



Face Reading

I kinesisk Face Reading forteller ansiktene våre historier om livet vårt og hvordan vi har håndtert det. Dette kan være et nyttig verktøy når vi skal møte og diagnostisere våre pasienter i klinisk praksis.

«Neej...jag har er inte på min lista»

«Hva?!?»

Sentrum av Stockholm, fredag, klokken er 22.30 og det viser seg at jeg altså ikke har hotellrom. Jeg har klart å bestille rom på dette hotellet, ja – men på feil dato! Typisk meg å blingse på dataen særlig når jeg har det litt for travelt og ikke er ordentlig tilstede i øyeblikket. Det er derfor jeg pleier å sjekke... og dobbel- og trippelsjekke *alt* når jeg skal ut og reise. Den lille stemmen som til stadighet hadde hintet om at noe ikke var helt som det skulle med den online-bestillingen hadde jeg altså oversett denne gangen.

Akupunktursdagen hadde nettopp gått av stabelen, jeg hadde jobbet mye og reist rett fra klinikken. De siste timene på hurtigtoget hadde jeg lengtet etter en ren og deilig hotellseng.

«Tyvärr, jag har inget rum ledigt. Det er helt fullt, altså», sier mannen bak skranken.

«Hva? Hva gjør jeg nå?!?». Lost og alene sent en fredagskveld i sentrum av en fremmed storby.

Lillian Pearl Bridges

Stemmen hennes er mild og melodisk, det er som hun synger når hun snakker – og jeg forstår raskt at dette er et «Milt-menneske» som står på scenen med sin litt fyldige figur og snakker varmt om hvor viktig maten er, at fett er viktig og bra. Ja, næring er essensielt og hun elsker å lage mat som helbreder – den ene oppskriften etter den

andre triller ut av Lillian Pearl Bridges. Mosjon derimot, er hun ikke så opptatt av.

Gjennom kurset om tradisjonell kinesisk Face Reading kommer hun stadig inn på hvor viktig det er å nære seg selv og å nyte livet. Hun ler hjertelig og forteller små historier fra livet sitt. Hun holder en lett og god atmosfære gjennom begge kursdagene. Dette er verdifull næring for meg som akupunktør!

Lillian underviser i Face Reading og Feng Shui. Hun er halvt kinesisk, halvt tysk og bosatt i Seattle. Hennes kinesiske bestemor lærte henne tradisjonell Face Reading. Denne kunnskapen har blitt videreført i hennes familie gjennom generasjoner, men ingen av hennes etterkommere har ønsket å føre denne arven videre. Derfor underviser hun elever utenom familien og har startet et eget utdanningsprogram. Dette foregår i Seattle og i Hamburg og leder til en sertifisert Face Reader-tittel. Denne utdanningen har Svenska Akupunkturforbundets leder Eva-Marie Janelo gjennomført og hun forteller i pausen at hun på forskjellige vis drar god nytte av denne kunnskapen i sitt lederskap.

En grunnleggende idé innen Face Reading er at vi skaper vårt eget ansikt gjennom måten vi bruker det på. Både vår personlighet og vårt møte med livet setter sitt preg på og viser seg i ansiktet. Med rynker og linjer viser vi verden hva vi føler inni oss, hvem vi er og hvor vi skal.

Sykdom er en «wake-up call» sier Lillian – en mulighet til å ta tak i livet ditt og å slippe underliggende, giftige traumer du går og bærer på, som preger livet ditt ubevisst. Gjennom Face Reading kan man få et hint om hvilke underliggende ubalanser som har skapt sykdom og

derigjennom få en mulighet til å ta et oppgjør med dette. Du kan da selv velge å frigjøre deg fra traumer og leve *ditt* liv. Eller, du kan velge å la være.

Jeg fikk selv en wake-up call av den hotell-tabben. Da jeg endelig fant meg et ledig hotellrom etter å ha travet rundt med kofferten min i Stockholm blant fredagsfestemte partysvensker satte jeg meg rett ned og mediterte. Nå hadde det definitivt vært for mye surr og for mye oppe i hodet, og for lite tilstedeværelse i øyeblikket! Puste... være tilstede og å tillate meg å kjenne på den overveldende følelse av å være lost og alene. Jada, jeg har også mine issues å jobbe meg gjennom – det er helt klart! Etter meditasjon, en god (men litt kort) natts søvn og en kraftig svensk hotellfrokost følte jeg meg definitivt mer på plass.

dem forteller om Lever/Galleblære-energien, kinnet om Lunge, nesetuppen Hjertet osv (se illustrasjon). Rynker i visse området i ansiktet forteller dermed om en følelsesmessig ubalanse i det aktuelle Zang Fu. På samme måte som vi kan se endringer på tungen, kan man se endringene i ansiktet. For eksempel at tuppen av tunga blir mindre rød når en Hete-tilstand i Upper Jiao er i ferd med å roe seg, eller at en sprekk midt i tunga blir mindre framtrædende når det blir bedring i en mageubalanse. Når pasienten blir bedre gjennom et behandlingsforløp kan man se endringer i hva man går rundt og føler med endring av rynkene i ansiktet. Når vi gjennomgår traumatiske opplevelser preger det ansiktet vårt og når gamle traumatiske følelser slipper taket vil man igjen se annerledes ut. Detaljene omkring dette er forklart i Face Reading.

Lillian forteller om flere ulike rynker og hva de forteller om forskjellige ubalanser. Her er noen eksempler:

– En eller to vertikale rynker mellom øyebrynene forteller om ubalanse i Lever/Galle- og Blære-energien og en tendens til irritasjon og utålmodighet. I Norge kaller vi jo disse treffende nok for «sinna-rynken».

– Haka har med Vann-elementet å gjøre og frykt kan vise seg med rynker der. Lillian krydrer teoriene med historier fra sitt eget til dels vanskelige liv. Hun ler trillende og vi ler med.

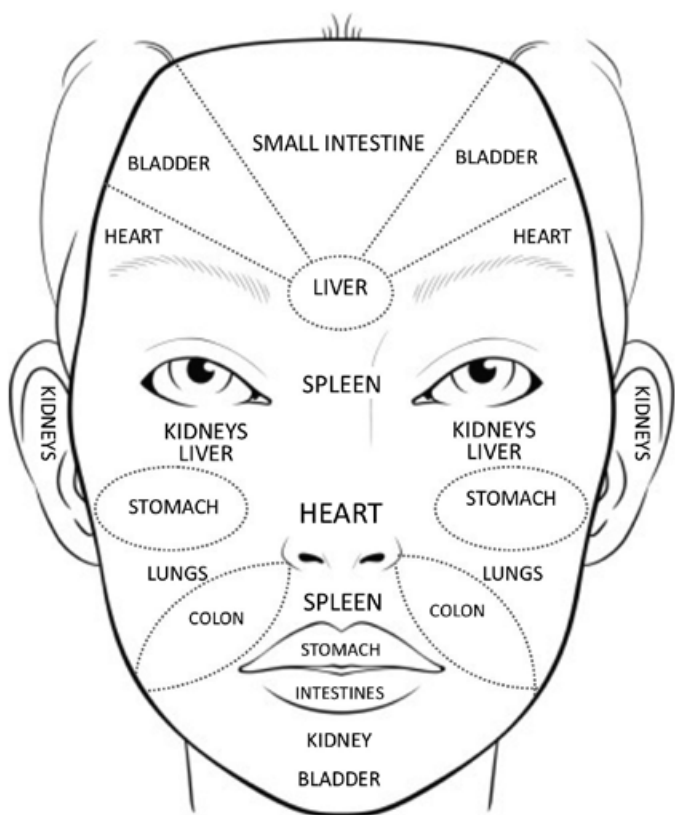
– Vertikale rynker ned mot overleppa forteller om en tendens til å sette andre foran seg selv og ikke å nærme seg selv tilstrekkelig. Lillian har et triks hun bruker når slike rynker oppstår i speilet og lager kluss med leppestiften hennes: shoppe noe til seg selv! NB! – for at dette skal virke er det viktig at man bruker så mye penger på seg selv at man får skyldfølelse, for det er jo først da du kommer i kontakt med den følelsen som har skapt rynken!

– Området tvers over neseroten i øyehøyde er Milt-relatert og en rynke i dette området henspiller på en svakhet i Milt-energien, mer spesifikt anses dette som fare for å utvikle diabetes. Har man en slik rynke bør man dermed være særlig påpasselig med å spise regelmessig og virkelig nyte maten. Lillian mener forresten alvor med å *nyte* maten, og livet for øvrig.

5-elementet i personligheten kommer frem

Strukturene i ansiktet vårt kan fortelle om vår grunnleggende konstitusjon og temperament.

– Øyebrynene avspeiler for eksempel Lever-energien, og to kraftige øyebryn forteller om en sterk Lever-konstitusjon, tynne eller fraværende øyebryn forteller om en svak Lever-energi. Dermed blir den stolte bæreren av to kraftige og tette øyebryn forstått som en person som både kan tåle mye alkohol og andre typer toksiner. Disse typene har sterk motstandskraft, evne til å hevde seg og er ikke redd for å krangle litt (eller «diskutere» som øyebryn-folka gjerne kaller det). Personer med mindre fremtrædende eller fraværende øyebryn går for å være mer sårbare, ikke så selvhverdende og slett ikke spesielt høye i hatten dagen derpå.



Rynker avslører følelser

På kurset fikk vi høre at følelser er det som lager rynker i ansiktene våre. Både ved å uttrykke for mye av følelsene og ved å undertrykke dem oppstår rynker. Lillian ser det slik at rynkene er der for å vise oss hva vi har kjent på gjennom livet og hva som ikke har fått kommet til uttrykk. Hun mener helt bestemt at linjer og rynker kan forsvinne når vi tar tak og håndterer den underliggende årsaken, og forteller om flere eksempler på dette.

Jeg tenker at dette kan sammenlignes med hvordan vi akupunktører bruker tunge-diagnose. Vi vet jo at visse områder på tunga avspeiler tilstanden i visse Zang Fu. Slik er det også i ansiktet. Øyebrynene og området mellom

– Kinnbeinene som henspiller på Metall-elementet omhandler autoritet. Er disse store og kraftige ser vi gjerne på en person som liker å være sjefete.

– Tuppen av nesa har med Hjerter-energien å gjøre. Har denne en kløft avslører det HT/Blood xu personlighet som lever mer for andre enn for seg selv.

I pausene er det trivelig svensk «kjäk» og hyggelig prat med skandinaviske akupunktører. Det var også mange utstillere som viste frem forskjellige akupunkturutstyr, te og bøker.

Farger snakker om sykdom

Den siste dagen tar Lillian for seg alvorlige sykdommer som hjertesykdom og kreft. Dette er de sykdommene som er de vanligste dødsårsakene i Vesten – hva forteller det om samfunnet?

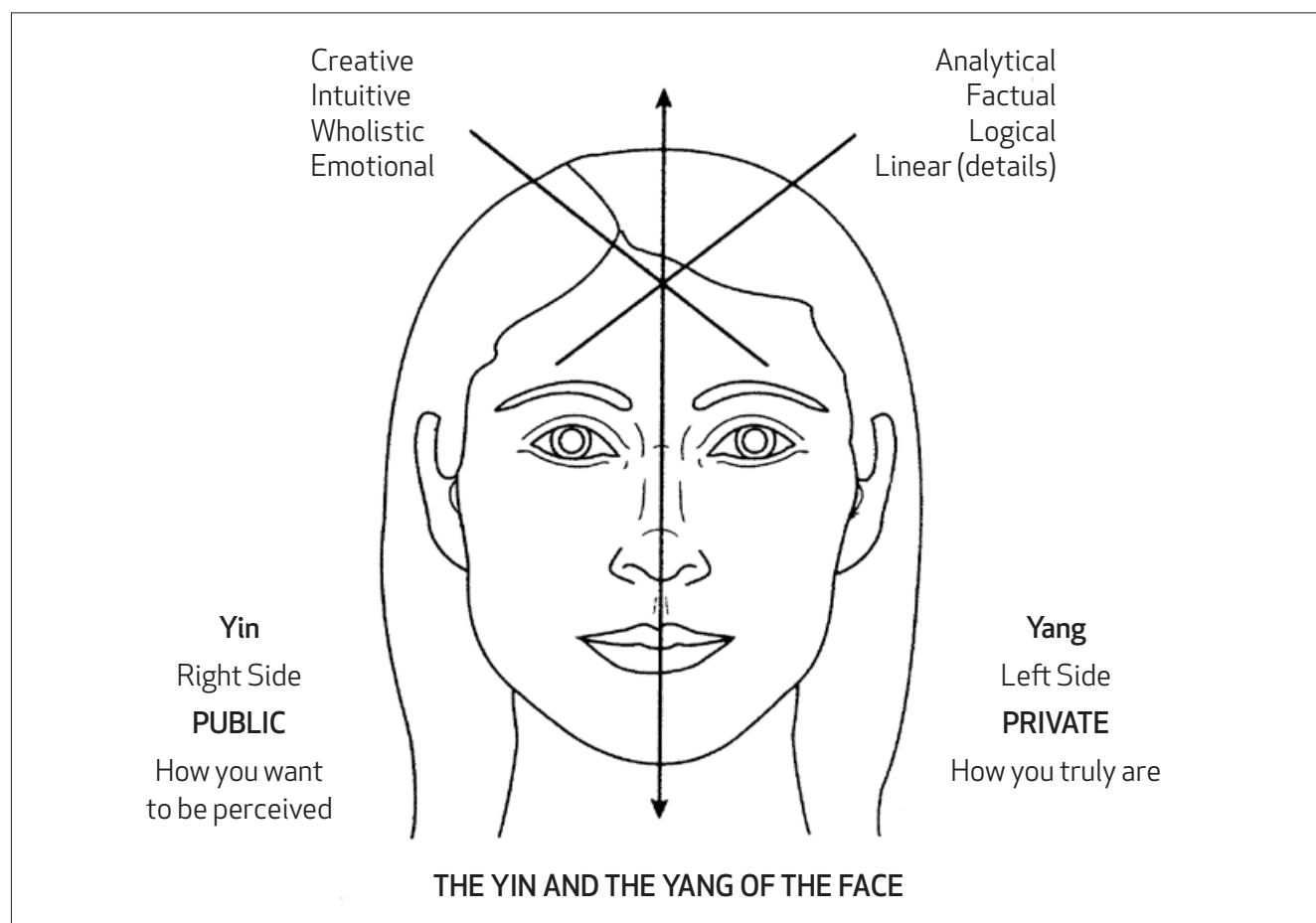
Ved sykdom ser man etter fargesjatteringer på ulike områder i ansiktet som diagnostisk informasjon. Er et område rødt, sier det noe om at det foregår inflammatoriske prosesser (Hete), er det mørkt kan det vise en mer alvorlig organpatologi, som for eksempel kreft eller emfysem. Hvite områder kan fortelle om iskemi.

Er det ikke pussig at Hjertet, som energetisk handler om å gi og motta kjærlighet, er den hyppigste årsaken til død i USA? Tuppen av nesa viser oss tilstanden i Hjertet, og vi får se noen interessante bilder av kjendiser (med bleke nesetipper) rett før de døde av hjerteinfarkt. Lillian setter fingeren på at altfor mange arbeidsplasser drives

uten at Hjertet er involvert og mener det er en sammenheng med frekvensen av hjertesykdom i samfunnet. Hun mener vi trenger å åpne og mykne hjertene våre, være mer glade, elske og nyte mer. «A happy heart won't kill you» sier hun og påpeker at gruppeterapi hvor man deler opplevelser har vist seg som viktigste medisiner for hjertesykke. Vi trenger å motta kjærlighet – ta inn! Jeg puser dypt der jeg sitter og kjenner at hun har rett.

Lillian peker på at vi også er så opptatte av hva vi gjør og får gjort i stedet for å bare være og hva vi er. Dette tærer på Nyre-energien som jo trives aller best når vi er i feriemodus. Til ettertanke så heter jo «Menneske» «human beings» på engelsk og ikke «human doings». Behovet for å kjenne på at vi lever et magisk og kreativt liv ser hun på som et grunnleggende behov. Særlig viktig er dette for den som har opplevd noe traumatisk, er utbrent og sliten eller den som ønsker å forebygge å bli det. Hun lærer oss «å høste Ling». Ling er det som kommer før Jing, som videre er opphavet til Qi, som igjen skaper Shen. Hvor finner vi så denne dyrebare substansen? Ling er i glitteret på havet, dugget i gresset, en nyutsprunget blomst, i en baby som ler, i snøfugg som faller, i soloppganger og solnedganger. Legger du deg ned og ser opp på skyene på himmelen kan du være godt i gang med innhøstingen av Ling!

Jeg er veldig glad for at jeg fikk oppleve dette kurset og at jeg fikk videreformidlet noen små smaksprøver derfra her. For dem som fikk lyst til å lære mer kan jeg varmt anbefale Lillians bok *Face Reading in Chinese medicine*. Hjemmesiden hennes er <http://lotusinstitute.com> □



Illustrasjon fra Lillian Pearl Bridges bok *Face Reading in Chinese Medicine*.