

De oude Chinezen wisten het allang: ons uiterlijk is een afspiegeling van wie en wat we innerlijk zijn. Het gezicht is het eerste waar wij naar kijken. In een fractie van een seconde vormen we ons een beeld van wie de ander is. In een oogopslag registeren we rimpels, rode vlekken, vette huid, diepe plooien, couperose of acne. Door de reflexzones in je gezicht te behandelen kun je er beter uit gaan zien. Is dat zo? Ik klop op gezichtspunten en bezoek een acupuncturist.



## Reflexzones in het gezicht

Nog niet zo lang geleden werd de hele theorie over meridianen weggehoond. Al die zweverige flauwekul over onderhuidse netwerken die je niet eens kunt zien. Dankzij ontelbare wetenschappelijke studies is de doeltreffendheid van de Chinese geneeskunst ondertussen wel aangetoond. Alles draait om de Qi, ofwel de Chi. Dat is de pure levensenergie die door je heen stroomt en die verjongt, verkwikt en vitaliseert. Tot zover kunnen nog veel mensen meekomen, maar is dat gedoe over reflexzones niet allemaal klets? Neen, het is zelfs zo dat energiebanen en reflexzones zichtbaar kunnen worden gemaakt door een radioactief stofje. Ook het hoofd, de schedel en het gezicht zijn voorzien van een eigen netwerk. Als het ergens in je lichaam niet meer stroomt, tekent zich dat in je gezicht af. Dan krijg je wallen of een puisterige huid.

### Botox

Dankzij medische vooruitgang is het verband tussen het autonome zenuwstelsel en het 'stromen van de levenskracht' onomstotelijk bewezen. Dat is wat we weten. Maar goed, je kijkt 's morgens in de spiegel en je hebt een half uur nodig om van die aanblik bij te komen. Wat is er in godsnaam mis gegaan? Hoe komt het dat je er zo uit ziet? Zo moe, afgetoed en afgemat. Het mes moet erin, of dan maar botox. Misschien is cosmetische acupunctuur een optie en anders kun je de spanningen eruit kloppen.

### Lamme hand

Blokkades ontstaan door vervelende ervaringen in je leven. Emoties zoals pijn, angst, verdriet, woede en onzekerheid worden in het lichaam opgeslagen. De Amerikaan Gary Graig heeft de 'Emotional Freedom Techniques' (EFT) ontwikkeld. Het is een eenvoudige methode om zelf mee aan de slag te gaan, maar je moet er wel geduld voor hebben. Door een ervaring te benoemen en tegelijk met je vingers op bepaalde punten te kloppen haal je de lading ervan af, zo luidt de theorie. Je kiest een thema dat je parten speelt. Bijvoorbeeld migraine, eetproblemen of slapeloosheid. Stel dat je straatvrees hebt. Waar is dat begonnen? Toen ik als kind een ongeluk heb gezien. Geef het verhaal een titel. 'Ongeluk op straat'. Voel de spanning opkomen en begin te kloppen terwijl je een positieve zin herhaalt: 'Al was er het ongeluk, ik accepteer mijzelf'. Het klinkt een beetje sullig, maar als je alle stappen doorloopt, het zijn er drie, schijnt het toch te helpen. Je kunt het zien als een soort emotionele acupunctuur, die de stress uit je systeem haalt. Een aantal punten bevinden zich aan de zijkant van de wenkbrauw, naast en onder het oog en onder de onderlip. EFT mag bevrijdend werken, maar je krijgt er ook een lamme hand van. Het is niet zo mijn ding, dus probeer ik het echte werk: de naalden.

### Het gelaat

Gelaatsacupunctuur wint aan populariteit. Je zou denken dat het vanuit China komt overgewaaid, maar Amerika zet de trend en in Nederland begint het enthousiasme ook te komen. Als Madonna het doet, dan wil ik ook weten wat het is. Ik ben in Praktijk Shanti. Op een grote poster aan de muur is een gezicht te zien. De verschillende kleuren verwijzen naar de zones die in verbinding staan met bepaalde organen. Het voorhoofd heeft te maken met het hart. De neus met de milt en de maag. De kin met de nieren. De linkerwang met de lever en de rechterwang met de longen. Ook in de ogen zijn weer zones terug te vinden. Net zoals in de oren, de neus en op de schedel. Het ziet er ingewikkeld uit.

### Tien jaar jonger

Het vooruitzicht van naalden in mijn gezicht spreekt me eerlijk gezegd niet zo aan, maar voor dit artikel wil ik het zelf meemaken. Er wordt ook nog eens stroom opgezet. Ik kijk naar de flinterdunne naalden. Ik twijfel. In mijn gezicht? Is dat niet extra gevoelig? Okay dan maar, ik ga liggen en wacht af op wat komen gaat. De naalden worden op de meridiaanbanen ingebracht. Het doet geen pijn, toch probeer ik aan iets anders te denken. Cosmetische acupunctuur zou wel tot tien jaar verjongen. Je elimineert of verzacht de lijntjes. Het helpt tegen blauwe kringen en opgezwollen of hangende oogleden. Dit is precies wat elke vrouw van boven de veertig nodig heeft. Dan wordt de zwakstroom op de naalden gezet. Mijn gezicht trilt een beetje, maar onaangenaam is het niet. Ik weet dat hierdoor de doorstroming van het bloed verbetert en dat er zo meer zuurstof in de huid komt. De huid wordt gevoed, de poriën worden strakker en dat geeft weer een heldere uitstraling en roze wangen. Terwijl ik dit alles onderga laat ik de voordelen op mij inwerken. Nu kan de Qi, de levensenergie, ongehinderd stromen. Fijn dat dit alles ook nog eens heilzaam is voor het lichaam en dat de organen mee profiteren van deze behandeling. Als het inbrengen van pijnloze naalden ook nog eens de collageenproductie stimuleert, is dat dubbel meegenomen. Chirurgisch ingrijpen is niet langer nodig om er weer als jezelf uit te zien.

Als ik na twintig minuten nieuwsgierig in de spiegel kijk, voel ik me verfrist en ontspannen. Het kloppen volgens EFT heeft wel iets gedaan, het ontspant het gezicht. Nu echter is mijn huid duidelijk opgekikkerd en heeft veel meer glans. Het is voor al de volgende dag dat je resultaat ziet. Als de afvalstoffen zijn afgevoerd en de balans is hersteld. De huid is strakker, de ogen staan meer open. Zie ik er beter uit? Ja, en ook zo voel ik me fit en vitaal. Ik ben nog vaker terug geweest.

Door Lilian Ferru