te zijn. Je bent
meer dan dat.

3

Omkeren

Zie de ervaring als stap op weg naar je doel.
Het negatieve transformeert dan naar
dankbaarheid.

Met jouw omgekeerde geest keren je trauma's om. Zo word je wijzer van het verleden en groeit je gezicht mee.

Jouw gezicht, jouw verhaal

*Iedere rimpel, iedere lijn, iedere trek vertelt zijn eigen verhaal. Het is jouw verhaal, het is jouw leven.
En jouw verhaal is niet goed of slecht, het is.*

Kijk vandaag met een open hart en een milde blik. Naar jezelf en naar de ander.

Jitske Dijkstra | Shiatsu Academie Nederland

www.shiatsu-academie.nl