

---

**Uitdrukking gezicht**


---

voel de spanning van het gezicht, met de aandacht langsgaan hoe het gezicht nu is, zonder te ontspannen	let op ogen, wangen, mond, kaken
blijf het gezicht waarnemen, alsof je van binnenuit voelt hoe het is, zoals wanneer je een masker op hebt	welke uitdrukking heeft het gezicht?
let op de ogen, voel de binnenooghoeken en de buitenooghoeken	voel hoe de ogen zijn, welke spanning ze hebben, volg dan de randen van de oogkassen van de binnenooghoek naar de buitenooghoek
voel de afstand tussen de buitenooghoeken, maak die afstand kleiner, door de ogen iets samen te knijpen, laat dit los en voel het verbreden van die afstand; herhaal dit een keer	wat verandert dat aan de uitdrukking van het gezicht, aan het lichaam, de adem?
voel de lippen, die op elkaar liggen, en de mondhoeken	hoe stevig liggen de lippen tegen elkaar?
laat afstand tussen de mondhoeken wat groter worden, alsof het begin van een glimlach ontstaat	wat verandert dat aan de uitdrukking van het gezicht, aan het lichaam, de adem?
breng de lippen nu stevig samen, knijp de mond wat toe	wat verandert dat aan de uitdrukking van het gezicht, aan het lichaam, de adem?
ontspan de lippen weer, laat de mondhoeken iets uiteen komen en ook de buitenste ooghoeken wat breder worden	vergelijk eens hoe dit aanvoelt
knijp de ogen iets samen, breng de lippen samen en knijp de mond wat toe	hoe is de ademhaling en de uitdrukking van het gezicht?
laat de spanning los, voel de buitenste ooghoeken wat verbreden en de lippen het begin van een glimlach maken	vergelijk hoe dit aanvoelt
blijf zo even, zonder te forceren	hoe is de stemming nu, de aandacht, het lichaam, de adem?
stop ermee en laat de gewone uitdrukking terugkomen	vergelijk

---