



AMIKOR SZÁMUNKRA EDDIG MÉG ISMERETLEN, ÚJ EMBERREL TALÁLKOZUNK, TOBBNYIRE MÁR A MEGISMERKEDÉS PILLANATÁBAN, A BEMUTATKOZÓ SZAVAK, AZ ELSŐ BESZÉLGETÉS ELŐTT KIALAKÍTUNK RÓLA EGY KÉPET. EZT A JELENSÉGET GYAKRAN INTUÍCIÓNAK, ELSŐ BENYOMÁSNAK, EMBERISMERETNEK NEVEZIK, PEDIG EGYSZERŰEN CSAK ARRÓL VAN SZÓ, HOGY OSZTONEINKRE, BELSŐ HANGUNKRA HALLGATVA MEGÉRTJÜK AZ ÁLTALA KÜLDÖTT JELEKET.

AZ ARCOLVASÁS

Hogyan olvassunk testünk jeleiből?

Mindennapos kommunikációnak csupán a 40-50%-a verbális, a nagyobb része szavak nélkül, csupán testbeszédként, mimika segítségével zajlik. Ha megtanulunk olvasni ezekből a jelekből, jobban megérthetjük a környezetünkben élő embereket, barátainkat, családunkat, de még főnökünkre is jobb benyomást tehetünk segítségével. **Testünk minden része fontos szerepet játszik a metakommunikációban, legkifejezőbb eszköze azonban az arc.** Amennyiben ezen a területen még járatlanok vagyunk, tanulmányainkat érdemes először az arcolvasással kezdeni. Az arcolvasás tudományának segítségével egy arcra pillantva ráérezhetünk tulajdonosának jellemvonásaira vagy egészségi állapotára. Ez nagyrészt tudatalatti folyamatként, mindannyiunkban lejátszódik, csak többnyire nem fordítunk rá figyelmet. Bizonyára mindannyian tapasztaltuk már, hogy ha bemutattak nekünk valakit, akinek egyes arcvonásai egy régebbi át-

ismert személy arcvonásaira emlékeztettek, akkor öntudatlanul is feltételeztük, hogy bizonyos tulajdonságokkal ő is rendelkezik. Ez azt jelenti, hogy új ismerősünket egy adott típushoz tartozó személyként könyveljük el. Ha megtanuljuk, milyen jelekből olvashatunk, ezt a folyamatot tudatosá tehetjük.

ARCUNK MEGHATÁROZÓ JELLEMZŐI

Arcunk öt meghatározó jellemzővel rendelkezik: az arcforma, a szemöldök, a szem, az orr és a száj. Ezek annyira jellemzőek egy adott személyre, hogy agyunk csak ezeket jegyzi meg, nem pedig a teljes arc képét. A bűnügyi fantomképet készítő grafikusok is ezeket a jellegzetes vonásokat használják fel munkájuk során. Az arcforma vizsgálatánál több jellemzőt is figyelembe kell vennünk, például az egyes csontok elhelyezkedését és a bőr színét. **A keleti gyógyászatban az arc a szervek közül a tüdővel, az elemek közül a levegővel áll kapcsola-**

latban, így megmutatja, hogy milyen hatásokkal továbbítja a tüdő az oxigént a vérbe. Arcunk nemcsak egészségünkről, hanem érzelmeinkről is árulkodik, **sápadtságával vagy pirulással híven tükrözi pillanatnyi érzelmeinket.** Akinek mindig vörös az arca, az inkább kimutatja érzelmeit, míg a sápadt bőr az érzelmek takargatására utal. A telt arcúak szívesen megmutatják a külvilágnak érzelmeiket, és könnyen teremtenek kapcsolatot másokkal. A beesett orca vagy a kiálló járomcsont ellenben arra utal, hogy viselője befelé forduló, problémáit

nehezen osztja meg másokkal. A szemöldök vizsgálatánál nemcsak a formát és a vastagságot kell tanulmányoznunk, hanem azt is, hogy beszéd közben milyen mozgásokat végzünk vele. Ha értőn figyeljük, akkor felfedheti előttünk a megfigyelt személy jellemének mélyebb, nem mindig tudatos régióit is. **A szemöldök** hossza az állhatatosság jelzője. Minél hosszabb az íve, viselője annál kitartóbb. A vastagság azt jelzi, mennyire erőteljes az illető személyisége. A vastag, bozontos szemöldökűek erős személyiségűek, akik gyakran mély benyomást tesznek környezetükre még akkor is, ha ezt nem erőszakosan teszik. A két szemöldök közötti távolság arra utal, mennyire földhözragadt tulajdonosa. A távol ülő szemöldökkel rendelkezők szeretik és igénylik a változásokat. Ha egy szemöldököt vizsgálunk, akkor a legszembetűnőbb jellemző a forma. Az erősen felfelé ívelő szemöldök arra utal, hogy a személy öntudatos, ambíciózus. Az egyenes vonalú szemöldökkel rendelkezők általában megfontoltak, türelmesek, gondolatokban gazdagok. A nagyon vékony szemöldök tulajdonosa ellenben türelmetlenebb, ugyanakkor könnyen alkalmazkodik másokhoz és bármilyen témáról képes hosszan elbeszélgetni. **A szem megfigyelése mindenkinél ösztönös, nem véletlenül hívjuk a lélek tükrének.** Született képességünk, hogy felismerjük a legkülönbözőbb érzelmeket mások szemében. Emellett azonban a szem arcon való elhelyezkedése, fizikai tulajdonságai is sokat elárul viselője személyiségéről. A távol ülő szemek – úgy, mint a szemöldök esetében – azt jelentik, hogy tulajdonosuk szereti a változatosságot, a

kalandokat; a közel ülő szemű emberek egyenes jellemek, koncentráltak, gyakran azonban szűklátókörűek. A nagy szemek a nyitottság, az engedékenység mutatói. Minél nagyobb valakinek a szeme, annál kedvesebb, udvariasabb személyiség. A kidülledő szemek azt jelzik, hogy tulajdonosuk nyílt és fogékony az új tapasztalatokra. Nem csak a fizikai tulajdonságok, hanem a mozgás is jelzés értékű. Ha a szem sokat mozog, az a figyelem kizökkenésére, unalomra utal, de az idegesség, betegségre való hajlam jele is lehet. **Az orr a hagyományos keleti gyógy-**

ászatban a szívvel való kapcsolatot jelzi, így az orrhegy megfigyeléséből megtudhatjuk, hogy az adott személy hogyan képes kifejezésre juttatni érzéseit. Az orrnyereg arra utal, hogy tudunk megbirkózni saját érzelmeinkkel. Profilból tekintve a magasabb orrnyereg motivációt és ambíciót jelez. Ilyen típusú orral rendelkezik nagyon sok üzletember is. A kisebb orr alacsonyabb orrnyereggel a jó csapatmunkára való hajlam jelzője. Szemből vizsgálva a keskeny orrnyereg annak a jele, hogy viselője ragaszkodik gondolataihoz, érzelmeihez, nehezen bocsát meg. A nyereg nélküli kiszélesedő orr olyan emberre utal, aki szívesen rejtőzködik. **Arcunk ötödik jellemzője a száj.** A széles száj az

élet és az új élmények habzsolása iránti vágyat jelzi, míg a keskeny száj a szerénység és a szorgalom jele. A telt ajkai tulajdonosa élvezi az élet ajándékait és próbálja a legtöbbet kihozni abból, ami megadatott neki. Ahogy láthattuk **az arcolvasás tudománya ösztöneinket emeli tudatos szintre.** Segítségével jobban megismerhetjük magunkat, vagy beleláthatunk mások jellemébe. Ne feledjük azonban, hogy az arcolvasás könnyed formába bújt komoly eszköz, mely bölcsen alkalmazva nagy segítségünkre lehet mindennapi életünkben. Óvakodjunk azonban attól, hogy pusztán fizikai tulajdonságaik alapján ítéljük meg embertársainkat, legyünk nyitottak és fogadjunk minden új ismeretséget nyitott szívvel! (A cikk következő részben a láb és a kéz jeleivel ismerkedhetünk meg.)

—Nyíri Timea

KOZIK VALAKIVEL ÉS SZERETNE VELE ISMERETSÉGET KÖTNI, NÉZZEN EGYENESEN A SZEMÉBE ÉS MOSOLYOGJON RÁ! HOGY MÁSOK EZEN MEGLEPŐDNEK, BESZÉLGETÉSBE ELEGYEDNEK.

Ohashi: Testről olvasás – A keleti diagnosztika könyve
Simon Brown: – Kulcs az egészség és a kapcsolatok megértéséhez

www.bioenergetic.hu

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

