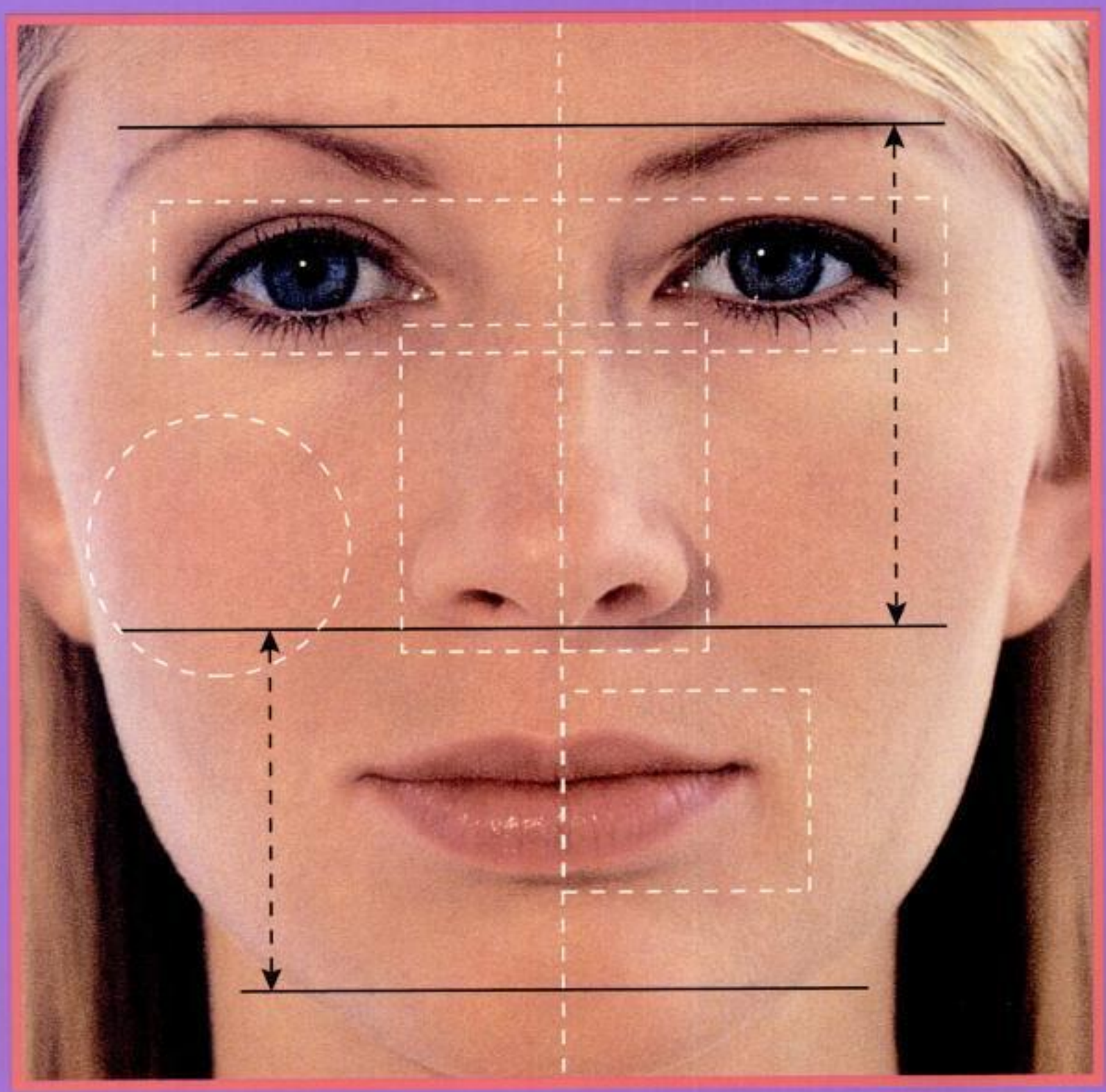
A ARTE PRÁTICA DA

Leitura facial

Descubra como melhorar suas relações pessoais,
ser bem-sucedido em seus empreendimentos
e desenvolver seu potencial



Simon G. Brown

Manole

Título do original: *The Practical Art of Face Reading*

Copyright ©2000 Carroll & Brown Limited
Text copyright ©2000 Simon G. Brown

Tradução: Mônica Magnani Monte
Preparação de texto: Myrian K. Yamamoto
Diagramação: Estela Maria Mletchol
Fotografias: Jules Selmes

Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida, por qualquer processo, sem a permissão expressa dos editores.
É proibida a reprodução por xerox.

Este livro foi catalogado na CIP.

ISBN 85-204-1261-0

1ª edição brasileira – 2001

Direitos em língua portuguesa adquiridos pela:
Editora Manole Ltda.

Avenida Ceci, 672 – Tamboré
06460-120 – Barueri – SP – Brasil
Fone: (0__11) 4196-6000 – Fax: (0__11) 4196-6007
www.manole.com.br
info@manole.com.br

Impresso em Cingapura
Printed in Singapore

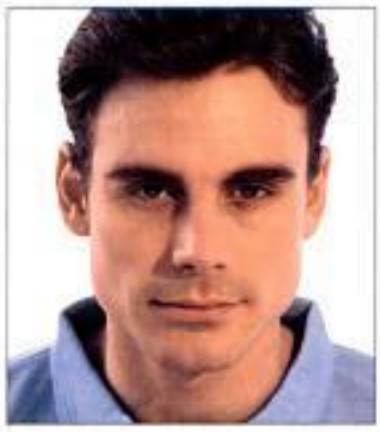
Material com direitos autorais

Sumário

Introdução

Os princípios da leitura facial

O que é leitura facial? 6
As origens da leitura facial 8
Iniciando a análise 10
A energia chi 12
Yin e yang 16
Os dois lados do rosto 20



1 Os rostos e as suas características

Formato da face 24
Testas 26
Cabelos 30
Sobrancelhas 33
Olhos 38
Maçãs do rosto 44
Narizes 46
Lábios 51
Queixos e maxilares 56
Orelhas 59

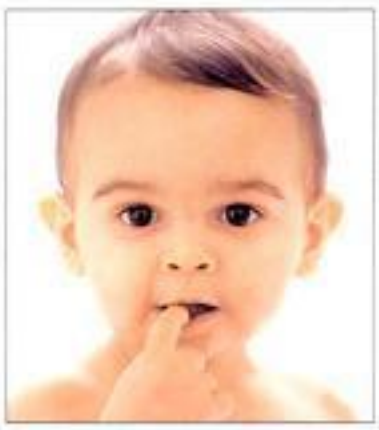
2 Colocando seu conhecimento em prática

Por onde começar? 66
Movimentos faciais 70
Avaliação da personalidade 72
Relacionamentos 74
Identificando as características da pessoa amada 76
A compatibilidade dos formatos de rosto 79
O início do relacionamento 80
Superando problemas no relacionamento 82
Avaliando um relacionamento 84
Amigos e parentes 86
Compreendendo amigos e parentes 88
Comportando-se em eventos sociais 90
Pais e relacionamentos 92
Crianças 94
Identificando as características de uma criança 96
Lidando com comportamentos e emoções 97
Sua vida profissional 98
Identificando as características de seus colegas de trabalho 100
Qual a profissão ideal para você? 102
Sucesso nas entrevistas de trabalho 104
Formando uma equipe de trabalho eficaz 106

3 Extraindo o máximo de você mesmo

Os traços faciais e a saúde 110
Roupas e acessórios 112
Alimentação e saúde 114
Terapias alternativas 118
Atividades 120
Pensando de forma positiva 122

A sua primeira leitura facial 124
Índice remissivo 125
Agradecimentos e créditos das fotos 127
Sobre o autor 128





Material com direitos autorais

O que é leitura facial?

As características faciais podem revelar muito sobre uma pessoa. A arte de ler o rosto vai ajudá-lo a organizar as primeiras impressões sobre alguém, permitindo-o fazer uma rápida avaliação de seu caráter. A leitura facial remonta a milhares de anos, é originária do Extremo Oriente e pode ser útil para "enxergar" a verdadeira personalidade das pessoas.

Você pode não ter consciência disso, mas tem sido um "leitor de faces" no decorrer de toda a sua vida. Assim que conhece uma pessoa, inconscientemente faz uma análise do seu caráter, baseado na aparência do rosto. A pessoa parece amigável ou distante? Parece cansada ou cheia de energia? Esse método de leitura facial é espontâneo e intuitivo e pode ajudá-lo a decidir em quem confiar, com quem conversar num evento social, com quem gostaria de trabalhar ou iniciar um romance.

Em um evento social ou de negócios, raramente há tempo para conhecer uma pessoa antes de tomar decisões importantes. A capacidade de interpretar as características faciais pode ensiná-lo a prever o comportamento e a personalidade de um estranho, bem como ajudá-lo a entender seu próprio comportamento, capacitando-o a se revelar aos outros como gostaria que eles o enxergassem. A leitura do rosto, portanto, é uma ferramenta muito útil no dia-a-dia da vida moderna, pois pode ajudá-lo a:



Um amigo sensível. *Maçãs do rosto cheias, olhos separados e um rosto redondo revelam uma pessoa de mente aberta, que se preocupa com os outros; estamos diante de um bom ouvinte.*

Compreender melhor as outras pessoas

No mundo inteiro e em toda a história da humanidade, diferentes tipos de rostos já representaram o conceito de beleza. Um dos grandes benefícios da leitura facial é que ela permite que se enxergue além da mera estética e se aprecie um rosto como um reflexo do caráter de uma pessoa. A leitura facial pode ajudá-lo a ter uma maior percepção das características inerentes e, via de regra, ocultas de uma pessoa. Com o tempo, você descobrirá o prazer de observar todos os tipos de rostos pela diversidade de personalidades interessantes que representam.

A maioria dos conflitos humanos resulta da falta de compreensão. Quanto mais você conhece uma pessoa, mais apto estará para compreender o motivo de suas atitudes. E mesmo que não concorde com elas, ao entendê-las, estará preparado para encontrar uma estratégia para a resolução dos conflitos. Uma pessoa com o rosto triangular, por exemplo, pode apreciar uma abordagem honesta, direta para um argumento; já uma pessoa com o rosto oval provavelmente vai preferir ser ouvida e conversar sobre seus problemas.

Compreender melhor a si mesmo

Observar suas próprias características faciais pode ser uma fonte incalculável de conhecimento pessoal. A leitura facial pode ajudá-lo a tomar decisões, a escolher uma carreira adequada e a ser bem-sucedido no atual emprego. Pode ensiná-lo a cultivar amizades sólidas e duradouras e a se relacionar mais harmoniosamente com sua família. Também pode auxiliá-lo a prevenir doenças, uma vez que as características faciais revelam informações vitais sobre seu estado geral de saúde.

Identificar seus pontos fracos pela leitura facial pode auxiliá-lo a controlar suas deficiências, transformando-

Material com direitos autorais

"...os rostos não passam de uma galeria de quadros."

FRANCIS BACON

as em qualidades. Se descobrir uma tendência à intolerância, por exemplo, você pode compensar essa característica por meio de um esforço consciente para ser mais paciente com as pessoas ou perante situações difíceis. Ter consciência de suas características inatas, portanto, pode ajudá-lo a adquirir uma percepção mais profunda de si mesmo e permitir que você projete sua "melhor face" em todas as situações.

Sentir-se socialmente mais confiante

Temer o desconhecido é perfeitamente natural – mesmo as pessoas com um elevado grau de autoconfiança ficam apreensivas diante de situações sociais desconhecidas. No entanto, quanto maior a confiança em suas habilidades de leitura facial, maior a sua segurança nas interações com pessoas que acabou de conhecer. Após algum tempo, avaliar rapidamente uma pessoa assim que a conhecer e utilizar suas habilidades para compreender as características básicas dela se tornará um hábito. Essa capacidade permitirá que você extraia o melhor dos novos contatos e que as pessoas tenham uma boa primeira impressão de você. Pessoas com olhos pequenos, por exemplo, tendem a apreciar um estilo direto de comunicação e uma conversa franca e honesta. Gostam de ir direto aos fatos e mudam rapidamente de um tópico para outro. Já as pessoas com olhos grandes apreciam conversas tranqüilas acerca de uma variedade de assuntos – gostam de dar asas à imaginação e sentir que você se interessa por esse lado criativo delas.

Melhorar um relacionamento

Se você está em busca do amor ou tem a esperança de melhorar um relacionamento, a leitura facial pode ajudá-lo a mudar sua abordagem. Talvez deixe de procurar um parceiro(a), por exemplo, com as maçãs do rosto salientes, o que é um sinal indicativo de uma pessoa altamente emotiva e expressiva, e passe a procurar um companheiro(a) que tenha a boca grande, marca registrada do espírito aventureiro.

Ao começar um novo relacionamento, uma percepção mais profunda da personalidade do parceiro(a) o ajudará a se sentir à vontade e suficientemente seguro para construir uma relação franca. Caso surjam problemas mais tarde, esse conhecimento pode ajudar a resolvê-los.

Ser um pai ou uma mãe melhor

Até que os filhos consigam falar, pode ser quase impossível compreender seus sentimentos ou interpretar suas necessidades específicas. A leitura facial pode ajudá-lo a compreender as características básicas e as habilidades inatas dos filhos, permitindo que se interaja melhor com eles. Também pode ajudá-lo a identificar os pontos fortes e fracos, para que se possa incentivar as qualidades e eliminar as características negativas ainda na infância.

Estimule seus filhos. *A leitura facial pode ajudá-lo a se comunicar melhor com seus filhos e até a prever seus talentos. Assim, você poderá estimular essas habilidades inatas desde a mais tenra infância.*



Material com direitos autorais

As origens da leitura facial

A leitura facial é uma ferramenta eficaz na sociedade moderna, mas sua ilustre história é bastante antiga. Representa um conjunto de conhecimentos que remonta a aproximadamente cinco mil anos e é baseado na experiência com a medicina oriental de milhares de praticantes e milhões de pacientes.

Apesar de sua importância para a vida moderna, a leitura facial tem suas origens no Extremo Oriente. Inicialmente, era uma ferramenta de diagnóstico dos praticantes da medicina oriental. O objetivo dessa medicina era – e ainda é – evitar o início de problemas de saúde e recomendar dietas, exercícios e meditações para prevenir a manifestação de doenças. Essas técnicas de diagnóstico eram tradicionalmente baseadas na observação do rosto e da língua (ver p. 55), das mãos, do pulso, dos pontos de acupressão, da postura e do comportamento do paciente; alguns praticantes utilizavam a astrologia para identificar uma enfermidade subjacente. Essas técnicas ainda são utilizadas na medicina oriental e na medicina alternativa.

O diagnóstico do rosto, ou a leitura facial, envolve a análise de cada traço do rosto em termos de posicionamento, tamanho e proeminência. A estrutura óssea e a cor ou textura da pele também são observadas. Acredita-se que cada parte do rosto corresponda a um órgão — os rins estão associados às áreas logo abaixo dos olhos, por exemplo. Uma pessoa com bolsas na região inferior dos olhos pode ser predisposta a problemas renais, devido a um consumo excessivo de líquidos. Sulcos profundos indicam que os rins podem estar contraídos, retesados; já uma coloração escura nessa área pode sugerir estagnação da função renal.

A LEITURA FACIAL NO DECORRER DA HISTÓRIA

A arte milenar da leitura facial data da época do Imperador Amarelo, há milhares de anos, quando era utilizada pela medicina oriental no diagnóstico de doenças. A arte sobreviveu ao passar do tempo e, hoje, sua popularidade reside no fato de poder ajudar as pessoas a adquirirem um conhecimento maior de si mesmas, de seus amigos, colegas e familiares.

Por volta de 500 a.C. Pitágoras estudou a relação entre aparência e comportamento.

Por volta de 100 d.C. A leitura facial ganhou credibilidade com Polemon, no final do Império Romano.

2600 a.C. *Tratado de Medicina Interna do Imperador Amarelo* – neste compêndio, observamos que os praticantes de medicina já haviam desenvolvido as idéias sobre chi, yin e yang e os cinco elementos.

551-479 a.C. Era de Confúcio – a leitura facial ganhou popularidade na China, no Japão, na Índia e na Coréia.

300 a.C. Aristóteles dedicou seis capítulos à fisiognomonia em sua obra *Historia Animalium*.

980–1037 Avicena discutiu detalhadamente a arte da leitura facial.

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Iniciando a análise

Você tem olhos grandes e bem separados? Seu patrão tem lábios finos, de um vermelho bem escuro? A leitura facial pode ajudá-lo a analisar essas características faciais e a interpretar seu significado em uma série de níveis para adquirir uma profunda compreensão de si mesmo e dos outros.

Você pode iniciar a leitura facial a qualquer momento e praticá-la em quase tudo lugar – na fila do ônibus, no trabalho, no trem ou no restaurante, por exemplo. No entanto, é melhor começar com você mesmo, e a forma mais conveniente é se olhar no espelho (ver quadro a seguir). No início, você pode precisar anotar suas descobertas, usando papel e caneta ou uma cópia do "formulário facial", encontrado no final deste livro (ver p. 124).

Seja o mais honesto possível na observação de seus traços faciais. Utilize as orientações fornecidas no Capítulo 2 (ver pp. 68-69) e, em seguida, consulte o Capítulo 1 ("O rosto e as suas características") para verificar o significado de cada traço.

Depois de proceder à leitura de seu próprio rosto, passe a analisar o rosto das pessoas. Outras formas de leitura facial incluem observar uma série de fotos de frente e de perfil (ver pp. 66-67) e criar duas composições faciais (ver pp. 20-21). No início, é provável que você precise tomar notas e consultar este livro para confirmar suas descobertas. Assim, é recomendável praticar com amigos e familiares. Depois de algum tempo, entretanto, você será capaz de testar suas habilidades em outras pessoas. Mas evite fixar o olhar em desconhecidos pois, via de regra, eles se sentem pouco à vontade ou ameaçados com essa atitude.

Uma vez habituado a observar as características faciais e associá-las a certos padrões de comportamento, é possível que perceba uma melhora em suas habilidades sociais. Uma das grandes vantagens da leitura facial é a possibilidade de realizá-la em quase todas as situações, sem que a outra pessoa perceba.

A prática faz a perfeição

Meu mestre, Michio Kushi, aprimorou sua habilidade de observação buscando locais onde pudesse observar discretamente um fluxo constante de pessoas. Ele passava um dia inteiro observando narizes; no outro, dedicava-se à observação de centenas de bocas e assim

Lendo sua própria face

Inicie a leitura facial observando seu próprio rosto no espelho: seja o mais honesto possível ao observar suas características, tendo sempre em mente os princípios da leitura facial.

- Certifique-se de que o cabelo não está encobrindo o rosto.
- Remova maquiagem e jóias.
- Mantenha o espelho na altura dos olhos.
- Certifique-se de que há luz suficiente, de forma que seus traços faciais estejam claramente visíveis.
- Observe seu rosto de frente e, com o auxílio de um espelho de mão, de perfil (esquerdo e direito), para conseguir uma leitura completa e precisa.



Material com direitos autorais

Leitura facial a qualquer hora, em qualquer lugar. *Você pode ler o rosto das pessoas onde estiver, ao sair com amigos, a caminho do trabalho ou numa festa. Quando se tornar adepto da leitura facial, encontrará mais prazer nas reuniões sociais, à medida que for aprendendo a prever o comportamento das pessoas, e a interagir com elas da forma mais adequada.*



por diante. Isso o capacitou a identificar o que devia procurar em cada traço facial.

É importante que você dedique um pouco de seu tempo observando os traços faciais dessa forma. Faça isso durante um certo tempo, para adquirir a percepção do que de fato constitui um nariz grande, uma boca pequena e uma testa alta, por exemplo. Uma vez habituado a observar as características individuais, poderá, então, testar suas habilidades e elaborar avaliações pessoais da personalidade de seus amigos e familiares, comparando suas descobertas com o conhecimento prévio que possui da personalidade dessas pessoas.

Uma técnica universal

A leitura facial não foi elaborada para comparar pessoas de origens étnicas diferentes. Uma das competências da leitura facial é aprender a enxergar quando o rosto de uma pessoa pode fornecer pistas importantes à sua personalidade e ao seu comportamento e ser capaz de fazer isso sem conhecer suas origens.

"É inerente ao homem perguntar como, entre tantos milhões de rostos, não existe um único igual ao outro."

SIR THOMAS BROWNE

Etiqueta da leitura facial

Sempre que empregar uma habilidade que envolva os sentimentos de outras pessoas, é importante refletir cuidadosamente sobre como utilizar seu conhecimento. Desenvolvi as seguintes regras de etiqueta, baseadas em minha própria experiência:

- Só exponha as características encontradas na leitura facial de uma pessoa para a mesma se ela pedir.
- Não transmita a terceiros informações coletadas numa leitura facial.
- Concentre-se nas qualidades da pessoa – a menos que ela tenha pedido para resolver um problema específico.
- Não rotule as características da pessoa como boas ou ruins – apenas observe-as objetivamente como indicativas de qualidades específicas.
- Ouça a pessoa, mesmo que o que ela diga seja conflitante com suas observações – a leitura facial não cobre todos os aspectos do caráter.
- Não faça julgamentos definitivos da personalidade da pessoa com base na leitura facial, indispondo-a contra você ou contra terceiros.
- Utilize seu conhecimento de forma positiva, ou seja, para aprimorar sua interação com as pessoas e ajudá-las a melhorar também.
- Mantenha sempre a mente aberta.

Material com direitos autorais

A energia chi

A arte da leitura facial tem raízes profundas na milenar medicina diagnóstica (ver pp. 8-9). Seus praticantes acreditavam – e ainda acreditam – que existe um fluxo constante de energia unindo todos os elementos do universo. Essa energia é conhecida como "chi", na China, "ki", no Japão, e "prana", na Índia. Neste livro, utilizarei o termo "energia chi".

A energia chi flui constantemente pelo corpo de forma bem parecida com o sangue. Flui para dentro e para fora do nosso organismo através da coroa (topo) da cabeça, sendo distribuída na direção descendente, pela coluna. Ao longo do centro do nosso corpo existem sete pontos-chave denominados "chakras" onde a energia encontra-se particularmente ativa e concentrada (ver página ao lado). Cada chakra está associado a uma característica específica da energia do corpo; o do coração, por exemplo, está associado às emoções, ao amor e à afeição.

Dos pontos-chave saem catorze canais de energia, denominados "meridianos", que passam através dos braços, das pernas, do tórax e da cabeça. A energia chi flui a partir desses meridianos através de canais cada vez menores até alcançar cada célula o corpo. Ao longo de cada meridiano existem pontos especiais, conhecidos como "tsubos", nos quais é mais fácil modificar o fluxo da energia chi. Esses pontos são utilizados no shiatsu e na acupuntura, para tratar regiões específicas do corpo.

A energia chi se estende pelo menos dez centímetros e, às vezes, até um metro para fora do corpo. Ela pode ser fotografada por um processo denominado "fotografia Kirlian" (ver p. 14), que se baseia na idéia de que o homem é um ser elétrico e que a energia elétrica (ou chi) pode ser fotografada.

À medida que a energia chi flui pelo corpo, ela carrega emoções, pensamentos, crenças e sonhos de uma parte para outra do corpo. Qualquer alteração no fluxo da energia dentro do organismo reflete-se na superfície do corpo por uma mudança da energia chi; em outras palavras, a textura, a cor e a forma da pele se alterarão se ocorrer uma mudança energética. A relação entre emoções e energia chi é um processo de duas vias: a forma como você se sente influencia sua energia chi, e vice-versa.

Diagnóstico pela leitura facial

Ao observar essas alterações, um praticante foi capaz de monitorar a saúde de um paciente e detectar quaisquer interrupções no fluxo de energia, bem como os bloqueios energéticos. Em pessoas com tendência à depressão, por exemplo, a energia chi associada a esse problema vai circular por todo o corpo, afetando a saúde interna e a aparência externa do indivíduo. Pode-se, portanto, "ler" a saúde interna da pessoa, observando-se sua aparência externa. Segundo os princípios da medicina oriental, esse chi "deprimido" inicialmente afeta pulmões e intestinos, acarretando lábios sem cor e inchados, rosto encovado e uma tonalidade cinzenta à pele.

Após o diagnóstico, o praticante está preparado para pressionar certos pontos ao longo das linhas dos meridianos, para liberar o chi bloqueado que está causando a doença. As terapias alternativas tão em voga hoje em dia, como shiatsu, acupuntura e chi gong, baseiam-se em vários dos princípios utilizados pelos praticantes dessa arte milenar.

Chi acumulado

Se você tem tendência a sofrer emoções fortes durante um longo período de tempo, a energia chi irá se incrustar na sua pele. Pessoas que crescem em circunstâncias que as deixam regularmente tristes ou solitárias, portanto, vão perceber que o desenvolvimento do rosto destacará permanentemente essas emoções.

Acredita-se que o acúmulo de energia chi também ocorre durante o desenvolvimento fetal. Segundo essa

Material com direitos autorais

teoria, o tipo de emoção experimentado pela mãe durante a gravidez será transmitido ao feto sob a forma de energia chi, que irá, então, influenciar a personalidade da criança. No Japão, observa-se um grande empenho para ajudar a mãe a permanecer feliz, animada e bem-humorada nessa fase tão delicada.

Chakras e meridianos. *A energia chi flui por todo o corpo através de 14 canais, os "meridianos", concentrados em vários pontos do corpo, denominados "chakras". Essa energia flui como uma supervia de informações; uma analogia moderna seria compará-la com a internet.*

Além disso, as atenções voltam-se para a dieta da gestante, já que o chi de determinados alimentos também influenciam o da criança e seu caráter, bem como a aparência do rosto. Ao utilizar esse conhecimento, uma pessoa competente na leitura facial pode obter informações sobre as características da mãe de uma pessoa.



Material com direitos autorais

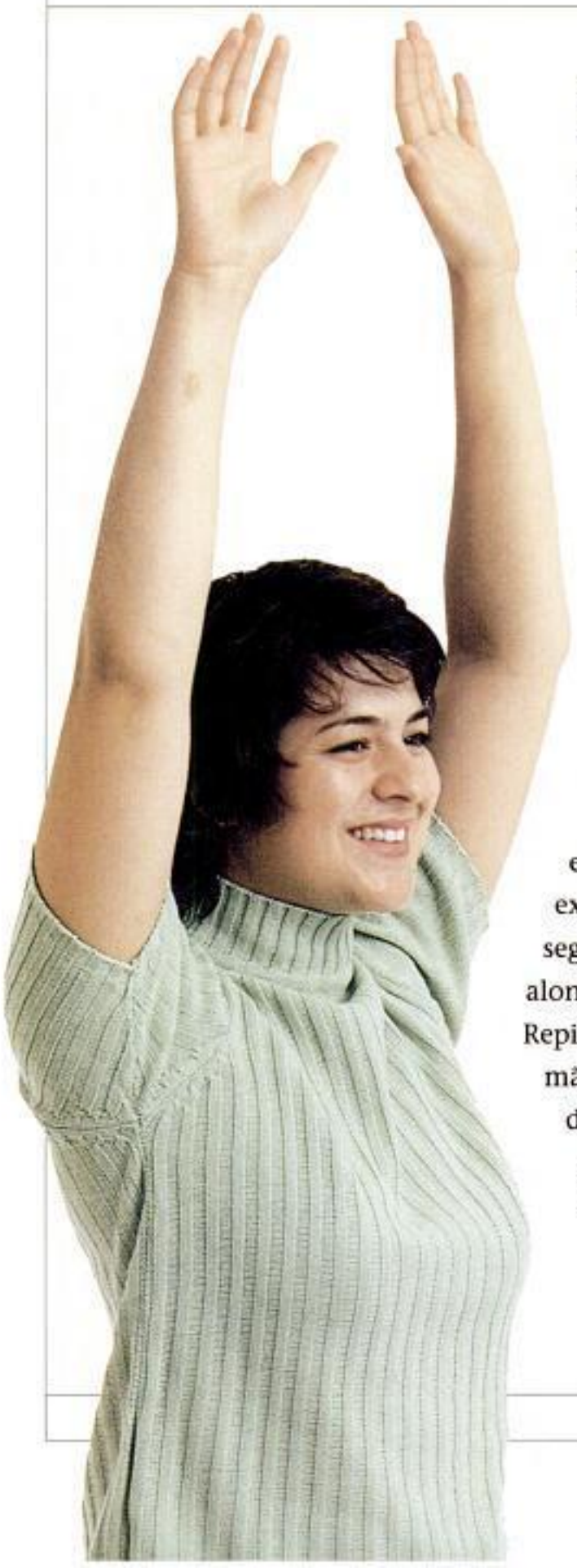
Identificando o chi pessoal

A energia chi estende-se para fora do corpo humano e costuma formar um campo de aproximadamente dez centímetros a um metro ao redor da pessoa. A qualidade dessa energia pode ser fotografada por um processo denominado fotografia Kirlian, desenvolvido em 1939 por um eletricista russo chamado Semyon Kirlian e sua esposa. A técnica compreende fotografar mãos e pés com uma máquina que emite um sinal elétrico de alta freqüência. Essa corrente elétrica acarreta uma reação da energia chi e o filme registra a potência dessa reação. As pessoas que já tiraram a foto Kirlian observam que a forma e as cores de seu campo de energia variam de acordo com seu estado emocional.

Identificando a energia chi de um amigo

Após a prática de como sentir sua própria energia chi entre as mãos, seguindo os exercícios descritos abaixo, você poderá tentar sentir a energia chi de um amigo.

Primeiro, movimente as mãos ao redor da cabeça da pessoa. Tente identificar áreas que parecem irradiar



IDENTIFICANDO SUA ENERGIA CHI

Da mesma forma que pode sentir a energia chi de um amigo (ver acima) você também pode identificar a sua própria energia, se seguir esses simples exercícios.

Fique em pé e esfregue as mãos vigorosamente, até senti-las completamente aquecidas. Friccione as palmas, as costas e os lados das mãos.

Dê um passo à frente, inspire e estique os braços para cima enquanto expira. Dê um passo para trás e, em seguida, outro passo à frente. Repita o alongamento, inspirando e expirando. Repita essa seqüência três vezes. Sacuda as mãos vigorosamente, mantendo pulsos e dedos soltos e relaxados. Tente imaginar o sangue do corpo fluindo para as pontas dos dedos.



Com o dedo indicador e o polegar de uma das mãos, segure a base do polegar da outra mão, massageando da base até a unha desse polegar. Aperte as laterais desse dedo, nos cantos da unha, inspire e puxe-o suavemente ao expirar, soltando o polegar rapidamente. Ao fazer isso, imagine que existe uma chama multicolorida de energia ao redor do polegar e que você está ampliando-a. Repita o procedimento em cada dedo e, depois, repita a seqüência na outra mão.

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Baseado nas características faciais específicas de uma pessoa, é possível interagir e se comunicar com ela de forma mais eficaz, aprender a perceber momentos em que ela torna-se yin ou yang em demasia e ajudá-la a restabelecer o equilíbrio da energia chi.

A compreensão desses dois tipos de energia também é útil na avaliação de sua própria personalidade e seus padrões de comportamento. Após descobrir se é, basicamente, mais yin ou mais yang e aprender a perceber quando se torna um ou outro em demasia, você poderá reavaliar seu estilo de vida, mantendo o equilíbrio da energia chi e garantindo a saúde e o bem-estar físico e emocional. No Capítulo 3 ("Extraindo o Máximo de Você Mesmo"), fornecemos detalhes a respeito de alimentação e atividades yin e yang, além de terapias alternativas.

Características faciais

O formato do rosto, as características particulares e a localização de cada traço são yin ou yang, refletindo na personalidade. Sobrancelhas descendentes, por exemplo, são predominantemente yin e indicam bondade; já as a forma de acento circunflexo (ou bumerangue) são relativamente yang e indicam prazer por atividades físicas.

A linha do queixo e os lábios refletem a atitude da pessoa perante a vida: uma linha do queixo bem definida, combinada com lábios finos são características faciais consideravelmente yang e indicam um indivíduo que encara a vida com determinação. Já uma pessoa com uma linha do queixo estreita e pequena e lábios grossos – características predominantemente yin – tendem a encarar a vida de forma tranqüila.



Yin ou yang? *Esses dois rostos possuem as características que resumem a face tipicamente yin e yang. A mulher (acima) tem olhos grandes, lábios carnudos e um rosto oval que são características yin. Já o homem (abaixo) possui características yang: lábios finos, olhos pequenos e rugas profundas entre as sobrancelhas.*



Algumas características faciais indicam o estado de saúde da pessoa. A pele abaixo dos olhos, por exemplo, representa o nível de vitalidade de um indivíduo. Se essa área fica inchada, intumescida, é sinal de que a pessoa tornou-se demasiadamente yin; sulcos profundos abaixo dos olhos estão associadas à uma tendência de a pessoa tornar-se excessivamente yang. Essas condições podem mudar de um dia para o outro e são um indicador útil acerca do estado de saúde geral do indivíduo.

No quadro ao lado, vemos um resumo das características faciais associadas ao yin e ao yang e de sua análise, que deve ser usado apenas como um guia rápido de referência (no Capítulo 1, "Os Rostos e as Suas Características", cada característica é minuciosamente analisada).

Material com direitos autorais

Características YIN		Características YANG
Longo e fino com uma estrutura óssea delicada	**FORMATO DO ROSTO**	Redondo com sólida estrutura óssea
Finos, lisos ou com queda	**CABELOS**	Grossos e crespos ou ondulados
Estreita	**TESTA**	Larga, formato quadrado e sulcos profundos
Descendentes	**SOBRANCELHAS**	Retas ou na forma de acento circunflexo
Ausentes ou não perceptíveis	**RUGAS ENTRE AS SOBRANCELHAS**	Profundas e verticais
Grandes e afastados, costumam piscar com freqüência	**OLHOS**	Pequenos e juntos, não piscam com freqüência
Inchada e entumecida	**PELE ABAIXO DOS OLHOS**	Sulcos profundos
Com a parte superior bem desenvolvida ou altas	**ORELHAS**	Com a parte inferior mais desenvolvida, baixas
Grande e macio na ponta	**NARIZ**	Pequeno e duro na ponta (nariz ossudo)
Carnudos	**LÁBIOS**	Finos e pequenos
Ausentes ou não-perceptíveis	**RUGAS DE EXPRESSÃO**	Profundas e perceptíveis
Pequeno e estreito	**QUEIXO**	Forte e bem definido

Material com direitos autorais

Os dois lados do rosto

O lado direito e o esquerdo do rosto estão associados aos diferentes tipos de energia chi. Na maioria das pessoas, a energia do lado esquerdo tende a ser mais ativa e, portanto, yang; já a energia chi do lado direito tende a ser mais calma e mais yin.

O lado direito, yin, do rosto, é considerado o lado feminino e, portanto, tenderá a refletir nossa mãe e nossas avós; já o lado esquerdo representa o aspecto masculino, sendo associado ao nosso pai e aos nossos avôs.

O lado direito, o feminino, está associado à energia chi da terra e tende a ser mais expressivo do que o esquerdo, representando nossas atitudes e emoções básicas, bem como nossas características pessoais mais íntimas e nossa criatividade. O lado masculino, o esquerdo, está associado à energia chi do céu, representando nossa mente lógica e as máscaras sociais. Representa as emoções controladas e a personalidade que queremos apresentar ao mundo. Algumas pessoas acreditam que esse lado do rosto representa os aspectos sinistros (do latim, sinister, esquerdo, que fica no lado esquerdo) de nosso caráter.

Com quem você se parece?

As diferenças entre os dois lados do rosto podem mostrar o grau de influência que recebemos dos pais e avós. Para visualizar melhor, será

CRIANDO SUAS DUAS COMPOSIÇÕES FACIAIS

Caso não tenha uma foto adequada, peça a um amigo para tirar algumas fotos de seu rosto. É importante olhar diretamente para a câmera, pois mesmo uma suave angulação afeta perceptivelmente o resultado. Afaste o cabelo da testa e das orelhas, para que seus traços fiquem bem visíveis. Revele o filme, sendo que um conjunto de fotos deve ser revelado normalmente e, o outro, com os negativos invertidos. Neste segundo conjunto, seu rosto aparecerá invertido, de forma que o lado esquerdo do seu rosto aparecerá no lado direito da foto e vice-versa.



Selecione uma foto do primeiro conjunto e a mesma do segundo. Recorte-as verticalmente, passando bem no centro do rosto.

SEU LADO YIN *vai refletir a influência de sua mãe e suas avós.*

Material com direitos autorais

preciso criar duas imagens suas, utilizando fotos dos dois lados de seu rosto (ver instruções abaixo). Esse tipo de trabalho é denominado "composição facial quimérica". Com a foto diante de você, observe o lado direito dela, para detectar as semelhanças com avós ou mãe. Em seguida, estude o lado esquerdo da foto para verificar as semelhanças com avôs ou pai. Preste bastante atenção à forma e ao tamanho de sobrancelhas, olhos, orelhas, lábios e cantos da boca. Depois de estudar as duas imagens, tenho certeza de que ficará surpreso ao descobrir como um lado é diferente do outro. Apesar de não existir um rosto completamente simétrico, algumas pessoas apresentam diferenças bastante perceptíveis entre os dois lados.

"'Garanto que ele não tem duas caras', eu disse. 'Mas qual a vantagem disso se a única cara que ele tem é tão desagradável?'"

WALLACE SMITH

Alguns praticantes da leitura facial chegam a associar a simetria de um rosto à honestidade. Acredita-se que o rosto simétrico reflete uma pessoa verdadeiramente sincera, enquanto um assimétrico reflete uma pessoa desonesta, de "duas caras".

Esse exercício vai ensiná-lo a observar o grau de diferença entre o lado direito e o esquerdo do rosto de uma pessoa, e aprimorará suas habilidades na leitura facial.



SEU LADO YANG *vai refletir a influência de seu pai e seus avôs.*



Pegue o lado direito do primeiro conjunto e combine-o com o lado esquerdo do segundo. Una os dois lados, com uma fita adesiva no verso. Essa é a imagem do lado direito de seu rosto e reflete as características de seus parentes do sexo feminino.



Repita o procedimento com o lado esquerdo do primeiro conjunto de fotos e o lado direito do segundo. Essa é a imagem do lado esquerdo de seu rosto e reflete as características de seus parentes do sexo masculino. Compare as duas imagens e observe as diferenças entre elas.

Material com direitos autorais

Cada característica do rosto – da testa ao queixo – pode revelar informações vitais sobre personalidade e saúde. Esta seção abrange todas as características do rosto, explicando seus significados. É o guia de referência básico da leitura facial.



Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

TRIANGULAR

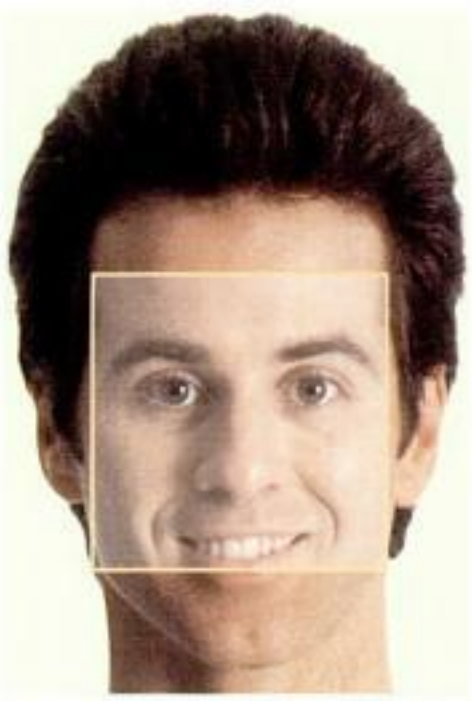
Esse tipo de rosto caracteriza-se por uma sólida e larga mandíbula, maçãs do rosto grandes, testa estreita e olhos quase sempre bem juntos. É o formato de rosto de pessoas yang. São determinadas e fortes. Sua força é também observada pelas outras pessoas, que as consideram confiáveis. Podem ter bastante energia e gostar de atividades físicas. Sua autodisciplina e seu realismo lhes permitem vencer com facilidade as fases difíceis.



TRIANGULAR INVERTIDO

Esse tipo de rosto é mais yin, caracterizado por uma testa larga e alta e um queixo pequeno, além de um pescoço fino e longo e olhos afastados. Pessoas com esse formato de rosto apresentam uma mente ativa e apreciam desafios intelectuais – gostam de estudar e discutir questões acadêmicas, filosóficas e sociais. No entanto, costumam remoer problemas ou contrariedades de fundo emocional, o que acaba dificultando suas vidas.







OVAL

Rosto comprido e estreito, particularmente na parte superior das maçãs do rosto, é a característica principal a ser observada na identificação de um rosto oval. A testa costuma ser alta; o queixo, pequeno, e o pescoço, longo. Criatividade e imaginação são atributos predominantes nas pessoas com esse formato de rosto: costumam ter uma veia artística acentuada e, portanto, são bastante yin. Podem ser flexíveis e apresentar facilidade de adaptação. Sua sensibilidade e bondade, entretanto, podem torná-las susceptíveis a críticas: ao invés de culpar os outros, elas prontamente culpam a si mesmas.

QUADRADO

Esse formato é reconhecido pela testa larga mas curta e pelo queixo largo, bem definido e anguloso. Pessoas com esse rosto são práticas, lógicas e boas na execução de tarefas. São confiáveis e organizadas, sendo, portanto, bastante yang. Sua postura inflexível, no entanto, pode fazer com que encontrem dificuldade em mudar ou aceitar uma opinião diferente da sua; para elas, pode ser complicado deixar as coisas fluirem. Essas pessoas apresentam uma natureza paternal e costumam ter amigos que lhe pedem conselhos.



REDONDO

Os elementos-chave de um rosto redondo costumam ser a largura, particularmente na parte superior das maçãs do rosto, a testa e o queixo largos mas curtos. Pessoas com rosto redondo são consideravelmente yang e apresentam uma constituição física forte. Costumam ter atitudes equilibradas e são práticas na resolução de problemas. Podem encontrar dificuldade em adaptar-se a mudanças, preferindo a estabilidade e a continuidade das coisas. Apresentam uma natureza maternal e costumam ter amigos que os procuram em busca de aconchego e afeto.

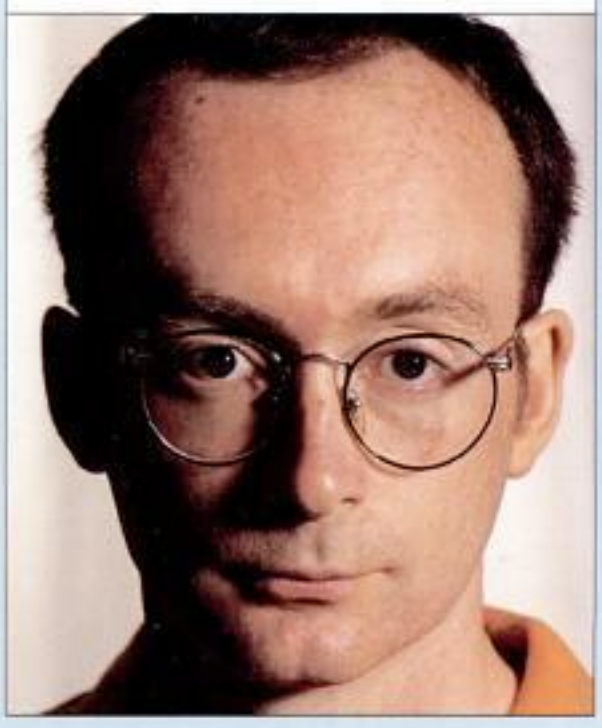
Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

LARGA

É um tipo de testa caracterizado por um grande espaço entre as sobrancelhas e o alto da testa. Indica que a pessoa é inteligente e intelectualmente ativa e pode gostar de sonhar acordada ou conversar longamente consigo mesma. Gastam muita energia mental pensando no futuro.
A parte inferior da testa bem desenvolvida denota pessoas práticas. Todas essas características apontam uma personalidade predominantemente yin.



ESTREITA

Pessoas organizadas e perspicazes costumam apresentar testa estreita, caracterizada por uma distância pequena entre as sobrancelhas e o alto da testa. Podem achar que possuem um raciocínio naturalmente preciso e, via de regra, também têm uma ótima memória para números e fatos. Caso conheça ou venha a conhecer pessoas com esse tipo de testa, observe como elas mantêm sua atenção concentrada no presente. Uma testa estreita é yang.



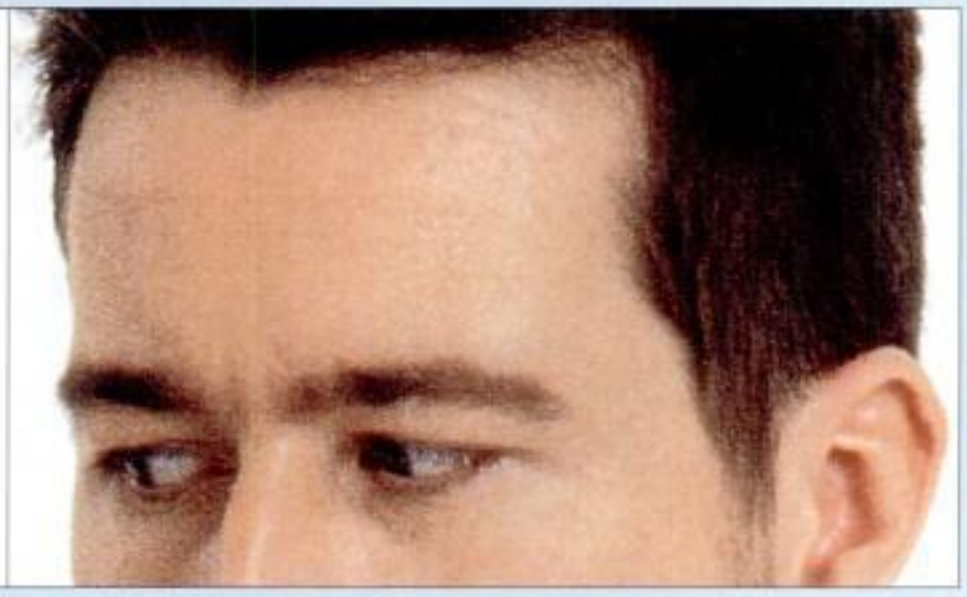


COM MARCAS HORIZONTAIS

Pessoas com rugas horizontais na testa são bastante yang, devido, talvez, a uma dieta excessivamente yang (rica em carne vermelha e alimentos salgados), estresse e preocupações ou por serem pessoas que levam a vida muito a sério.
Um número muito grande de linhas horizontais (mais de três) indica uma demasiada concentração em detalhes e nos estudos.

QUADRADA

É uma testa razoavelmente alta e larga, característica de pessoas bem organizadas e sistemáticas. Geralmente, são autodisciplinadas e sentem-se seguras ao assumir responsabilidades. Um espírito lógico e resoluto tornam essas pessoas significativamente yang.



Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

LONGOS

Livres-pensadores, abertos a novas idéias, costumam manter os cabelos compridos. Essas pessoas costumam ter uma conexão com a energia chi da terra, o que as tornam práticas, realistas e ponderadas. Podem demonstrar interesse em questões ambientais. Todas essas características são yin.



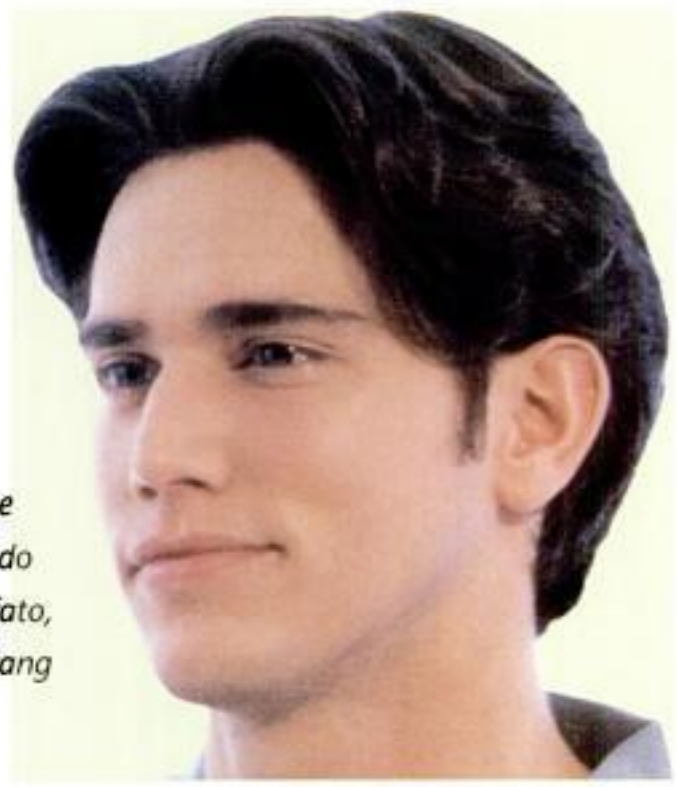
RETOS

Pessoas com esse tipo de cabelo são relativamente yin. Costumam ter uma natureza afável, principalmente se os cabelos forem longos. Não apresentam problemas em relaxar e, por esse motivo, são pessoas de convivência agradável.



GROSSOS E CHEIOS

Trata-se de uma característica yang, denotando pessoas determinadas, com forte força de vontade. Têm potencial para a longevidade, mas precisam trabalhar muito para alcançá-la. Gostam de ficar ao ar livre e em condições climáticas extremas. Sua natureza expressiva e seu entusiasmo significam que são do tipo que ou amam ou odeiam. De fato, quanto mais curto o cabelo, mais yang o caráter da pessoa.



CRESPOS

Ao identificar essa característica, é importante lembrar que os cabelos podem estar crespos por meios artificiais. Em vários estágios da vida, ou mesmo dependendo do clima, os cabelos podem ficar mais ou menos crespos, o que costuma estar relacionado a estresse, períodos de grande atividade ou calor. Cabelos crespos geralmente são yang, particularmente se a tonalidade é escura. Pessoas que fazem permanente podem estar se sentindo demasiadamente yin e desejam absorver um pouco dos traços yang em sua vida para equilibrar a energia chi. Cabelos ondulados são mais yin do que os cheios e crespos, particularmente se forem finos e claros.



Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

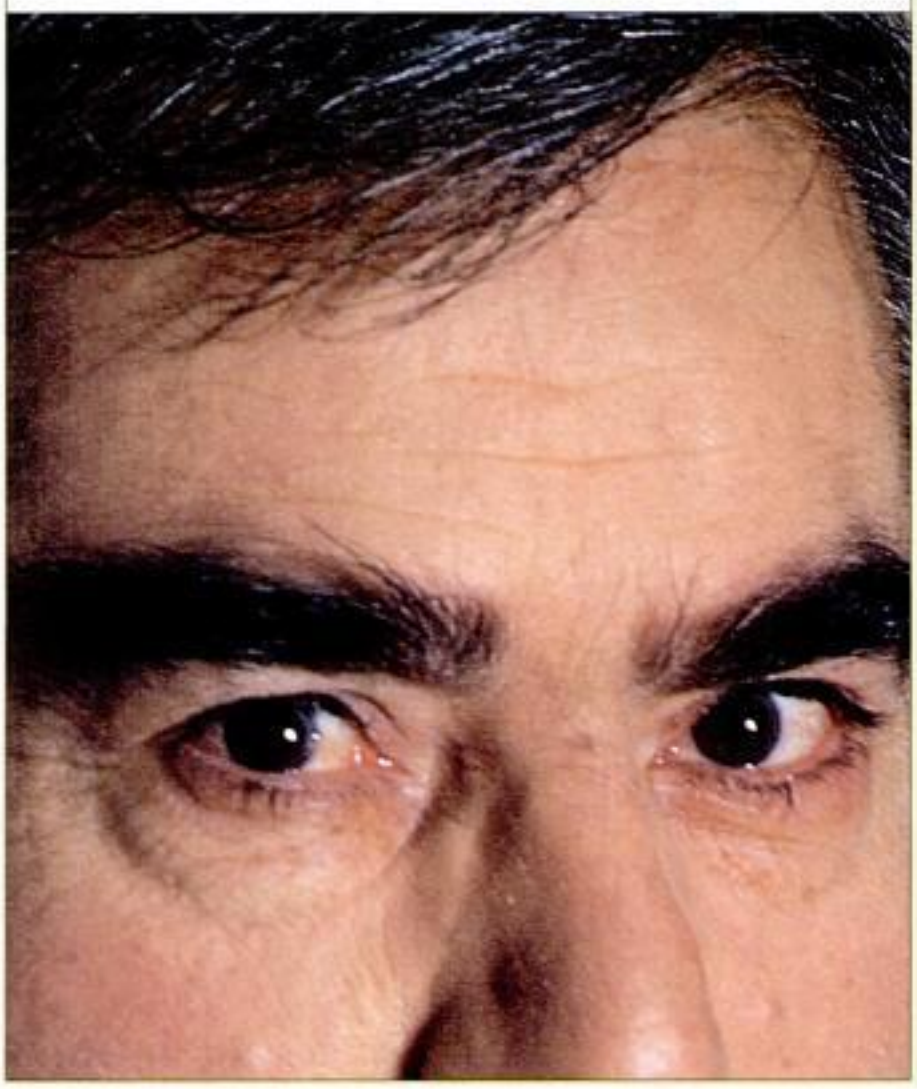


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ESPESSAS

Esse tipo de sobrancelha é grossa e longa, desenhando uma linha espessa sobre os olhos. Preste bastante atenção antes de fazer uma avaliação. Quanto mais escuras, mais grossas parecem; já as de pêlo claro podem enganar e parecer mais finas. As sobrancelhas ficam mais espessas na velhice. Portanto, se estiver fazendo a leitura facial de um jovem, procure por sobrancelhas que pareçam expressivas e pronunciadas, em vez de espessas. Também observe se elas são assim em toda a extensão ou apenas em algumas áreas.

Sobrancelhas espessas representam personalidades yang. Se você conhecer pessoas com esse tipo de sobrancelha, vai observar que elas têm presença marcante em eventos sociais. Costumam ter sucesso na vida devido à sua personalidade. Pessoas com sobrancelhas espessas próximas à região superior do nariz podem ter tido um temperamento forte na infância, suavizado na idade adulta. Por outro lado, sobrancelhas espessas na altura das têmporas estão relacionadas às pessoas que desenvolvem um temperamento mais forte na vida adulta.



FINAS

Formam uma linha fina ao longo da testa e os pêlos são curtos. Observe se elas afinam em alguma região específica ou nas extremidades. Não se esqueça de observar a cor dos pêlos – os mais escuros parecem mais espessos do que os claros. Pessoas de personalidade flexível, que se adaptam facilmente às mudanças, costumam ter sobrancelhas finas. Descobrem que podem alcançar seus objetivos sem teimosias ou grandes obstinações, mas podem ser propensas ao estresse, já que se irritam com facilidade. Se a pessoa tiver as sobrancelhas finas na região superior do nariz ou numa região mais mediana, ela pode se isolar dos outros na infância ou já na vida adulta. Sobrancelhas que se estendem até as extremidades sugerem pessoas que podem atingir um grau de tranqüilidade na velhice. Essas são características mais yin.



Sobrancelhas expressivas

As sobrancelhas são o recurso mais expressivo do rosto e podemos arqueá-las para cima ou para baixo para denotar diferentes emoções. Ao ser apresentado a uma pessoa, observe como ela automaticamente levanta as sobrancelhas ao cumprimentá-lo. No entanto, levantar as sobrancelhas pode denotar outros sentimentos – acentua a surpresa (geralmente acompanhada de uma abertura da boca), revela ceticismo e, aliada à elevação dos ombros e a um movimento da boca para baixo, denota perplexidade. Por outro lado, arquear as sobrancelhas para baixo também indica sentimentos conflitantes – raiva, forte concentração e perplexidade.

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



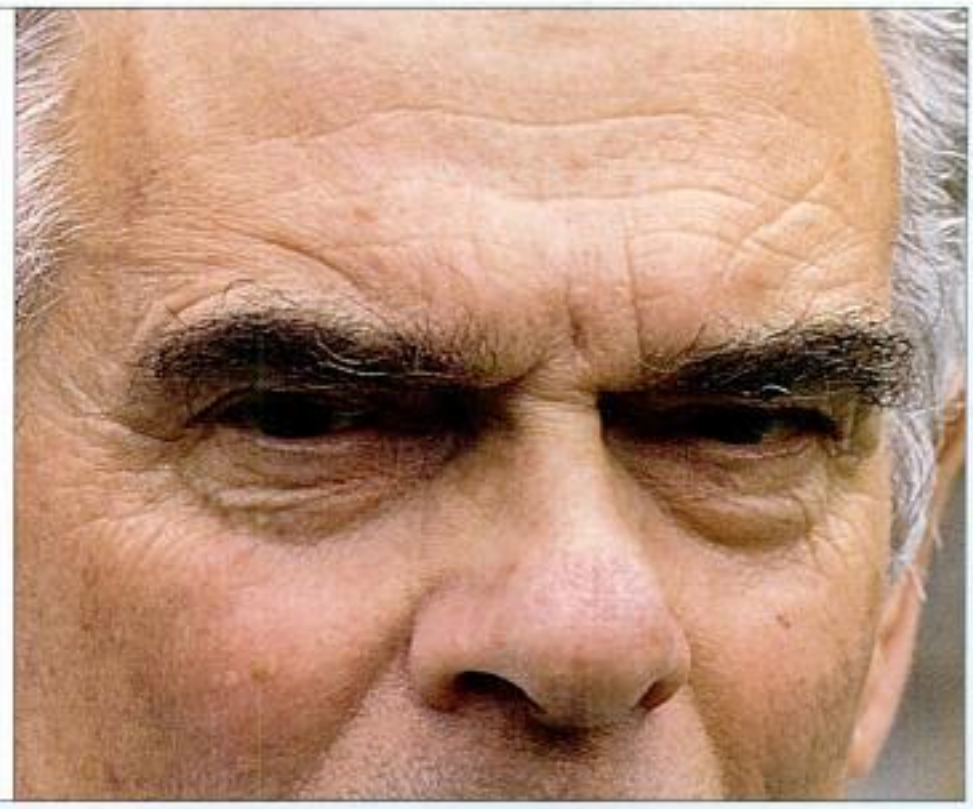
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

FUNDOS

São olhos aparentemente pequenos, distantes da testa e do alto do nariz. Pessoas com esse tipo de olhos costumam dar a impressão de misteriosas e reservadas. A natureza de seus olhos pode torná-las particularmente atraentes, por darem a impressão de profundidade de caráter. Quando lhes convêm, revelam certos traços de sua personalidade, mas, também, podem parecer desnecessariamente misteriosas e reservadas. Trata-se de uma característica geralmente yang.





AFASTADOS

São olhos bem afastados do alto do nariz, mais próximos às têmporas. São olhos típicos de pessoas liberais que apreciam uma boa discussão sobre filosofia, questões sociais e ideologias religiosas. Mudam de assunto com facilidade e se envolvem em várias questões diferentes. Acham mais estimulante diversificar do que se dedicar a uma só coisa com perfeição. Se tiver amigos com esse tipo de olhos, lembre-se de que, às vezes, demonstram autoconfiança e ingenuidade excessivas. Todas essas características são relativamente yin.

PRÓXIMOS

Para detectar olhos próximos observe como se posicionam em relação ao alto do nariz – eles podem estar bem perto dele. Pessoas com esse tipo de olhos têm um grande poder de concentração, costumam ser precisas e adoram a rotina. Gostam de dissecar um assunto e, assim, podem se tornar obsessivas. Em casos extremos, podem ficar intolerantes, perdendo as oportunidades que surgem. Sua objetividade e firmeza proporcionam-lhes um claro senso de direção e, portanto, são mais yang.



Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



Como detectar um sorriso sincero

O sorriso é a expressão universal de amizade mais facilmente reconhecível. No entanto, existem diferentes tipos de sorrisos, cada qual com um significado diferente. Via de regra, um sorriso é associado à alegria e felicidade, mas nem sempre indicam prazer – alguns denotam presunção, outros, desprezo. Como, então, detectar um sorriso sincero? Observando os olhos. Um sorriso sincero é inconfundível e dura apenas alguns segundos. É um sorriso amplo, daqueles que deixam os dentes à mostra, que empurram as maçãs do rosto, semicerrando os olhos, fazendo-os brilhar. Se quer saber se uma pessoa está verdadeiramente feliz, observe se seus olhos estão sorrindo.

RUGAS SOB OS OLHOS

Linhas profundas sob os olhos são tipicamente yang, possivelmente devido ao consumo de alimentos salgados e secos e pouco líquido. Denotam pessoas reprimidas, que costumam se apegar ao passado – o que restringe seu movimento na direção de situações novas. Em casos extremos, podem guardar ressentimentos por um longo tempo. Rigidez na região lombar costuma ser uma queixa freqüente entre essas pessoas.



OLHOS SONOLENTOS

Ao observar os olhos de frente, se uma parcela significativa das pálpebras estiver visível, esses olhos podem parecer sonolentos ou semicerrados.
Essa característica denota falta de autoconfiança, em pessoas que, no entanto, revelam-se muito calmas e passivas. Sua natureza receptiva e solidária significa que são ótimos ouvintes.



"Atrás daquela prudência circunspecta, escondia um rosto sorridente."

WILLIAM COWPER

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



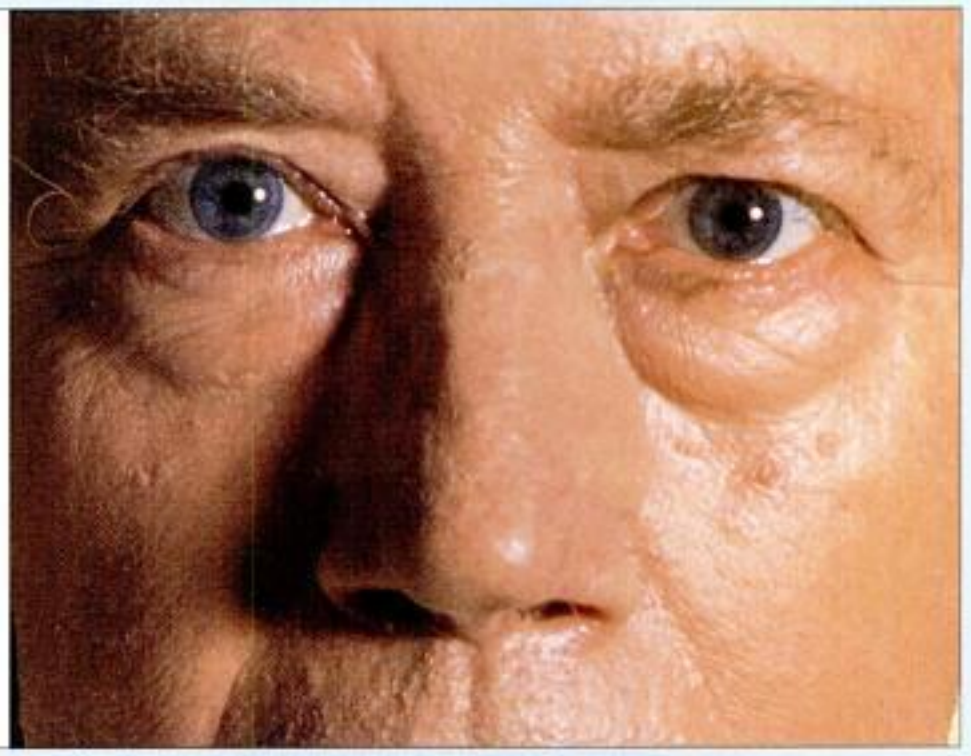
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ACHATADO

Um nariz largo, quando visto de frente – ou achatado, quando observado de perfil – indica uma pessoa que se interessa por vários assuntos diferentes, sejam eles sociais, políticos ou ambientais. São pessoas divertidas e muito sociáveis, mas propensas à indecisão. Costumam relacionar-se bem com os outros e são receptivas à aproximação, o que as torna boas amigas e amantes. Essas características são relativamente yin.



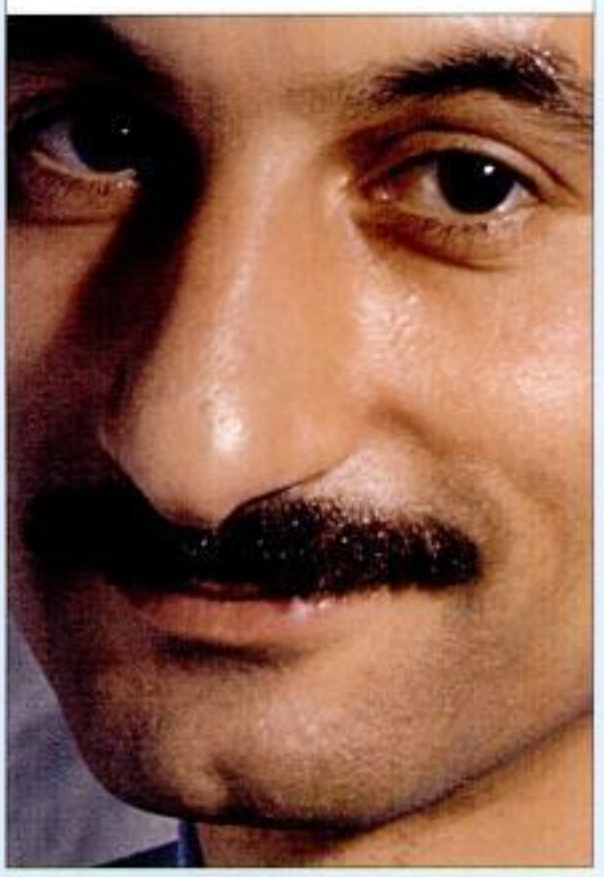
PEQUENO E ESTREITO

Pessoas com o nariz estreito na parte superior e aparentemente pequeno controlam muito bem suas emoções e, sob este aspecto, são significativamente yang. Mas também apresentam tendência à timidez e gostam de ter sensação de controle e dignidade em eventos sociais, não costumando apreciar brincadeiras que as deixem em situações embaraçosas. Esse senso de controle também se estende às coisas materiais: não são perdulárias, sendo cuidadosas com seu dinheiro.



GRANDE

Se o nariz for o traço mais proeminente do rosto, você estará diante de uma pessoa que tende a experimentar variações no estado emocional no decorrer da vida. Provavelmente, ela tem uma grande força de vontade que a empurra para a frente em todos os seus empreendimentos. Uma pessoa com nariz grande é significativamente yin.



"...um nariz grande é o típico sinal de um homem bom, inteligente, amigo, liberal e destemido, como eu."

EDMOND ROSTAND

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lábios

Na leitura facial, os lábios são tão importantes quanto os olhos e o nariz. Eles auxiliam a comunicação verbal e definem os sorrisos. A forma e a cor dos lábios podem revelar segredos sobre o intelecto, as emoções, a personalidade e a saúde. Os chineses acreditam que a boca e os lábios refletem a sensualidade do sexo feminino.

Material com direitos autor



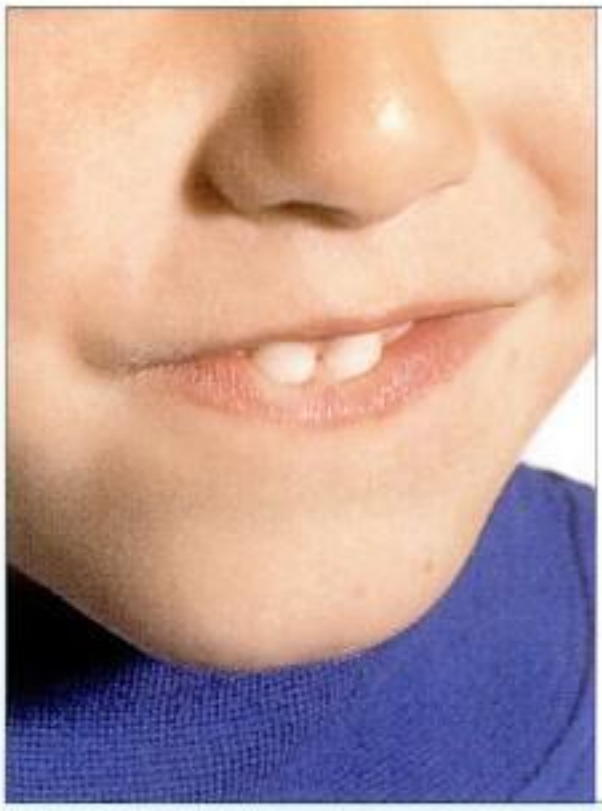
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



DENTES QUE MORDEM O LÁBIO INFERIOR

O ato de morder o lábio inferior é consideravelmente yang. É um sinal de que a pessoa está se sentindo ativa e dinâmica. É freqüente as pessoas morderem o lábio inferior quando estão num estado de intensa concentração, já que isso pode aumentar a motivação. Crianças mordem o lábio inferior quando estão nervosas ou inibidas.

FORMATO DE "U" ACENTUADO

Observe o centro do lábio superior, bem abaixo do nariz, para ver se ele tem a forma de "u". Pessoas com essa característica têm uma força interna muito grande, que as impulsiona para frente na vida. São predominantemente yang.



Diagnóstico da língua

Trata-se de uma técnica oriental milenar, utilizada de forma bastante similar à leitura do rosto, para detectar doenças potenciais. Envolve uma observação cuidadosa da forma muscular e da coloração da língua, bem como da cor e da textura de sua mucosa. A língua normal é macia, naturalmente umedecida e de coloração rosa claro, não sendo grossa nem fina. Pessoas com a mucosa lingual esbranquiçada apresentam deficiência de energia chi. Estão em um estado demasiadamente yin e podem sentir-se cansadas e letárgicas. Já pessoas com a língua avermelhada e a mucosa amarelada apresentam um excesso de energia chi do tipo yang. Podem sentir-se irritadas ou frustradas e encontrar dificuldade em relaxar.

LÁBIO SUPERIOR MAIS DESENVOLVIDO

Pessoas com o lábio superior mais desenvolvido que o inferior têm tendência a ser emotivas, sensuais e muito generosas. Batalham para conseguir um alto padrão de vida, pois apreciam os prazeres materiais. No entanto, essa sua percepção de prazer, aliada a uma imaginação fértil, pode fazer com que percam o senso da realidade. Essas pessoas não perdem tempo com os problemas, pois preferem concentrar-se nas coisas boas da vida.



Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



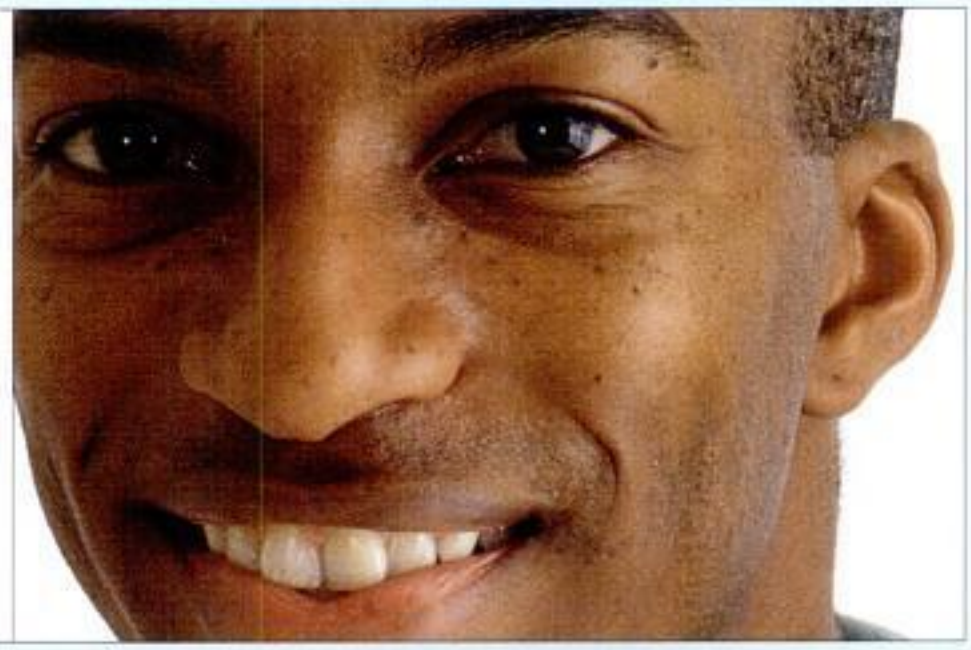
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

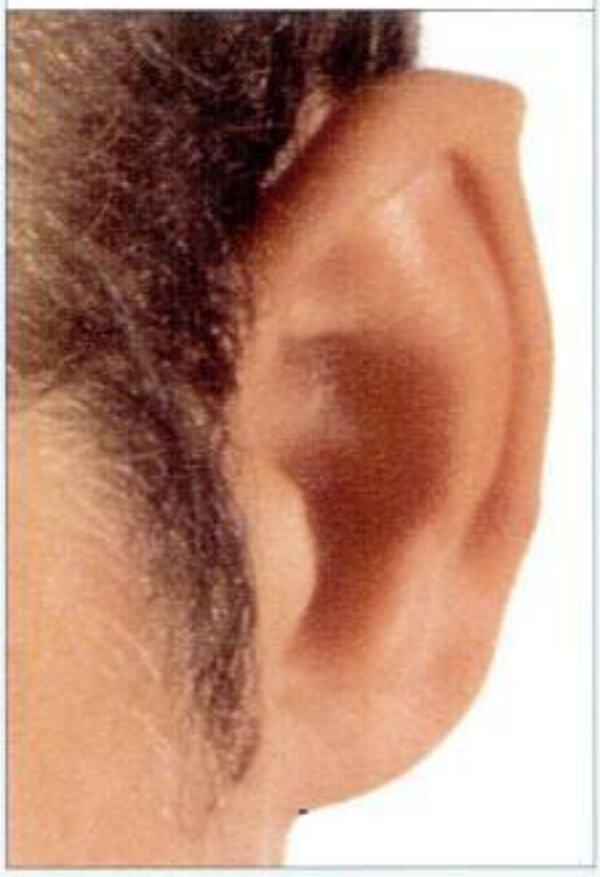
PEQUENAS

São consideravelmente menores que a distância entre os olhos e a boca. Pessoas com orelhas pequenas costumam ser muito sensíveis em relação à sua saúde, o que é uma característica predominantemente yin. Têm facilidade em perceber como diferentes alimentos ou estilos de vida as afetam, o que as ajuda a alcançar e a manter uma boa saúde.



PONTUDAS

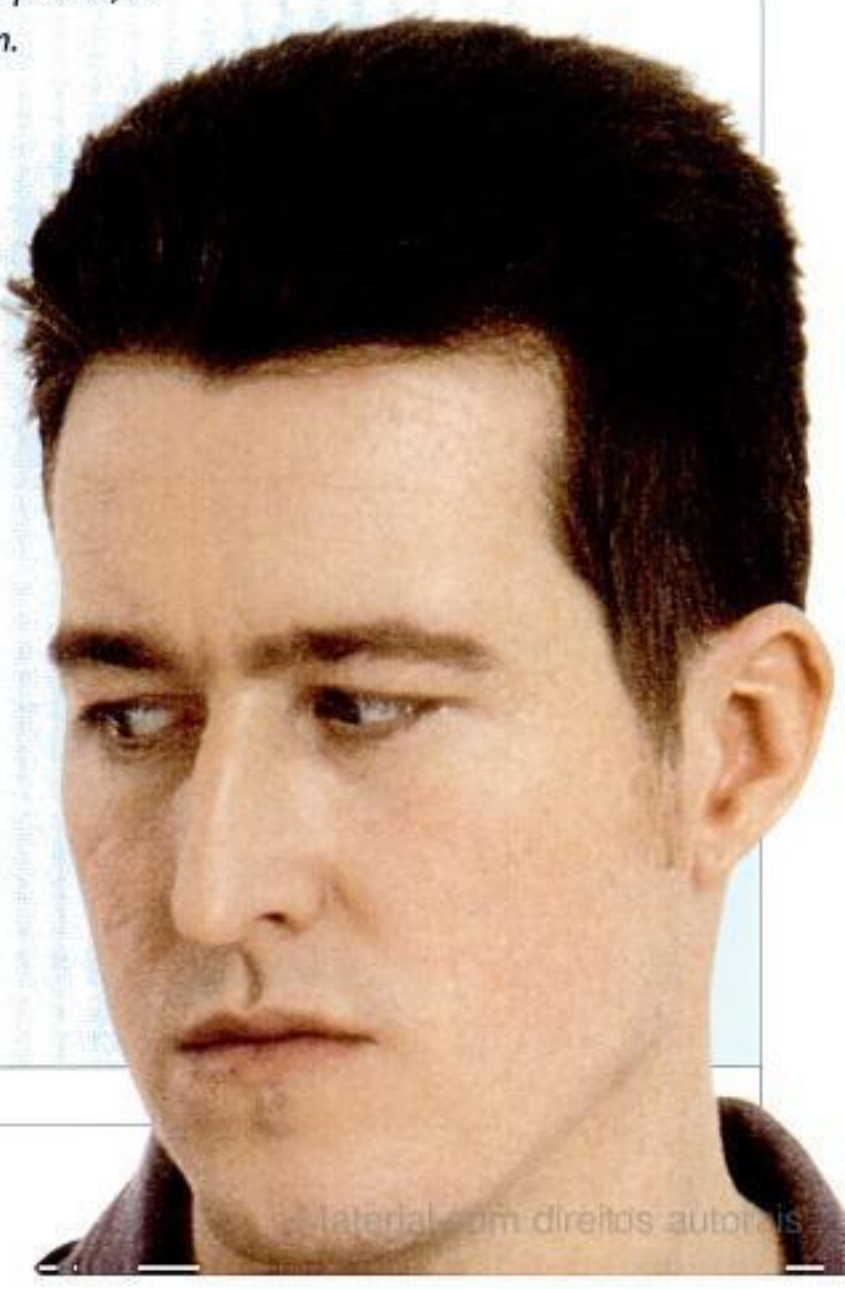
São orelhas que apresentam uma ponta na parte superior. Pessoas com esse tipo de orelhas são altamente criativas e originais em seu raciocínio. Essa natureza criativa ajuda-as a utilizar seus talentos de forma positiva, particularmente nos relacionamentos. Em casos extremos, podem ser propensas a oscilações de humor.



***OS LÓBULOS DAS ORELHAS** simbolizam a sabedoria, segundo a arte da leitura facial. Pode-se aprender muito sobre a personalidade das pessoas pela observação da forma e do tamanho de seus lóbulos.*

***Grandes.** Em geral, têm cerca de 1 cm de comprimento, a partir do ponto de junção da pele com a cabeça. Pessoas com lóbulos grandes são habilidosas, boas em colocar suas idéias em prática, e confiáveis. Costumam ter ótimas idéias, na hora certa. Todas essas características são yang.*

***Pequenos ou quase inexistentes** (abaixo, à direita). Pessoas com esse tipo de lóbulos centram-se em seu aspecto mental e emocional. Podem encontrar dificuldade em colocar suas excelentes idéias em prática, o que as torna predominantemente yin. Costumam reagir rapidamente, do ponto de vista emocional. No ambiente de trabalho, querem logo ver resultados; caso contrário, ficam frustradas.*



Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

CABELOS. Observe a cor dos cabelos. Depois, veja se são grossos, duros, crespos, ondulados, lisos ou finos. É importante saber se a coloração é artificial ou se é um cabelo com permanente – isso afeta a precisão da leitura.

SOBRANCELHAS. Observe se possuem curvatura para cima ou para baixo. Note também seu comprimento, sua espessura e em que parte são mais espessas ou ralas. É importante saber se foram depiladas, o que afeta sua leitura. É interessante notar que as pessoas costumam depilar as sobrancelhas justamente para projetar uma imagem diferente.

OLHOS. Observe se são grandes, pequenos, redondos, em forma de amêndoas, próximos ou distantes. Veja se as pupilas estão dilatadas ou contraídas e repare na extensão visível da pálpebra e do branco dos olhos.

NARIZ. Observe o comprimento e a largura de sua região superior. Veja se a região inferior é pequena, estreita, grande ou larga e se a ponta é ossuda ou carnuda. Se possível, toque a ponta do nariz para verificar se apresenta alguma fenda.

QUEIXO E MAXILAR. Essa região é larga ou estreita, se comparada ao resto do rosto? Veja se o queixo é quadrado, redondo ou se tem covinhas. Observe se o maxilar é bem definido.

TESTA. Olhe a testa de frente e observe sua altura e seu formato. Algumas testas são particularmente bem desenvolvidas logo acima dos olhos; já outras vão se estreitando próximo ao topo da cabeça.

ORELHAS. Olhe as orelhas de frente para verificar sua posição em relação aos olhos e seu tamanho em relação ao comprimento do rosto.

REGIÃO ABAIXO DOS OLHOS. Observe a coloração da pele nessa região e verifique se há bolsas (inchaços) ou sulcos.

BOCA E LÁBIOS. Verifique o tamanho da boca – se é pequena ou grande; se apresenta os cantos voltados para baixo ou para cima. Depois, observe o tamanho e o formato dos lábios – o superior e o inferior são carnudos ou finos? Ou um é mais grosso que o outro?





You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

O início do relacionamento

O relacionamento começou bem, mas parece esbarrar em problemas após algumas semanas? Não entre em pânico. As informações a seguir vão ajudá-lo a detectar se uma pessoa se sente atraída por você e ensinar como dar os sinais corretos ao outro para que a relação siga um bom caminho.

Observando os olhos

Uma das melhores formas de ver se alguém está interessado em você é observar os olhos dessa pessoa. Olhar nos olhos cria uma forte conexão entre as pessoas potencialmente atraídas, sendo que a capacidade de iniciar e manter esse contato visual fornece os sinais de que se está interessado ou não. No primeiro encontro, esse contato visual pode se tornar divertido. Olhe nos olhos da pessoa e depois afaste o olhar, fixando-o por longos períodos ou mesmo movimentando as pálpebras. Uma pessoa capaz de manter contato visual é bastante yang; desviar o olhar é, no entanto, relativamente yin.

Também observe a freqüência com que a pessoa pisca – se passa a piscar mais os olhos, ela está sentindo-se atraída por você. Observe, ainda, se ela ruboriza e tente olhar o tamanho da pupila de seus olhos – se estiverem dilatadas, pode estar sexualmente excitada.

Nesse jogo de sedução, os olhos podem revelar informações sobre as técnicas de flerte. Pessoas com os olhos grandes preferem flertar de forma divertida e suave. Já aquelas com os olhos pequenos talvez prefiram uma abordagem mais direta. Observe as sobrancelhas. Pessoas com sobrancelhas curtas e ascendentes e com uma ruga vertical entre elas preferem tomar a iniciativa e dar o primeiro passo. Portanto, não se apresse.

Observando a boca

A boca pode revelar mais sobre as intenções de uma pessoa. Uma boca relaxada indica que ela se sente confortável ao lado do outro. Quando se está

A LINGUAGEM DO CORPO

Além de observar o rosto da pessoa para detectar o interesse dela pelo outro (acima), também é importante compreender a linguagem corporal empregada.

Observe o casal da foto. No primeiro encontro (à direita), ambos estão na defesa, quase hostis um ao outro – o que é sugerido pelos braços e pernas cruzados. No entanto, existe algum interesse mútuo, já que eles mantêm o contato visual.

Depois de conversar, o casal está obviamente atraído um pelo outro, à medida que vão relaxando e tornando-se mais íntimos (na outra página). Observe o posicionamento dos corpos, o sorriso, o olhar mais direto e a aproximação física.



Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

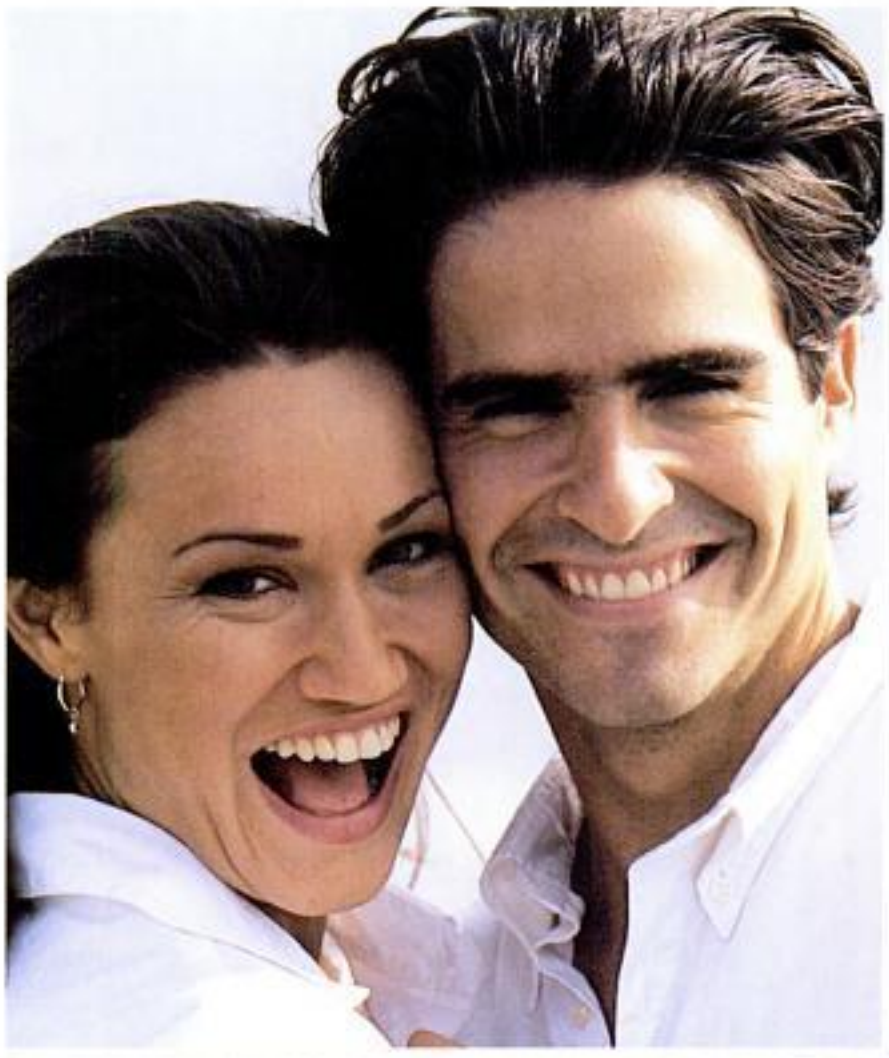


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Avaliando um relacionamento

A leitura do rosto pode prever como duas pessoas irão relacionar-se e pode ajudar a detectar possíveis áreas de conflito.

Para analisar um relacionamento, primeiro, observe os formatos dos rostos dos parceiros, definindo se são mais yin ou mais yang. Isso ajudará a diagnosticar a dinâmica da relação. Em seguida, observe todos os traços faciais de cada um. Se os rostos forem similares, o casal terá muito em comum e encontrará facilidade em sentir-se bem juntos. Por outro lado, quanto maiores as diferenças, maior a atração e mais passional o relacionamento, embora a tendência para conflitos também seja maior. Pode-se observar que alguns casais, depois de vários anos juntos, acabam ficando parecidos fisicamente. Isso é especialmente verdadeiro se sempre se alimentam e realizam atividades juntos, o que permite que absorvam a mesma energia chi dos alimentos, do



O amor jovem

Este casal têm traços faciais semelhantes na região inferior de seus rostos. Isso significa que têm muito em comum quando realizam tarefas práticas. Ela, no entanto, é mais sociável e impaciente do que ele, que é uma pessoa confiável e calma.

Formatos dos rostos. O rosto yang, triangular do homem significa que ele é responsável e oferece segurança a ela. O rosto yin, oval da mulher significa que ela é criativa e tem a imaginação fértil.

Cabelos. Ambos têm cabelos grossos, sugerindo serem brincalhões e até mesmo intempestivos um com o outro.

Testas. A testa do homem é bem desenvolvida na região inferior, indicando que ele representa o lado prático do casal e é eficiente ao colocar as idéias em prática. Além disso, ele é sociável, conforme indica sua testa inclinada para trás, o que pode ser atraente ao senso de humor dela.

Sobrancelhas. As sobrancelhas longas e finas da mulher refletem uma pessoa ambiciosa, dinâmica e de raciocínio rápido. Já as sobrancelhas grossas do rapaz sugerem que, apesar de ambicioso, ele é mais sensível aos sentimentos dos outros. As rugas verticais entre as sobrancelhas dela indicam que ela pode ficar impaciente com ele quando sob pressão ou estressada.

Olhos. Os dois têm olhos bem espaçados, o que pode ajudá-los a serem francos um com o outro.

Maçãs do rosto e narizes. São similares nos dois rostos, indicando que são pessoas emotivas e que se entendem bem. Essa qualidade pode gerar um relacionamento íntimo e duradouro, desde que ambos se esforcem.

Bocas. Os dois têm a boca grande, o que denota prazer em se divertir.

Queixos. Também são similares nos dois rostos, refletindo determinação para alcançar os objetivos. Essa força motriz pode, entretanto, significar que nenhum dos dois gosta de voltar atrás ou admitir que errou, durante uma discussão.

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Críticas

Pessoas assertivas, que não têm medo de enfrentar os outros, são predominantemente yang. Observe se você tem amigos ou parentes com sobrancelhas ascendentes ou com rugas verticais entre as sobrancelhas. São pessoas que falam o que pensam, sem se preocupar com os sentimentos dos outros, caso fiquem irritados ou alguém os enfrente. Essas pessoas yang gostam de trazer os problemas à tona, resolvê-los e seguir em frente. Se você tiver amigos ou parentes com essas características, não deve levar seus comentários muito a sério, pois, via de regra, não são feitos com a intenção de magoar.

Caso você seja muito crítico, deve ter em mente que pessoas yin, com olhos grandes, cílios longos e cabelos finos costumam ser sensíveis a críticas. Nesse caso, é importante encontrar maneiras de incentivá-las a fazer mudanças em suas vidas, fazendo comentários positivos e nunca críticas abertas.

Solidárias

Temperamentos yin e yang lidam com os problemas de formas bem diferentes. Assim, se você estiver precisando de um ombro amigo, certifique-se de se aproximar de alguém que de fato o ajude. Se desejar alguém que ouça os seus problemas, procure por um amigo ou parente cuja personalidade seja predominantemente yin, pois serão pessoas mais propensas a compreender os seus sentimentos e incentivá-lo a encontrar uma solução. Costumam ter olhos grandes, maçãs do rosto proeminentes e sobrancelhas descendentes.

Mas, se você prefere receber conselhos de alguém que "corta o mal pela raiz", procure por um amigo ou parente predominantemente yang, pois são pessoas que procuram encontrar soluções práticas para as dificuldades. Costumam ter os olhos pequenos, rosto quadrado e queixo bem definido e proeminente.



Um amigo para todas as ocasiões. *Ser capaz de dividir seus problemas com os que lhe são próximos é um elemento muito importante da amizade. Indivíduos de temperamento yin, com olhos grandes, sobrancelhas descendentes e maçãs do rosto proeminentes costumam ser bons ouvintes e gostam de ser um ombro amigo. Indivíduos yang, por sua vez, vão procurar encontrar uma solução imediata para o problema. Costumam ter olhos pequenos, rosto quadrado e queixo proeminente.*

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

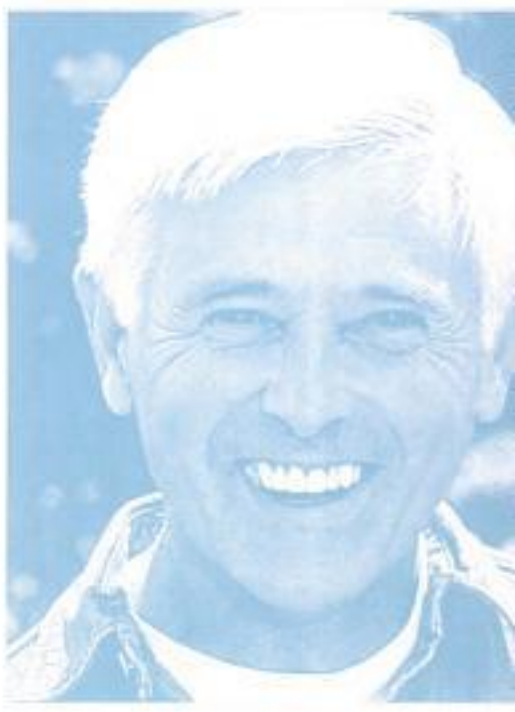


You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Com uma profunda compreensão de suas características básicas, é possível aprender a adaptar seu estilo de vida atual para garantir uma boa saúde e permitir que suas qualidades aflorem. Ao mudar a alimentação e a rotina de exercícios com terapias alternativas e alterando seus processos mentais, é possível aprender a projetar sua melhor face o dia inteiro, todos os dias.







Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Amenizando os problemas por meio da alimentação

Se você, ao ler o próprio rosto, autodiagnosticou-se como uma pessoa predominantemente yang, talvez descubra ser propenso à irritação, à frustração ou ao estresse. Esses problemas podem ser amenizados ou mesmo evitados se mudar a alimentação. Tente introduzir alimentos yin à sua dieta, como bacalhau cozido no vapor ou salada de frutas frescas, pois podem ajudá-lo a relaxar, ficar menos estressado e ser mais paciente e compreensivo com os outros.

Se estiver se sentindo mal, física ou emocionalmente há algum tempo, deve observar sua alimentação, que pode estar deixando-o demasiadamente yin ou yang. Está se sentindo apático, desmotivado ou deprimido sem motivo? Em caso afirmativo, pode descobrir que está comendo muitos alimentos yin – doces, bolos e sucos de frutas, por exemplo. Para equilibrar sua energia chi e ter mais vitalidade, deve incluir alguns alimentos yang à sua dieta – salmão refogado com batata-doce assada e nabo vão ajudá-lo a aumentar sua energia yang e fazer com que se sinta mais ativo e dinâmico. Talvez precise ingerir alimentos predominantemente yang durante um certo período para curar seu problema crônico. Lembre-se, no entanto, de que alimentos yin também devem ser incluídos na dieta, para que não acabe ficando excessivamente yang.

Tipos de cozimento e preparo dos alimentos

Além dos ingredientes em si, a forma como o alimento é preparado e cozido também é importante, porque pode alterar significativamente o equilíbrio yin/yang do alimento. De modo geral, quanto mais

PREPARAÇÃO

A preparação dos alimentos influencia a energia chi, basicamente porque são alterados a forma, o paladar e a textura. Alimentos que são picados ou passados no liqüidificador tornam-se mais yin; os que permanecem inteiros são mais yang.

YIN
Passados no liqüidificador
Cortados em cubos
Picados
Cortados em quatro partes
Cortados em duas partes
Inteiros
YANG

TIPOS DE COZIMENTO

Deve-se tentar utilizar todos esses métodos de preparo dos alimentos, para assegurar que sua alimentação tenha um bom equilíbrio yin/yang.

YIN
Crus
Escaldados ou na fervura rápida
Vapor
Fritura leve
Sauté (passado ou frito levemente na manteiga)
À milanesa
Fervura lenta
Levemente cozido
Cozinhar em fogo brando e em banho-maria
Panela de pressão
Assado
Defumado
Curtido
YANG

TEMPEROS

Os ingredientes utilizados e o tipo de cozimento vão determinar se a refeição será predominantemente yin ou yang; porém, a escolha do tempero também pode ser decisiva.

YIN
Vinagres naturais – de maçã ou de arroz
Caldo de frutas
Cevada, malte ou melaço de arroz
Vinho, cerveja de baixa caloria ou saquê
Alho
Gengibre
Shoyu (molho de soja natural)
Missô (pasta de soja fermentada)
Sal marinho
YANG

Material com direitos autorais



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

A ARTE PRÁTICA DA

Leitura facial

Esta valiosa técnica pode melhorar sua vida pessoal, social e profissional de várias formas. Utilize-a para:

- apresentar sempre sua "melhor face";
- ser mais persuasivo na comunicação;
- melhorar sua capacidade de tomar decisões;
- ver a si mesmo como os outros o vêem;
- escolher seu par ideal;
- ter melhores relacionamentos;
- ser um pai ou uma mãe melhor;
- fazer escolhas mais inteligentes na vida profissional;
- ser mais eficiente no trabalho;
- evitar doenças.

SIMON G. BROWN, autor de *Practical Feng Shui for Business (Feng Shui nos Negócios*, publicado pela Editora Manole), *Practical Feng Shui e Practical Feng Shui Astrology*, iniciou seus estudos da leitura facial em 1986, quando tornou-se diretor da Community Health Foundation, uma instituição de caridade que oferecia uma série de cursos, incluindo o de leitura facial. Dentre os professores convidados, estavam Michio Kushi e Shizuko Yamamoto, mestres pioneiros nesta arte. Desde então, Simon G. Brown vem aplicando seus conhecimentos em clientes particulares.

ISBN 85-204-1261-0



