



FATTIMA LOREEN

ANSIGTSLÆSNING

ENKLE TEKNIKKER TIL AT FORSTÅ ANSIGTETS SPROG

muusmann
FORLAG

FATTIMA LOREEN

ANSIGTSLÆSNING

ENKLE TEKNIKKER TIL AT FORSTÅ ANSIGTETS SPROG

muusmann
FORLAG

INDHOLD

FORORD af Lillian Bridges — 6

INTRODUKTION — 8

- Min rejse ind i det spirituelle 8
- Kort om facereading 11
- Facereading som terapeutisk metode 11
- Hvordan du bruger denne bog 13
- Begreber i TCM helt kort 14

1. DE FEM ELEMENTER I TCM — 16

- VANDELEMENTET 20
- TRÆELEMENTET 25
- ILDELEMENTET 31
- JORDELEMENTET 37
- METAELEMENTET 42

2. ANSIGTSTRÆK — 48

- ANSIGTETS INDDDELING I TO HALVDELE 50
- ANSIGTETS INDDDELING I TRE ZONER 52
- ANSIGTSFORMER 58
- ANSIGTSTRÆK 62
 - Tindinger 62
 - Ører 66
 - Hågrænse og pande 74
 - Øjenbryn 82
 - Øjne/øjenlåg 92
 - Næse 104
 - Næsebor 114
 - Philtrum 117

- Mund/Læber 118
- Kindben 130
- Kinder 133
- Kæbe 135
- Hage 139
- Smilehuller/kløft i hagen 144
- Tænder, tatoveringer, ar og piercinger 146

3. LINJER I ANSIGTET — 148

- TRAUMER 152
- SÅDAN ARBEJDER DU SPIRITUELT MED DINE TRAUMER 164
- LINJERNE FORTÆLLER 166
 - Ører 166
 - Pande 170
 - Nedre pande og mellem bryn (tredje øje) 174
 - Øjenlinjer 180
 - Næse 184
 - Område mellem næse og mund samt kinder 186
 - Mund 189
 - Hage 192

KOMPENDIUM — 195

- DE FEM SØJLER I TCM 196
- YIN OG YANG 200
- QI 209
- SHEN 214
- JING 227
- UBALANCER 244
- QI OG BALANCE Gennem KOSTEN 256

ELEMENTTEST — 272

**ENERGIVÆRKTØJER I TCM
OG ANDRE SPIRITUELLE RETNINGER — 275**

BALANCE VIA ÆTERISKE OLIER 276

TCM VERSUS CHAKRAER 277

KRYSTALLER 278

MEDITATIONER & ØVELSER SAMLET — 282

TRAUME-ØVELSE 283

TIDSREJSEMEDITATION TIL BEARBEJDNING AF TRAUMER 284

LÆRING FRA UNGDOMMEN 285

QI-ØVELSER 286

SHEN-ØVELSE 287

SHEN-MEDITATION 288

JING-ØVELSE 289

JING-MEDITATION 290

TAK TIL — 292

OM FORFATTEREN — 294

LITTERATURLISTE — 296

FORORD af Lillian Bridges

SPIRITUAL GROWTH WITH FACE READING

The face is a remarkable part of the body, as it shows so much about someone's personality, how they currently feel from their expressions or have felt from the wrinkles caused by repeated expressions of emotion. In Chinese Medicine, the face can also be used diagnostically, as parts of the face correspond to the organs of the body and their function. This is a lot of information contained in a relatively small area.

The advantage of learning face reading is that it gives you so much information that can help you understand other people and gives clues about how to relate to them. This enhances interpersonal communication, as face reading is a tool that gives its user tremendous insight. But what is most important about face reading is that it gives you great insight into yourself. This can help eliminate projection of one's own shadow self onto others, since face reading can help you own your own traits and you will know that you can use those traits in the most positive ways. Knowing oneself can also help people resist taking in criticism, as they will know who they are and who they are not.

Therefore, face reading is something everyone should learn, since it offers direct access to one's true nature. This is one of the main goals of Taoism; to return to your 'Original Face'. Face reading can help you find your way back to yourself, which is the epitome of spiritual growth.

| *Lillian Bridges* er betragtet som verdens førende inden for kinesisk facereading og ansigtsdiagnose.

INTRODUKTION

Siden jeg var helt lille, har jeg været betaget af skønhed. Ikke kun den skønhed, man ser i modeblade, men skønhed i alle former: visuelt, auditivt, aromatisk, sanseligt, kunstnerisk, naturens skønhed og menneskelig karisma.

Som barn spillede jeg klaver, og jeg kan huske, at jeg – når et stykke smuk musik blev spillet – blev rørt og fik gåsehud overalt på kroppen. Lige dér, i det magiske øjeblik, følte jeg mig ekstremt levende.

Eller når jeg sad i vores lejlighed i Vesterbros slum og kiggede over på genboens smukke, nyrenoverede lejlighedskompleks og fantaserede om, at jeg boede der. Indtil jeg opdagede, at det var meget bedre at bo dér, hvor jeg boede, for så kunne jeg nyde udsigten hvert minut på dagen. Den skønhed fik mig til at føle mig opløftet og lige så meget levende.

På samme måde havde jeg det, da jeg blev ansigtslæser: At kunne kigge på folks ansigter og få lov til at se al den skønhed, som ligger lige dér – det er helt fantastisk og meget opløftende for mig.

Jeg har altid været fascineret af ansigter. Som barn tegnede jeg ansigtstræk på mine dukker og bamser, som teenager tegnede jeg ansigter på papir, og som 20-årig blev jeg uddannet makeupartist. Efterfølgende arbejdede jeg i mange år i filmbranchen som sminør, indtil jeg en dag gik ned med stress, og min spirituelle rejse for alvor begyndte.

Jeg uddannede mig som akupunktør, og på min sidste dag på studiet mødte jeg vores gæstelærer Lillian Bridges, som senere skulle blive min lærer i facereading. Alt ved dette møde gav mening for mig. Jeg havde en dyb, indre følelse af at være kommet 'hjem'.

Jeg startede herefter på uddannelsen som facereader, og her lærte Lillian mig så utrolig meget værdifuldt. Alt, jeg ved om facereading, har jeg lært af Lillian Bridges. Hun er af en familie med mange generationer af ansigtslæsere, og denne viden er givet videre fra generation til generation. Jeg er så heldig at have lært fra netop hende, og det er jeg hende uendeligt taknemmelig for.

MIN REJSE IND I DET SPIRITUELLE

Jeg har så længe, jeg kan huske, været interesseret i spirituel og personlig udvikling. Som 17-årig rejste jeg alene til Zanzibar i Afrika et halvt år for at finde mig selv. Dette var dog meget ungdommeligt og naivt, da det at finde sig selv er en livslang proces. Men jeg lærte noget om den indre rejse, og at livet handler om at gå vejen. De skridt, vi gennem livet går på vores vej – uanset om det er de rigtige eller ej – former os som mennesker

og udgør vores livsvej. Det er først, når vi forstår os selv, vores krop, vores sind og vores sjælepotentiale, at vi kan vælge at give slip. Og når vi giver slip, er vi frie til at være os selv fuldt ud.

I min tidlige barndom legede jeg ofte alene og bevægede mig i fantasiverdener og talte med mine åndelige hjælpere. Jeg vidste ikke, jeg var spirituelt åben, eller hvad alt dette anderledes var – og jeg følte mig alene og forkert.

Da jeg var 8 år, havde jeg en kraftig vision og en samtale med mine skytsengle. De fortalte mig, hvorfor jeg er her på jorden, og at det er mit livsformål at hjælpe mennesker og huske dem på, hvem de er inderst inde.

Da jeg var 10 år, lå min mor for døden. Jeg gik med aviser, og da jeg en dag var ude på min vante rute, kunne jeg mærke en dyb sorg af frustration. Samtidig kunne jeg mærke et indre kald, der spurgte: "Hvad er meningen med alt dette?" Selvom jeg ikke havde lært at kommunikere med universet, stillede jeg nu alligevel dette spørgsmål. Jeg kiggede op i himlen og så, hvordan skyerne på magisk vis flyttede sig væk fra hinanden, så der ligesom blev et hul. Det var ganske kort, så var skyerne lukket sammen igen, men jeg vidste nu instinktivt, helt dybt inde i min kerne, at der var noget større, noget højere, der passede på mig, og som gerne ville vise mig noget i dette for mig ellers helt meningsløse. Jeg var tilfreds med mit svar og fortsatte min avisomdeling.

Min spirituelle rejse har været i gang, siden jeg var lille, jeg har bare ikke vidst, hvad det var, før jeg begyndte at uddanne mig inden for holistisk, terapeutisk energiarbejde.

For mig betyder spiritualitet at være åben og at udvikle sig i vågenhed. Det betyder, at alle de 'fejl', vi begår, ikke er fejl, men læring på vores vej. Så længe vi er vågne og åbne samt udvikler os bevidst, lærer vi af vores fejl og ubalancer, og hen ad vejen bliver vi klogere og mere empatiske mennesker.

At være spirituel betyder at være åben for noget større end os selv, at turde åbne for og hengive os til vores egen skaberkraft. Vi har alle denne kraft i os, når vi tør give slip på vores tilbageholdenhed, som ofte viser sig i form af vrede, usikkerhed, bekymring, angst, fordomme m.m.

I 2008 gik jeg ned med stress. Jeg arbejdede rigtig meget på det tidspunkt, og en nat faldt jeg bevidstløs om. Jeg var så langt ude, at jeg ikke kunne mærke mig selv eller noget omkring mig – og jeg gik på arbejde igen ugen efter.

Efter nogle måneder med søvnløse nætter og angst, måtte jeg dog smide håndklædet i ringen og hengive mig til min proces.

Det blev et vendepunkt i mit liv, og en rejse i at forstå sindet, samt hvordan kroppen huser sindet, gik i gang. Det var en virkelig hård tid, hvor det føltes, som om hele mit sanseorgan var pivåbent 24-7. Jeg mærkede alt og alle omkring mig og kunne ikke samle mig om noget. Men selvom det var hårdt, mærkede jeg også en vis eufori omkring alle de erkendelser, jeg gjorde mig. Stille og roligt fandt jeg ud af, hvad der føltes rigtigt for *mig*, hvordan man sætter grænser, hvad følelser egentlig er, hvorfor man har dem, hvordan man kan bruge dem, samt hvordan man kan lytte til sin krop og få svar på mange ting.

Jeg begyndte at mærke et kald indeni. Et kald efter at gå dybere med alt dette samt at finde værktøjer til at navigere og forstå disse energier, jeg så tydeligt mærkede i og omkring mig.

Jeg har altid været dybt fascineret af kinesisk kunst og lægekunst, og som barn op-søgte jeg kinesiske former for kultur (som fx kinesisk cirkus og kinesiske haver), ligesom jeg ofte klædte mig ud som kineser. Derfor var det naturligt for mig at vælge en retning inden for den kinesiske medicin, og jeg uddannede mig som akupunktør. En ny verden og forståelse for alt det, jeg oplevede, åbnede sig for mig, og jeg kunne fortsætte min egen proces samt lære, hvordan jeg hjælper andre. Jeg blev meget glad for at arbejde med energiprocesser gennem krop, øvelser og meditation. Efterfølgende fik jeg et nyt kald – eller lad os kalde det en længsel efter at forbinde min energisansning, min clairvoyance, med kroppen og de processer, vi alle gennemgår i livet. Og det var her, jeg mødte Lillian Bridges og startede på uddannelsen som facereader.

Jeg har over flere år arbejdet med ovenstående holistiske teknikker, først via min egen proces og senere i min klinik med mine klienter. Jeg har lært vejen og metoderne til at forstå selvet og de spirituelle processer, men også teknikker til at kunne løfte sin frekvens og åbne sit hjerte, når livet er svært. Oftest lukker vi af til hjertet, når livet bliver svært, men ved at holde det åbent – også selvom det gør ondt og er svært – løfter vi os og lærer af prøvelserne i stedet for at give op.

Jeg er nu klar til at dele alt dette med dig, og denne bog er dedikeret til dig og din indre forståelse af, hvem du er. Jeg vil gerne hjælpe dig med at se, hvor stærk og smuk netop du og din proces er, så du kan få låst op til alle dine indre skatte og stråle dit lys ud i verden.

KORT OM FACEREADING

Facereading (egentlig Chinese Face Reading) er en del af traditionel kinesisk medicin.

Oprindeligt stammer denne diagnostiske og terapeutiske metode fra Ming-dynastiet og kejserens palads. For at holde sig smukke modtog kejserens konkubiner kosmetisk skønhedsakupunktur. Samtidig var det vigtigt, at de var sunde – indefra og ud. Eftersom man dengang ikke palperede kvindelige patienter, dvs. lægerne rørte og mærkede ikke på kvindelige patienter, udviklede lægerne andre teknikker til at aflæse kroppens sundhedstilstand. Ved at betragte konkubinerne og analysere deres ansigter, kunne lægerne aflæse de indre organers tilstand og dermed opnå megen viden om kvindernes velbefindende, både mentalt og fysisk.

I nutidens Kina, såvel som i Vesten, bruger man en videreudvikling af facereading, fx i forbindelse med professionel coaching, business og terapi.

Denne bog handler om den kinesiske facereading, men der findes flere former for ansigtsanalyse, som de seneste år har vundet større indpas i vores vestlige kultur.

Den amerikanske psykolog Paul Ekman, som bl.a. har skrevet *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion* med Dalai Lama, står bag konceptet 'Facial Emotion Analysis'. Han har undervist både CIA, FBI og lufthavnspersonale i at lære at aflæse ansigter og ansigtsmimik. Paul Ekman er blevet berømt på sine meritter, og Tim Roths' karakter i tv-serien *Lie to me* er bygget over ham, ligesom Pixar-animationsfilmen *Inderst inde* er skabt med inspiration fra Ekmans principper.¹

Ekmans metode adskiller sig generelt fra den kinesiske facereading, da den er bygget på en akademisk tilgang, men for mig er der flere lighedspunkter, som ud fra et filosofisk perspektiv kan betragtes med nysgerrighed og åbenhed for det universelle.

FACEREADING SOM TERAPEUTISK METODE

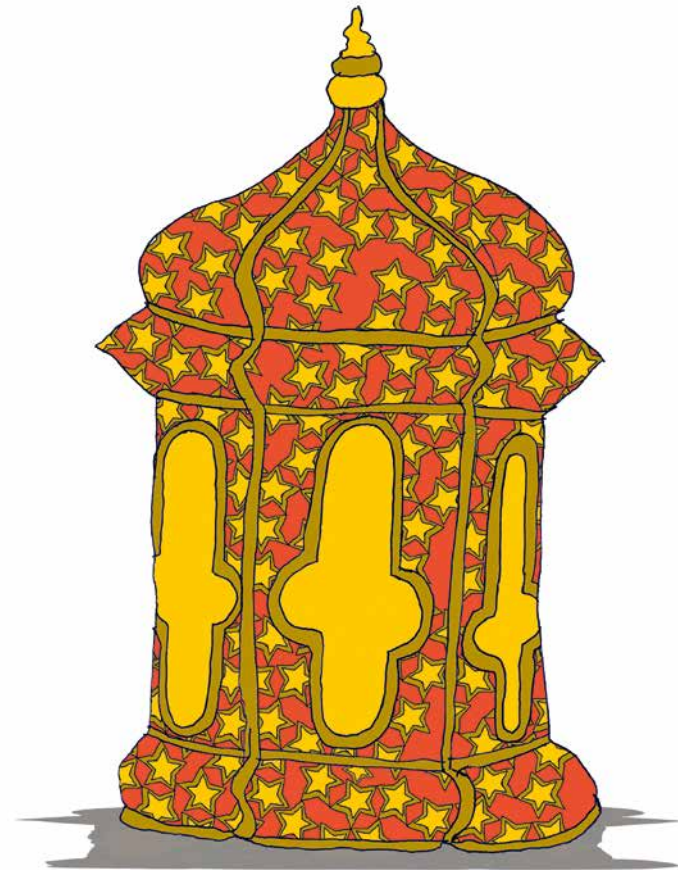
Dit ansigt siger meget om, hvem du er som person: Hvad du har med i bagagen, samt hvilke talenter og potentialer du gemmer på. Som menneske fødes vi med en arvemasse, en masse talenter og et spirituelt potentiale. Hvordan vi herefter udvikler os, sker i samspil mellem vores opvækst og vores gener, men formålet er, at arvemassen og livserfarin-gen skal smelte sammen med potentialet og udtrykkes via talenterne.

Erfaring er med til at forme vores følelser og udvikle os. Men erfaringer kan også resultere i uhensigtsmæssige tankemønstre, der kan støje og hindre vores personlige udvikling.

¹ www.paulekman.com

Alle disse erfaringer, talenter samt vores potentiale sætter sig spor i ansigtet som fine linjer og træk. Intet er godt eller dårligt, alt er præcis, som det skal være – et smukt vidnesbyrd om det levede liv.

Facereading kan bruges som coaching-værktøj til at blive bevidst om din fortid og fremtid samt til at lære dig selv bedre at kende. Det er gavnligt i forbindelse med fx selvudvikling, til at opnå personlige mål, til at få det bedre fysisk og psykisk samt som guidning i jobskifte eller parforhold.



Man kan betragte arvemasse, det sjælelige potentiale og talenterne, som en lysende lanterne, hvor din krop er selv lanternen. Formerne på lanternen er dine talenter, og lyset, som flyder igennem, er dit kosmiske væsen, der udtrykker sig. Jo mere du bruger dine talenter i overensstemmelse med den, du er, jo mere skinner du, og jo mere du skinner, desto flere af vinduerne på lanternen vil du skinne ud igennem.

HVORDAN DU BRUGER DENNE BOG

Vi er alle ansigts- og kropslæsere: Vi læser hele tiden ansigts- og kropssprog, når vi interagerer med andre mennesker. Men hvor tit læser vi vores eget ansigt?

Denne bog introducerer dig til ansigtets sprog på et dybere plan og dermed til dit ansigts alkymi.

Alkymi er for mig, når ens sjæl, energi og historie smelter sammen, og man opnår forståelse for at agere i det samt lærer at omsætte livets hændelser til nutidig væren og handling. Ansigtets alkymi er på mange måder magisk, da den hurtigt og konkret kan hjælpe dig i gang med din personlige udviklingsrejse.

Jeg beder dig om, at du hverken dømmes dig selv eller andre, når du læser ansigtet. Vi har alle en grund til at gøre, som vi gør, og ofte sker uhensigtsmæssige ting, fordi vi passer på vores mest sårbare sted i krop og sind: Vores hjerte. Så døm ikke dig selv, hvis du opdager noget, der i din optik er negativt. Tag det ind som læring og brug denne nye bevidsthed som en gave på din vej.

Jeg beder dig ligeledes om ikke at ansigtslæse børn og unge under 25 år. De er endnu ikke færdigudviklede, og hvis de får en formel 'sat på sig' som den ultimative sandhed, får deres rette, naturlige udvikling ikke lov at finde sted. Man kan i stedet med fordel rose dem med små, enkelte træk, så disse roser kan være med til at løfte deres selvtillid.

Bogen er skrevet på den gamle kinesiske tradition for kinesisk facereading, som igen bygger på samme principper som traditionel kinesisk medicin (herefter kaldet TCM). Det er komplekst at være menneske, og jeg mener, at dette over 2000 år gamle system er kommet til for at gøre det en smule lettere at forstå.

TCM indeholder teorier fra filosofien daoisme, som har det kosmiske og naturen som det fundamentale. *Dao* betyder 'vejen', og den former alt. Fokus er på det personlige og individuelle i vores egen natur, og det er her, vores livsformål ligger. Det er op til det enkelte menneske at justere sin rytme og balance for derfra at kunne følge universets 'vej'. I denne proces af liv og læring ligger en masse guldgrube, og når vi forstår egne mønstre og rytmer, lærer vi vores livsopskrift. Derfor er ubalancer i min optik ikke nødvendigvis en dårlig ting, men mere muligheder for udvikling og tilnærmelse af ens sande natur. Jeg hørte engang dette smukke udsagn: At danse i harmoni med naturen og dets elementer er at være en naturlig daoist.

TCM bygger på den gamle viden om de tre skatte: *Qi*, *shen* og *jing*. Tilsammen udgør de fundamentet for, hvordan man passer på sin krop og sit sind via meridianer, som er et system af energibaner. Dette system udgør det energetiske, anatomiske grundlag i TCM og har til opgave at nære, beskytte og balancere kroppens organer.

I TCM søger man efter balance, og derfor er der ikke nogen ansigtstræk, der foretrakkes frem for andre. Man ser på helheden og derefter på, hvordan man skaber balance i krop og sind, og ansigtet er blot en af mange portaler i kroppen til at se dette i TCM.

Jeg giver en kort introduktion til de tre ovenstående begreber samt til grundprincippet *yin og yang*, som jeg bruger igennem bogen. Bliver du nysgerrig på dem og vil vide mere, finder du uddybende materiale om dem i kompendiet bagerst i bogen. Her findes også en liste over ubalancer samt årsagen bag.

Denne bogs fokus er at lære dig om ansigtslæsning, samt hvordan du kan bruge metoden som værktøj i hverdagen og din egen udvikling. Der vil bogen igennem blive refereret til TCM, men kun overfladisk, da denne filosofi er meget kompleks. Derfor må bogen ikke bruges til diagnosticering, da jeg kun overfladisk kommer ind på visse symptomer samt mulige løsninger. Såfremt du har psykiske eller fysiske problemer, søg da altid professionel hjælp i form af læge, psykolog og/eller professionel, erfaren behandler.

Jeg anbefaler, at du læser hele bogen fra start til slut for helheden, og efterfølgende kan den så bruges som opslagsbog.

BEGREBER I TCM HELT KORT

Qi, *shen* og *jing* introduceres for at give dig en overordnet forståelse for filosofien bag facereading. Det er komplekst og tager tid at lære at forstå hele spektret, men herefter har du en idé om, hvad jeg mener, når jeg nævner dem.

Derudover er et bærende grundlag for facereading de fem elementer, som er endnu et fundament i TCM. Faktisk læser man ansigtet ud fra *qi*, *shen* og *jing*, og hver af dem har nogle domæner i ansigtet.

QI:

Qi er det kinesiske ord for energi og bevægelse, altså to ord i ét; energi, der bevæger sig. Det er vigtigt, at ens energi er i bevægelse hele tiden, for ellers stagnerer ting og følelser.

En glad energi flyder lettere end en træt energi. En glad og god energi får man, når man laver det, man er glad for. Glæden ved de ting, man gør, vil automatisk smitte af på ens energi, og dermed blive en positiv energi.

Er man modsat ked af det, man laver, fx hvis man har et arbejde, man ikke kan lide eller er træt af, så vil man blive træt og udsuget energimæssigt.

Qi findes overalt, både i os mennesker, i naturen, i vores hjem – ja, overalt – og kan ses som vores livsenergi.

Der er to måder at få *qi* på: Ved vejrtrækning og via den mad, man indtager.

SHEN:

Shen er det sjælelige aspekt, det man på engelsk kalder 'the spirit'. Den er knyttet til hjertet og følelseslivet og handler om den gnist, man har indeni. Shen kan man se i øjnene og huden og i det sjælelige aspekt af, at vi lever, og det, der ligesom tænder os; altså vores passion. Der er rigtig meget power i denne energi, og der ligger meget skønhed og kærlighed her også.

Shen ligger fundamentalt i hjertet.

JING:

Jing er på et dybere niveau end *qi* og *shen* og kan ses som kroppens dybe batteri. Det handler om vores essens og vores DNA, og det kan ses på vores indre styrke. Man arver sin *jing* fra sine forfædre, og man kan med fordel bygge den op selv. Det siges, at når ens sjæl og ens *jing* smelter sammen, så er man på sin livsvej. *Jing* er vores livsbatteri.

YIN OG YANG:

Yin og yang er balancen mellem det feminine og det maskuline aspekt – det polære system. *Yin og yang* er et cyklisk fænomen: De udgør hinanden, er indbyrdes afhængige af hinanden og balancerer hinanden. *Yin* er det feminine aspekt og *yang* det maskuline.

Vi har alle begge dele i os, og det er vigtigt for vores virke som menneske, at der er balance mellem dem.

1. DE FEM ELEMENTER I TCM

*Det højeste gode er som vand.
Vand giver liv til alt
og søger dog ikke opad.
Det udfylder de laveste steder,
som mennesker undgår.
Derfor er det som Tao.²*

*I din bolig, hold dig ved jorden.
I dine tanker, træng dybt ind i sindet.
I samvær, vær venlig og mild.
I tale, vær oprigtig.
I afgørelser, vær retfærdig.
I forretninger, vær dygtig.
I handling – afvent det rette øjeblik.*

Den, der ikke går imod, undgår modgang.

- Lao Tse, "Tao Te King, visdommens bog".

De fem elementer er en teori i TCM, hvori vores indre system afspejler naturen og vores forhold til elementerne, som vores livskraft, bioenergi og *qi* flyder igennem.

De fem elementer er inspireret af naturens elementer: Vand, træ, ild, jord og metal.

De skal forstås som dynamik og skiftende tilstande, energi kan befinde sig i. For at gøre det lettere at forstå for os mennesker, har man skabt dette 5-elementssystem for at kunne sætte det i nogle konkrete rammer, man kan arbejde ud fra.

Alle elementer er repræsenteret i os alle, men vi er ofte domineret af et til to af dem (i sjældne tilfælde af tre), og vores talenter og potentialer indeholder de egenskaber, som vores dominerende elementer repræsenterer.

Hvert element har sine egne særlige talenter, som udtrykkes og vises gennem vores handlinger, ord, stil, energi, udtryk, kommunikation, følelser, væremåde, fysik etc.

² I digte oversat fra engelsk bruges betegnelsen Tao. Det er det samme som alle andre steder i bogen benævnes som dao, se s. 201.

Eksempel: Hvis du er domineret af metalelementet, vil du være god til orden og struktur, som er metalegenskaber, og det vil give dig ro og balance, hvis du oplever dette i dit liv. Kontrol er også en af metalegenskaberne, og du vil givetvis have et behov for at være i kontrol med det, du foretager og omgiver dig med. Men kontrollen kan også være en forhindring for at opnå dit fulde potentiale, hvis den bliver overgjort og dominerer for meget. Altså vil det skabe en ubalance hos dig i stedet.

Hvert element styrer også nogle organer, og organernes sundhed afhænger af balancen i elementet.

Skema over elementerne i kroppen og deres indvirkning

| Element | Træ | Ild | Jord | Metal | Vand |
|---------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Symbol | 木 | 火 | 土 | 金 | 水 |
| Yin-meridian | Lever | Hjerte/peri-kardium | Milt | Lunge | Nyre |
| Yang-meridian | Galdeblære | Tyndtarm/tre-varmer | Mave | Tyktarm | Blære |
| Kropsvæv | Muskler, negle, næringsstoffer | Hjerne, nerver, kredsløb | Bindevæv, immunforsvar | Hud, hår, slimhinder | Knogler, led, tænder, væske, underliv |
| Regulerer | Hormonbalance | Tunge | Appetit | Kropsvæsker | Livsenergi, væskestrømme |
| Sanser | Syn | Tale | Smag | Lugt, føle | Hørelse |
| Smag | Sur | Bitter | Sød | Skarp | Salt |
| Personlighed | Kreativitet, stress, vrede | Passion, mani, nervøsitet | Depression, omsorg | Sorg, intuition, kontrol | Frygtsomhed, mod |

Elementerne nærer hinanden på kryds og tværs, ligesom de balancerer hinanden. Se det som en vogn med hele fem hjul. Mangler der et hjul, skal de andre arbejde hårdere, og de bliver derfor mere slidt for til sidst at køre skævt. Altså kan det skabe store ubalancer i ens krop, hvis man bruger to af hjulene hele tiden og glemmer at bruge de andre.

At have ubalancer hænger uadskilleligt sammen med din *qi*, og da *qi* er din livsenergi, er det vigtigt, at den er intakt og sund – både i krop og sjæl.

Hvert elementafsnit indeholder mere om ubalancer, samt hvad du kan gøre for at bevæge dig mod balance igen. Dette uddybes også i kompendiet.

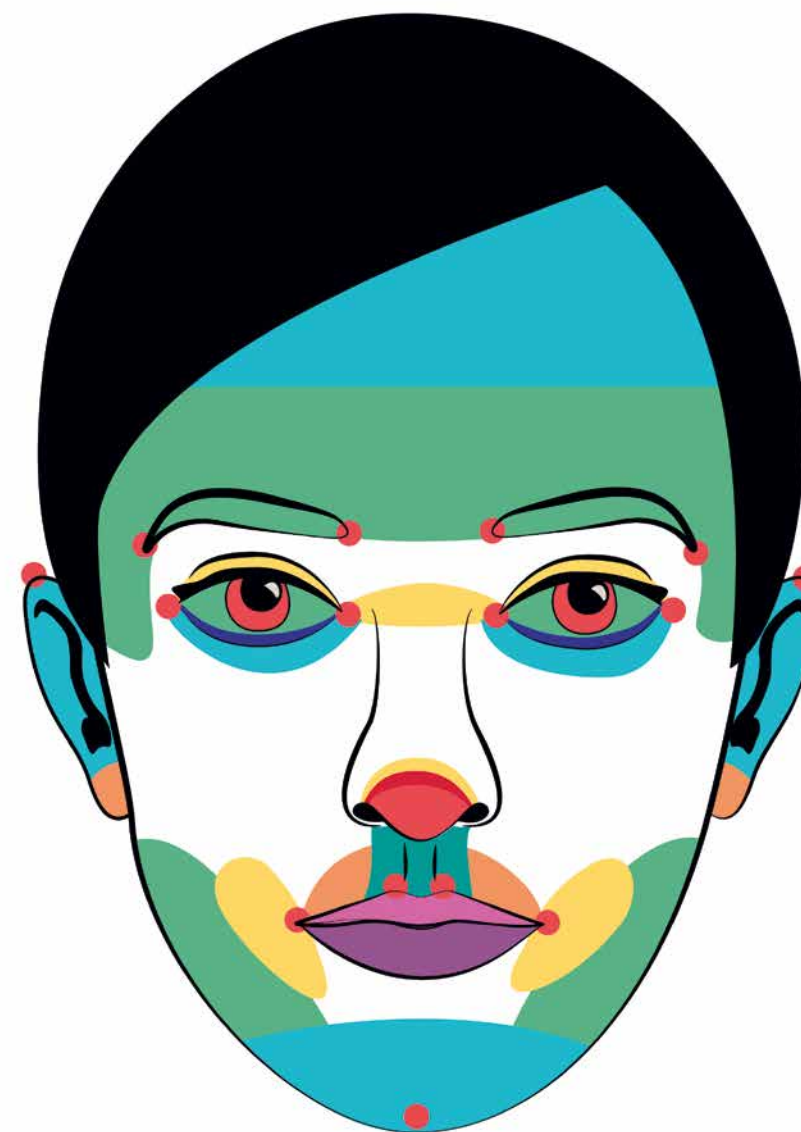
Ved at afstemme, hvilke af elementerne du føler dig mest knyttet til – både når du er i balance og i ubalance – kommer du et skridt nærmere forståelsen af din krop, dens sundhed og din proces.

På side 272 finder du en test, som kan hjælpe dig med at afklare, hvilke elementer du er domineret af. Den kan du med fordel tage, inden du læser om elementerne på de følgende sider.

Der er en del uenighed i de gamle kinesiske tekster om, hvorvidt det er vandelementets nærende og flydende energi eller træelementets spirende energi, der er den første. Jeg mener, at det er vandet, da det er den primære start på livet: Vi bliver undfanget i kropsvæsker og næres af væske i ni måneder i livmoderen. Så for mig er der en kæmpe livsenergi og livslyst lagret i vandelementet. Derudover består vi af ca. 60 procent vand, hvorfor dette element må sige at styre os meget. Så derfor er vandelementet det første, vi skal dykke ned i.

På illustrationen overfor ser du, hvor de forskellige elementer er repræsenteret i ansigtet, og hvilke organer de hæfter sig til. Det vises vha. farver tilhørende hvert element: Vand = blå, Træ = grøn, Ild = rød, Jord = gul, Metal = hvid. Se mere herom på de følgende sider om hvert element.

De steder i ansigtet, hvor man er særligt markeret eller har markant fylde i ansigtet, vil man have overvægt i et element.



| | | | |
|-----------------------|----------------------|----------|-------------|
| Nyrer | Lever | Hjerte | Perikardium |
| Milt og bugspytkirtel | Binyrer/adrenalin | Tyndtarm | Tyktarm |
| Mave | Livmoder og prostata | Lunger | |

OM FORFATTEREN

Fattima Loreen er dansk/amerikansk, født og opvokset i Danmark.

Hun er uddannet Master Face Reader og hjælper mennesker med at opfylde deres potentiale gennem spirituel udvikling. Hun har arbejdet professionelt som facereader siden 2014.

Hun har desuden baggrund som akupunktør og er uddannet i traditionel kinesisk medicin (TCM) og energiarbejde.

Siden Fattima åbnede sin første klinik i 2015, har hun læst og behandlet mange forskellige mennesker lige fra forretningsfolk til kunstnere.

Hun driver Loreen Institute, hvor hun underviser i facereading, spirituelle processer og meditation. Derudover er hun foredragsholder og afholder workshops og retreats.

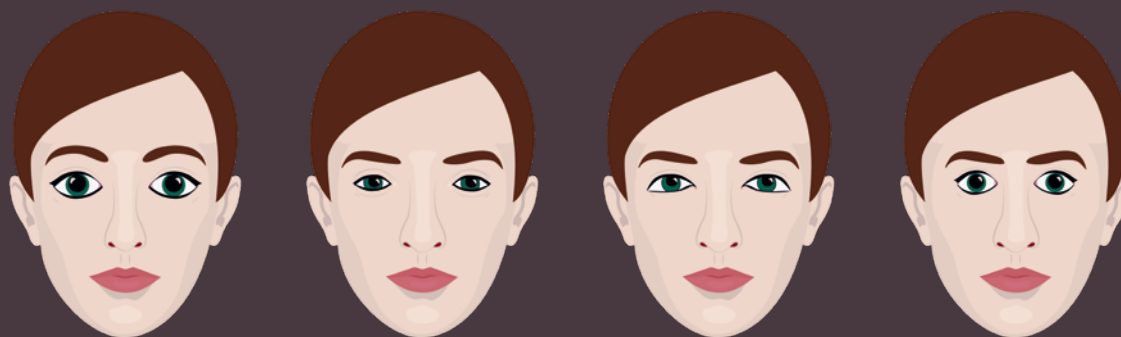
Hjemmeside: Fattimaloreen.com



Har du nogensinde tænkt over, hvorfor du ser ud, som du gør? Udtryk som “du stråler” ligger i vores sprog, men hvordan kan man egentlig se det? Og hvorfor er det, at vi synes, nogle mennesker ser mere venlige ud end andre fra naturens side?

Vores grundessens, talenter, styrker og ubalancer bliver vist gennem ansigtet. I mødet med et andet menneske er vi alle ansigtslæsere – det er bare ikke alle, der kender tegnene og sproget for det.

Kinesisk ansigtslæsning er baseret på og knytter sig til traditionel kinesisk medicin og daoistiske principper. For flere tusinde år siden i det gamle Kina blev metoden benyttet som diagnostisk redskab. Senere blev det anvendt til spådom og coaching. I dag bliver ansigtslæsning brugt i mange variationer, bl.a. inden for personlig udvikling, diagnose, helse, traumebehandling og i erhvervslivet.



I denne bog vil du lære enkle teknikker til at forstå ansigtets sprog, så du kan tyde dig selv eller dem omkring dig. Når du lærer at forstå dine ansigtstræk, vil du finde gaver i dit udseende, som du kan bruge i din personlige udvikling. Ansigtslæsning er et unikt værktøj, som alle kan lære, og det kan bruges både privat og professionelt.

