

Оглавление

Введение	5	Мимика	109
Что такое физиогномика	8	Базовые эмоции	109
История физиогномики	9	Выражение лица	118
Физиогномика сегодня	13	Язык тела	123
Искусство чтения лица	14	Формы тела	125
Правила изучения	16	Физиогномические	
Лицо	18	особенности типов	130
Лоб	28	О чем говорит наше тело	138
Брови	33	Тайны руки	141
Глаза	34	Форма ладони	141
Нос	56	Пальцы	144
Щеки и скулы	63	Жесты	148
Рот	65	Ноги и характер	160
Нижняя челюсть	75	Длина ног	161
Родинки на лице и их значение	84	Стопы	164
Прикосновения к лицу	87	Пальцы	165
Что расскажут голова, уши и волосы	91	Положение ног	168
Голова	91	Походка	171
Уши	97	Личное пространство	173
Волосы	102	Жесты вторжения	177



Жесты	187	Оценка другого	197
Коммуникативные жесты	187	Принятие решений	197
Ситуативные жесты	188	Несогласие	198
Жесты и возраст	190	Агрессия.....	199
Жесты и социальный статус.....	191	Сексуальное привлечение	202
Как подделать язык жестов.....	192	Практическое	
Характеристика личности		применение физиогномики	215
по мимике и жестам	195	Способности.....	215
Самооценка.....	195	Лидер ли я?	219
		Профессия	223
		Здоровье.....	233
		Алфавитный указатель	237



Введение

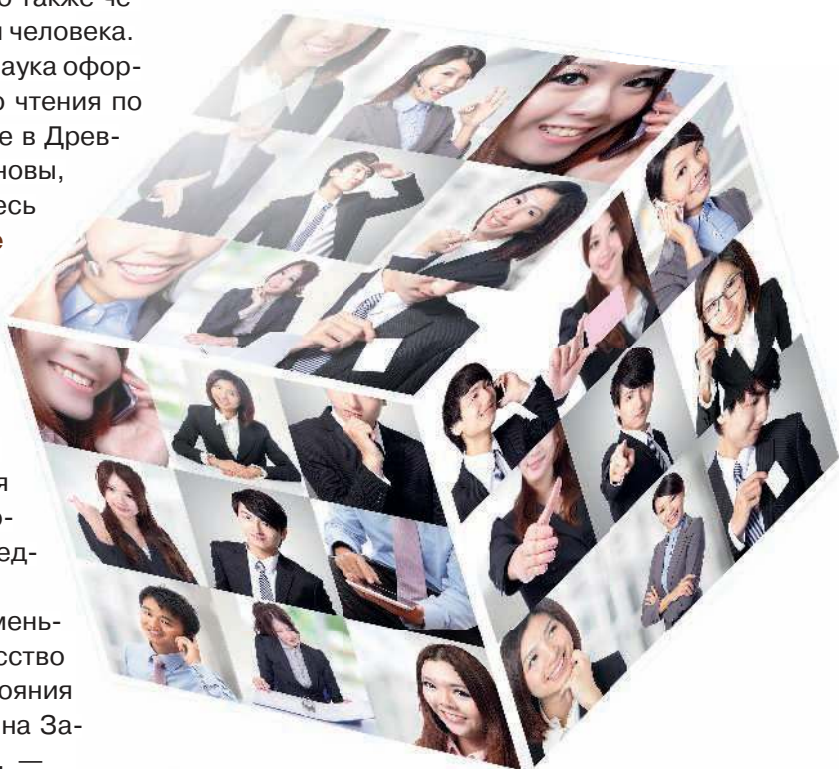
В каком возрасте вы осознали, что люди не всегда говорят то, что думают? Наверняка, это случилось еще в детстве и поразило вас чрезвычайно. Но вы так и не научились отличать правду от лжи, распознавать хитрость, избегать подвохов и до сих пор говорите о себе «Я наивен»? Это неверно. Правильнее будет сказать «Я невнимателен». **Если воспринимать только речь собеседника, обращенную к нам, вы никогда не узнаете, что на самом деле он имел в виду.** Истинный смысл слов считывается не только по губам, но также через мимику, жесты и телодвижения человека.

Физиогномика как популярная наука оформилась не так давно, но искусство чтения по лицу Сианг Мин было известно уже в Древнем Китае. Чтобы заложить его основы, китайские мудрецы объехали весь мир и **передали полученные в данной области сведения не кому-нибудь, а своим императорам.** Те овладели тайным знанием и научились проникать в душу посредством толкования черт и распознавания выражений лица. Многие китайцы и сегодня знакомы с этим учением и в некоторой степени пользуются им в повседневной жизни.

Пусть и с опозданием, но с не меньшим успехом постигали искусство определения внутреннего состояния человека по движениям и мимике на Западе. «Лицо — это ваша судьба», — поговаривали здесь. **Гиппократ** и **Авиценна** приемами чтения лица пользовались при диагностировании заболеваний. **Леонардо да Винчи** нашел новый подход к созданию живописного портрета и изображению внутреннего мира человека в его внешних чертах. **Чарльз Дарвин** сравнивал эмоции и способы их выражения у людей и животных. **Иван Михайлович Сеченов**

соотносил с внешними признаками психическую деятельность индивидуума.

Особое внимание лицу как зеркалу души и отражению судьбы человека уделяется и сегодня. Наверное, потому, что в человеке изначально заложено желание познавать себя и окружающий мир. Кто я? Кто мой собеседник? Чего ожидать от других и от себя самого в процессе коммуникации? Как правильно отреагировать и выбрать нужную линию поведения? Во все времена эти вопросы занимали



▲ Умение читать по лицу позволяет узнать прошлое, настоящее и будущее человека



▲ Знаменитая «Мона Лиза» Леонардо да Винчи кажется необычайно реалистичной благодаря сложному моделированию лица

вглядываясь в лица других людей, вы приоткрываете завесу, скрывающую их внутренний мир, а изучая собственное лицо, начинаете понимать свою истинную суть. Дополняя смысл вербальных высказываний наблюдениями за сопутствующими жестами и мимикой собеседника, вы глубже постигаете сказанное им или начинаете понимать то, что он пытался от вас скрыть. И наоборот, контролируя язык собственного тела, дозируете личную информацию, которая поступает во внешний мир.

В практическом применении понимание принципов физиогномики и языка жестов делают вас сильнее во всех жизненных сферах. Они **дают неоспоримые преимущества при выборе профессии и построении карьеры.** Принимая во внимание свои особенности

и реально оценивая собственные возможности, вы можете более точно определить для себя сферу деятельности, а не карабкаться изо всех сил по ступеням неверно выбранной служебной лестницы. Умение читать по лицу и жестам собеседника помогает выработать нужную линию поведения и в деловых переговорах. Ведь если вы можете просчитать ходы партнеров и конкурентов — вы окажетесь на шаг впереди, а в бизнесе успеха добывается, как известно, первый. Еще один не менее значимый фактор процветания любой компании — грамотный подбор персонала. Если вы являетесь руководителем, оценить одаренность, трудоспособность и установить степень соответствия кандидата требованиям определенной должности можно за несколько минут — достаточно внимательно оценить его внешность и проанализировать телодвижения во время собеседования.

Обладая знаниями физиогномики, намного проще **наладить личную жизнь и отношения в семье.** Иногда союз двух даже идеальных партнеров распадается из-за непониманий и неумения слушать друг друга. Разумеется, без конфликтов мир был бы странным, а отношения стерильными, но щадящее и быстрое разрешение недоразумений — вот признак человека разумного. Люди, понимающие язык тела, способны заглянуть в душу партнера, догадаться, почему он поступает именно так и что действительно скрывается за его словами, а зная сильные и слабые стороны друг друга, проще найти баланс и легче гармонизировать отношения.

Умение читать по лицам **поможет справиться и с воспитанием детей.** Часто огромный потенциал, который несет в себе маленький человечек, остается нераскрытым или же, напротив, ребенка заставляют предпринимать титанические усилия, чтобы достичь успеха тех в областях, где у него на это практически нет шансов. Физиогномика основывается на том, что определенная одаренность и черты характера закладываются в каждом еще с колыбели

Открыть тайны современной физиогномики, понять ее основные принципы и научиться использовать полученные знания поможет эта энциклопедия. Она станет вашим путеводителем на пути к себе и лучшему пониманию окружающих. Вы познакомитесь с несложными правилами, которые следует соблюдать, проводя физиогномический анализ, узнаете, какой бывает форма лица и что она обозначает, как по преобладанию той или иной лицевой зоны определить действия и поступки, свойственные вашему собеседнику, научитесь анализировать черты лица по отдельности и в совокупности. Возможно, откровением для вас станет и то, что ваше тело умеет «говорить» гораздо красноречивее, чем вы себе представляете. Вы научитесь определять эмоциональность человека по его ладоням, а стиль работы по походке. Узнаете, что

уровень самооценки можно без труда понять по мимике, а жесты выдают любое движение души. Вы также сумеете оценить лидерские способности, выделить индивидуальные особенности свои и своих близких и наверняка удивитесь точности сделанных выводов.

Надеемся, что прочитав данную книгу, вы измените представление о людях и мире, откроете для себя нечто совершенно новое. Это можно сравнить с тем, как будто вы долгое время пребывали в темной комнате, обставленной уникальной мебелью, предметами искусства, украшенной коврами ручной работы, фантастическими картинами и прекрасными цветами. Но вы никогда этого не видели. И вдруг включился свет!

Физиогномика, без сомнения, наука будущего. И даже те, кто не считает ее пока серьезной дисциплиной, все же признают важность ее изучения. Ведь умение читать по лицам и жестам — еще один маленький шаг к изучению необъятной Вселенной по имени Человек.

Знания по физиогномике дают их обладателю неоспоримое преимущество в профессиональной сфере ▶



Что такое физиогномика

Лицо человека с древних времен интересовало и привлекало исследователей, мыслителей, философов. Каждый стремился его постичь — выявить какие-либо закономерности, создать свое учение... И хотя попыток было множество, но все возникшие теории были достаточно узконаправленны.

Термин «физиогномика» образован от слов *physis* (греч. — «природа») и *gnomikos* (греч. — «знание»). Он означает искусство распознавать природные задатки, характер и судьбу человека по чертам его лица и физическим свойствам.

С точки зрения физиономистов, каждый человек наследует от родителей определенные склонности, признаки которых отражаются на его лице. Физиономический анализ позволяет людям лучше постичь самих себя и окружающих, чтобы взаимодействовать с ними более сознательно: лучше понимать, внимательнее слушать, правильнее говорить, адекватнее реагировать и не делать поспешных выводов.



◀ С самого детства мы читаем чьи-то лица

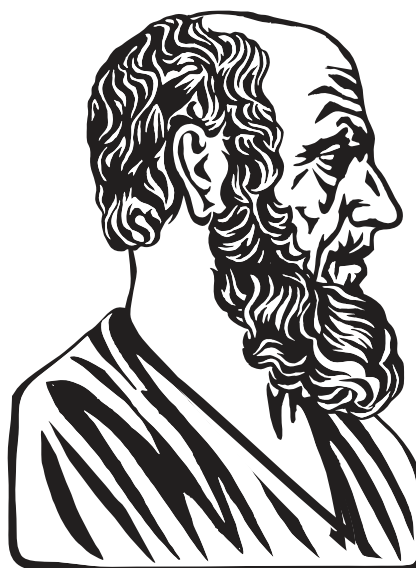
История физиогномики

Физиогномикой занимались различные ученые и исследователи:

- **Пифагор** — древнегреческий математик;
- **Гиппократ** — древнегреческий врач и философ;
- **Цицерон** — древнеримский политик и оратор;
- **Плиний Младший** — древнеримский писатель и адвокат;
- **Аристотель** — древнегреческий ученый и философ;
- **Авиценна** — средневековый персидский врач и ученый;
- **Леонардо да Винчи** — художник и великий изобретатель эпохи Ренессанса;
- **Иоганн Каспар Лафатер** — швейцарский теолог и писатель;
- **Чезаре Ломброзо** — итальянский криминалист и врач-психиатр;
- **Чарльз Роберт Дарвин** — создатель теории эволюции;
- **Иван Михайлович Сеченов** — создатель российской физиологии.

Все они живо интересовались лицом человека, пытаясь прочесть в нем что-то важное. И попытки эти увенчались успехом.

Гиппократ (460–370 годы до н. э.). Изучал лица и руки людей, считая, что так можно получить важные сведения не только о состоянии здоровья человека, но и о его темпераменте. Пользовался физиогномикой для диагностики заболеваний.



Медики до сих пор используют физиогномические открытия Гиппократа. Например, «маска Гиппократа» отражает характерные признаки перитонита на лице больного: запавшие глаза, заострившийся нос, синевато-бледный цвет кожи, покрытое каплями холодного пота лицо. По этому описанию врачи всего мира начиная с V века до н. э. безошибочно диагностируют такое опасное заболевание, как перитонит.

Аристотель (384–322 годы до н. э).

Считается родоначальником физиогномики. Во всяком случае, он одним из первых стал применять эту науку для распознавания душевных состояний человека и черт его характера по внешности. Разработанные Аристотелем положения послужили основой для дальнейших теоретических исследований. Начиная с XV века физиогномика на Западе стала предметом всеобщего изучения. Ею заинтересовались врачи, философы, политики, писатели и духовные лица.

**Леонардо да Винчи** (1452–1519).

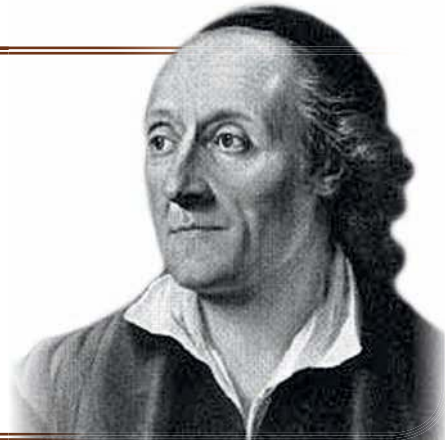
Внес бесценный вклад в изучение лица и тела человека. Он исследовал мимику, жесты и движения, отмечая, каким образом они передают радость, ненависть, горе, страх, печаль и другие эмоции. Да Винчи открыл внутренний мир человека, прочел его душу по выражению лица, нашел новый подход в живописи к созданию портрета через понимание внутреннего мира изображаемого.

**Джованни Баттиста делла Порта** (1538–1615).

Педагог, драматург и изобретатель камеры-обскуры. Написал первую книгу об учении «Физиогномика человека», основываясь на трудах своих предшественников, одним из которых был непосредственно Леонардо да Винчи. В целом работа делла Порта оказалась несколько бессистемной и довольно противоречивой, но тем не менее не осталась без внимания и легла в основу трудов швейцарца Иоганна Лафатера.



Иоганн Каспар Лафатер (1741–1801). Богослов, автор десятитомного трактата «Искусство познания людей по физиономиям». Лафатер собирал материал для своего исследования, выслушивая исповеди прихожан и сопоставляя истории их жизни с чертами лиц. Труд оказался недостаточно систематизирован. К тому же, увлекшись нижней частью лица, Лафатер забыл понаблюдать за верхней. Тем не менее его работой пользовались более ста лет.



Чезаре Ломброзо (1835–1909). Психиатр и криминалист. Работал тюремным врачом и изучал преступников. Ему удалось в совершенстве изучить и описать лицо прирожденного нарушителя. Среди признаков, указывающих на вероятного преступника, Ломброзо выделял:

- ❑ асимметрию лица;
- ❑ неправильное строение черепа;
- ❑ отсутствие способности краснеть;
- ❑ любовь к татуировкам.

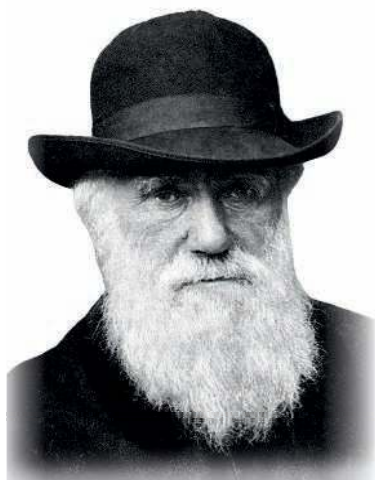
Однако разработанная теория была осмеяна.



▲ Человек с асимметричными чертами лица, по теории Ломброзо, вполне может быть преступником

Чарльз Роберт Дарвин (1809–1882).

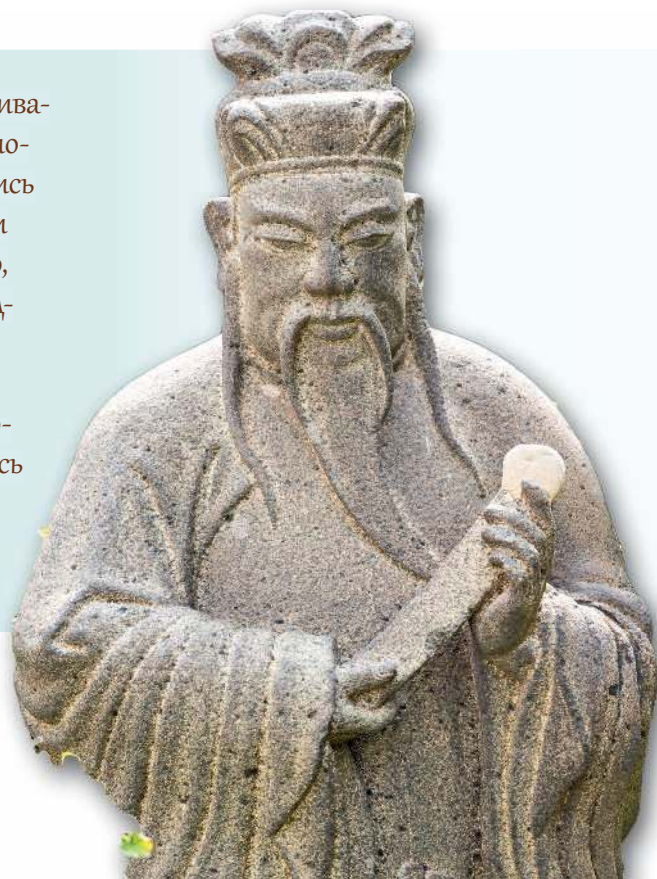
Наблюдал эмоции не только у людей, но и у братьев наших меньших. Посвятил этому научную работу «О выражении эмоций у человека и животных», которая легла в основу создания новой отрасли науки — сравнительной биологии.

**Иван Михайлович Сеченов (1829–1905).**

Создатель русской физиологической школы, автор книги «Рефлексы головного мозга». Доказал, что психическая деятельность индивидуума выражается внешними признаками, по которым можно судить об особенностях душевного состояния.



Совершенно автономно от Запада развивалось и крепло китайское искусство физиогномики. Китайцы свои знания старались широко не афишировать и использовали в сугубо практических целях. Более того, до недавнего времени большинство представителей западной культуры, также занимающихся физиогномикой, просто не знали о достигнутых восточными соседями результатах. Китайцы научились при взгляде на лицо человека виртуозно определять его характер и считывать судьбу.



В постижении искусства физиогномики сегодня соревнуются не только Восток и Запад. Так, на Африканском континенте, в Конго, вожди племени с древних времен полностью закрывали свое лицо при встрече с чужаками. Исследователи предположили, что так они отгоняли злых духов. Все оказалось интереснее: на самом деле аборигены пытались не выдать противнику информации, написанной на лице.

Человек невероятно зол, но по натуре он таков или просто рассержен — на этот вопрос поможет ответить физиогномика ▼

Физиогномика сегодня

Сами того не замечая, в повседневной жизни мы иногда проявляем задатки физиономиста: «У этого малого честное лицо», «Какой злоеущий взгляд у того мужчины!», «Что-то он хитрит, глаза у него так и бегают». Эти и другие замечания мы произносим постоянно, не задумываясь о том, откуда к нам пришли эти знания.

А какое оно, «честное лицо»? И действительно ли человек с таким лицом честен? Физиогномика позволяет решить бесконечное число задач и ответить на множество вопросов. Эта наука действительно способна творить чудеса, особенно в наше время, где не обойтись без притворства, где нет и следа былой наивности наших предков, где каждый сам за себя и приходится обманывать, чтобы не быть обманутым.



Искусство чтения лица

Физиогномика — целостная система. Ее суть заключается в том, чтобы заметить и проанализировать все черты лица в целом, а затем оценить, какие из них являются доминирующими для данного человека. Точность результата зависит не только от умения различать мимические особенности и измерять пропорции, но и от способности оценивать все факторы в со-

ответствии с собственными и относительными значениями. Сначала это покажется сложным, но, слегка попрактиковавшись, вы с изумлением обнаружите, как точны иногда бывают попадания и насколько порой толкования соответствуют действительности. По мере накопления опыта вполне возможно развить глубокое и почти мгновенное понимание лица.

Отныне окружающие вас люди — объекты для постоянной практики чтения по лицу ▼



Лицо помогает узнать о собеседнике гораздо больше, чем его рассказ о себе. Вы в состоянии определить его настроение, расшифровать истинные намерения, узнать мотивы поведения и даже предугадать поступки.

Физиогномика позволит не просто слышать и смотреть, а видеть и понимать ▼



▲ Если собеседник уверяет, что все хорошо, это верно лишь на 20 %



Правила изучения

Как и в любой науке, в физиогномике существуют свои правила.

Правило 1. Исследуя чье-либо лицо, не смотрите на человека пристально. Если он заметит, что вы его изучаете, он заподозрит что-то неладное и начнет нервничать. В результате ваш анализ будет необъективным.

Правило 2. Не становитесь к человеку слишком близко. Вы нарушите его личное пространство, это вызовет беспокойство и изменение в выражении лица. Сведения, полученные вами, окажутся недостоверны-

«Лицом к лицу — лица не разглядишь» — это правило действительно при физиогномическом анализе ▼

ми. Оптимальное расстояние должно составлять не меньше 50 сантиметров. Но и дальше чем на метр от интересующего вас человека находиться не рекомендуется: находясь далеко, вы можете не уловить многих нюансов мимики.

Правило 3. Лучше всего изучать лицо человека при мягком рассеянном свете. В этом случае все морщины и складки кожи выглядят естественно. Если на изучаемого падают прямые солнечные лучи, анализ теряет точность.

Правило 4. Не анализируйте лицо человека, находящегося в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение изменяет черты лица. К тому же само лицо при этом сильно краснеет и скрывает некоторые нюансы.





▲ Утром, после пробуждения, лицо человека — самое правдивое и чистое зеркало его души

Лучшее время для анализа лица — утро после пробуждения. Человек уже не под действием сна и связанных с ним эмоций, но на него еще не успели повлиять внешние факторы.

Правило 5. Не изучайте лицо спящего человека. В объятиях Морфея все люди меняются. Позы и мимика спящего человека — это отдельная область физиогномических исследований.

Правило 6. Не пытайтесь что-либо прочесть на загорелом лице. Общий темный цвет кожи даже больше, чем красный, скрывает эмоции. За точность информации, считанной с загорелого лица, нельзя ручаться.

Оптимальное расстояние для чтения лица собеседника — от 50 сантиметров до одного метра ►

