

Faceforming

De zwaartekracht te slim af

Ons gezicht geeft veel informatie over onze lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Het is een zogenaamde blauwdruk van wie we zijn en wie we kunnen worden. De gelaatstreken en lijnen geven gegevens over ons als persoon. Faceforming is een methode die zich richt op de lichaamshouding en de gezichtsspieren.



De gezichtsspieren.

De mimische spieren zorgen voor een persoonlijke gezichtsuitdrukking en uitstraling en zijn direct verbonden met de lichaamshouding. Een optimale spierspanning in het gezicht begint daarom bij de lichaamshouding. Maar eerst meer over het gelaat.

De 'zwevende' gezichtsspieren

Op het menselijk hoofd zitten ruim tachtig spieren waarvan er zo'n zeventig werkzaam zijn in het gezicht. De gezichtsspieren worden ook wel zwevende spieren genoemd omdat ze volgens het spinnenwebprincipe met elkaar verbonden zijn. Dit betekent dat de gezichtsspieren niet verbonden zijn via aanhechtingen aan het bot zoals in de rest van het lichaam, maar vrij kunnen bewegen. Mettertijd, bij het ouder worden, volgen deze spieren de zwaartekracht. Ze neigen

naar beneden te gaan hangen en te verslappen. Karakteristiek voor de mimische spieren is dat ze de huid bewegen en geen bewegingsapparaat zijn zoals de skeletspieren. Twee uitzonderingen daarop zijn de skeletspieren de trompetterspier, ofwel de m. buccinator en de ooglid(optil)spier, de m. levator palpebrae superioris. Bijna alle spieren komen aan beide kanten voor in het lichaam.

Onze lichaamstaal

Bewust en onbewust zend je continu signalen uit en je lichaam geeft aan hoe je je voelt. Dit communiceren met de omgeving verloopt via de woorden, gebaren, de mimiek, de houding en bewegingen. Ieder mens heeft zijn eigen unieke lichaamstaal. Voor een deel is dat aangeboren, of meegekregen in de opvoeding, maar je kunt het ook jezelf hebben aangeleerd om bijvoorbeeld aantrekkelijk te zijn of een voorname uitstraling te krijgen. Lichaam, gevoel en geest zijn voortdurend in beweging. Met behulp van onze mimiek geven wij de ander een beeld van onze emoties en gevoelens. Een persoon gebruikt zo'n zeventien spieren om te lachen en drieënveertig om depressief te kijken. Dit laat onder andere zien hoeveel van onze spieren onder spanning staan bij langdurige stress en emoties.

Faceforming methode

Bij het verouderingsproces wordt de elasticiteit in de spieren en de huid minder. Ongetrainde en onbewust niet gebruikte spieren volgen de zwaartekracht en neigen naar beneden te gaan hangen en te verslappen. Met als gevolg: rimpels, hangende oogleden, zogenaamde hamsterwangetjes en een sterkere naso-labiale plooi, de lijn die loopt van de neus naar de mondhoek. Faceforming is een methode waarbij door middel van doelgerichte oefeningen en subtiele impulsen de gezichtsspieren hun natuurlijke tonus, spierspanning en elasticiteit weer terugkomt.

Hierbij wordt met de vingers aan de gezichtsspieren lichte impulsen gegeven. Het is niet nodig aan de huid te trekken, te duwen of grimassen te maken. Integendeel, hoe zachter en subtieler de beweging, hoe duidelijker de informatie naar de spier zal zijn. De spieren die voor de basisspanning van de mimische spieren zorgen, worden zo geactiveerd. Dit gebeurt op plaatsen waar zich de overgangen tussen de schedel en gezichtsspieren bevinden, zoals rond de oren, aan de slapen en op het voorhoofd. Als laatste komt het werken aan de mimische spieren zelf aan bod, zoals werken aan hangende oogleden, naar beneden neigende mondhoeken en rimpeltjes rond de bovenlip. Faceforming is heel gericht op bewustwording, correctie en training.

De Chinese gelaatkunde

Het uitgangspunt van het gezichtlezen in de Chinese gelaatkunde zijn de kosmische elementen van de vijf elementen naast yin en yang. De elementen (te weten hout, vuur, aarde, metaal en water) zijn symbolen voor de kwaliteiten van energieën in elke persoon en die zijn terug te vinden in het gezicht. Elk gezicht is een kaart van het verleden en het heden, zoals onze erfelijkheid en onze kindertijd. De lijnen geven de stress van de jaren weer, de voeding die we hebben gebruikt, de toxinen en de negatieve emoties. In deze visie staan de 'getroffen' gebieden in het gezicht in relatie met de organen en emoties, op dezelfde wijze als de voeten binnen de reflexologie een onderdeel van het geheel weerspiegelen, zo toont het gezicht de innerlijke gezondheidstoestand. De verhoudingen in het gelaat tussen de botstructuren (yang) en de zachte weefsels (yin) en de vorm van het hoofd zeggen iets over de energie die overheerst in een bepaalde persoon en daarmee over de persoonlijkheid en de aanleg. In het gezicht zijn alle vijf elementen vertegenwoordigd omdat ze corres-

ponderen met de belangrijkste organen: lever en galblaas, hart en dunne darm, milt en maag, longen en darmen. In faceforming word je bewust van je sterke en zwakke elementen en vervolgens ga je daar met je lichaamshouding en de gezichtsspieren mee aan de slag.

Het belang van een goede lichaamshouding

Een optimale spierspanning begint bij de lichaamshouding, een onderdeel van onze motoriek. De lichaamshouding zegt veel over jezelf en over hoe je je voelt. Sombere mensen zitten vaak in elkaar gedoken met afgezakte schouders. Mensen die zich vrolijk en energiek voelen, stralen zelfvertrouwen uit en hebben meestal een rechte, krachtige houding. In de eerste ontmoeting met de ander vertel je veel over jezelf zonder woorden te gebruiken. De eerste beoordeling van de ander is vaak gebaseerd op diens lichaamshouding, op wat je waarneemt bij de ander. De lichaamshouding is medebepalend voor de spierspanning in het gezicht. In de faceformingmethode wordt allereerst begonnen met het corrigeren van de lichaamshouding. Op zodanige wijze dat iedere spier zijn eigen werk kan doen, zonder compensatoire bewegingen. Dit heeft direct invloed op bijvoorbeeld vermindering van een onderkin, rimpels in het decolleté of van de naso-labiale plooien. Correctie van de gehele lichaamshouding, van bekken tot rug, nek en schouders, heeft invloed op het gehele gelaat.

Voorbeelden

Wanneer de nek teveel naar achteren gekanteld staat, heeft dit invloed op de schouders. Deze gaan naar voren staan, waarbij ook het borstbeen inzakt. De gehele borstpartij kan dan verkrampen en zelfs de bekkenbodem kan blokkeren. Tandknarsen kan veel spanning in de kaken en schedel veroorzaken waardoor 'hamsterwangen' kunnen ontstaan. Door een voorovergebogen houding kan de onderkaak naar voren zakken, het gezicht gaan hangen en het decolleté verslappen. Bewegingen in het bekken en de borstkas veroorzaken eveneens een beweging in de boven- en onderkaak. Dit is heel eenvoudig te voelen: ontspan mond en kaken. Kantel nu het bekken krachtig naar voren en voel hoe ook de onderkaak naar voren schuift. Nu andersom: ontspan opnieuw de mond en kaken. Kantel het bekken naar achteren, maak een overdreven holle rug, en je merkt dat de onderkaak naar achteren schuift.

Bewust worden van je houding

Vanaf de geboorte reageren wij op de omgeving. Als baby en kind gaan wij onze

ouders in gebaren en uitdrukkingen na-doen. Zelfs de lichaamshouding van de ouders gaan wij kopiëren. Imiteren van gedrag van de mensen die je aardig vindt, gaat grotendeels onbewust. Je wil bij de groep horen, je wil laten zien dat je de ander begrijpt en aardig vindt. Vaak zie je dan ook in een familie of een bedrijfscultuur een bepaalde lichaamshouding ontstaan. Bijvoorbeeld tijdens de koffiepauze op het werk heeft iemand de benen op de tafel gelegd om er heel relaxed bij te zitten. Na verloop van tijd gaan andere collega's dit onbewust nabootsen en op den duur zit de hele groep met de benen op de tafel. Een ander voorbeeld: in een gezin is het een gewoonte geworden dat de vader over zijn bord gebogen zijn bord leeeget. Het blijkt dat het hele gezin dit onbewust heeft nagebootst. Hoe vaak zit je zelf scheef achter je computer of zijn je schouders onbewust opgetrokken. Ook een gespannen lijf bij stress kan een onbewust en onopgemerkt patroon worden. Hierbij

dige manier weer bewust wordt van je lichaam. Bij faceforming wordt je lichaamshouding gecorrigeerd en vervolgens worden de gezichtsspieren weer optimaal aan het werk gezet. Er wordt gewerkt in een kleine groep mensen waarbij aandacht wordt besteed aan ieders individuele lichaamshouding en deze wordt gecorrigeerd. Van daaruit worden er gerichte oefeningen besproken en beoefend en een uniek behandelingschema opgesteld. Het resultaat is binnen drie weken zichtbaar. En de invloed van de veranderde lichaamshouding voel je zowel lichamelijk als geestelijk. Je uitstraling verandert en je gezichtsuitdrukking wordt vaak zachter. Deze methode is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in zijn eigen lichaam en uitstraling en vertraagt het verouderingsproces. Het wordt tevens toegepast bij mensen die operaties in het gezicht hebben ondergaan, voorafgaand aan een plastisch chirurgische ingreep of bij mensen met littekens of gevoelloze plekken in het



ben je je vaak onbewust van de spierspanning in de rest van het lichaam. Je wordt je er pas van bewust wanneer er gezondheidsklachten komen zoals hoofdpijn, lage rugpijn, nek en schouderklachten. De spiegel is een goede 'leermeester' om bewust te kijken naar je houding en van daaruit te voelen wat het met je doet.

Veroudering tegengaan

Ouder worden is een natuurlijk proces dat afhankelijk is van vele factoren, zoals levensstijl, voeding, gewoontes en woonomgeving. Faceforming is een methode waarbij je met behulp van heel gerichte oefeningen op een ontspannen en eenvoudige

gelaat. De faceformingmethode wordt in kleine groepen toegepast; individuele training is ook mogelijk. De oefeningen zijn zeer verrassend en eenvoudig toe te passen. Het is ontspannend, verfrissend, verjongend en volkomen veilig en pijnloos.

Informatie over workshops:

www.vandelang.nl

www.bekkenbodetraining.com

Literatuur

Praktische kennis van de menselijke natuur; Physiognomy, Reinhold Gerling
Lichaamstaal Gunther Rebel