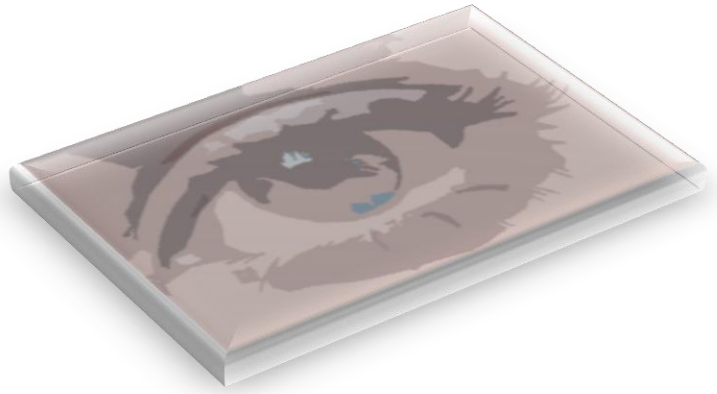


Do-In oefeningen voor de ogen

- Versoepelen van de spieren van de ogen
- Meer rust voor je ogen
- Goede invloed op het centraal zenuwstelsel
- Verbeteren van het zicht en voorkomen van achteruitgang van het zicht



Deze oefeningen zijn goed om iedere dag te doen, 1 a 2 keer per dag. Het is een goede gewoonte om te doen voor het slapengaan en in de ochtend voor je met je bezigheden begint.

De oefeningen zijn heel eenvoudig en met een paar minuutjes ben je al klaar! En je voorkomt dat de kwaliteit van je ogen achteruit gaat.

Waarom deze oefeningen?

We gebruiken onze ogen niet meer zoals we dat vroeger deden om onze omgeving goed te bekijken en in te schatten of er gevaar is, of voor wanneer we op jacht gingen. We doen vaak wel aan lichaams oefeningen om in conditie te blijven, maar voor oogcoördinatie zijn slechts enkele sporten waarbij je dit ook intensief inzet.

Het ligt ook aan welk werk je doet. Als je over het algemeen meer statisch werk doet of je werkt veel met een beeldscherm, dan gebruik je je ogen vooral om vooruit te kijken naar een bepaalde afstand. Ook in het dagelijks leven is alles zo ingericht dat alles vrij veilig voor ons is gemaakt, natuurlijk kijk je wel uit wanneer je oversteekt, maar voor echt gevaarlijke dieren hoef je niet meer zo alert te zijn.

Dat is wel fijn en comfortabel, maar ook je ogen worden daardoor een beetje lui. Met als gevolg dat de spiertjes en coördinatie stijver worden, de ogen worden minder uitgedaagd, minder doorbloedt en je kunt dan op den duur waziger gaan zien, je moet tekst verder weg houden om goed te lezen en je kunt dan een bril of lenzen nodig gaan hebben. Eenmaal daaraan gewend worden de ogen helemaal niet meer uitgedaagd iets te moeten doen.

Je kunt dit voorkomen en het is mogelijk om je zicht ook weer te verbeteren nadat dit was verslechterd.

De oefeningen die je hier doet zijn slechts een onderdeel van het goede onderhoud van je ogen. Ook voeding en beweging zijn heel belangrijke factoren in het gezond houden van de ogen.

Op de volgende pagina kun je beginnen met je oefeningen.

Marise Bartels

Eenvoudige Do-In oefeningen voor het verbeteren van je zicht en oogcoördinatie

Ga ontspannen liggen met je voeten op de grond en je knieën gebogen, of ga op een ontspannen manier rechtop zitten.

Adem eerst rustig om je geest te kalmeren. Maak daarbij je uitademing wat langer dan je inademing. Leg een zachte focus in je onderbuik en adem naar je buik op een natuurlijke manier.

Sluit je ogen.

Wrijf je handpalmen warm tegen elkaar aan voor je hart.

Leg je handpalmen over je ogen heen.

Voel de ontspanning van het afsluiten van de ogen en het donker dat je creëert.

Tijdens je oefeningen ontspan je je gezicht zoveel mogelijk, je houdt je hoofd ontspannen stil, kaken losjes en plaats het topje van je tong achter je tanden tegen je gehemelte.

Je ademt steeds rustig in en uit.

Draai je ogen 8x keer linksom rond. *Draai rustig rond en maak ruime cirkels zodat je de oogballen heel goed voelt rollen.*

Dan 8x rechtsom

Pauzeer even een paar ademhalingen

Kijk dan 8x naar links en rechts

Pauzeer even.

Kijk dan 8x omhoog en omlaag, zo ver mogelijk

Pauzeer even

Dan ga je diagonale lijnen trekken alsof je een taart door snijdt:

8x keer van links boven naar rechts onder heen en weer

8x van rechts boven naar links onder heen en weer

Pauzeer even

Stel je dan voor dat je naar een horizon kijkt, over de oceaan of een landschap en stel heel scherp naar de horizon. Laat dan je ogen ontspannen.

Zet dan je vingertoppen lichtjes op je gesloten ogen en geef een heel zachte prettige druk op je oogballen.

Ontspan dan en knipper even met je ogen. Mogelijk zie je door de oefeningen een beetje wazig door oogvocht dat kan ontstaan. Dat trekt vanzelf weg.

Tijdens je oefeningen kun je merken dat je ogen pijnlijk zijn, krakerig zijn of dat je zelfs een beetje hoofdpijn krijgt. Dit is heel normaal, de ogen moeten wennen aan deze oefeningen en het wordt vanzelf makkelijker.

Blijf je problemen met je ogen houden of worden je klachten erger, stop er dan mee en raadpleeg een opticien of een arts.

Verder is het goed om te kijken naar je beeldschermen, deze kun je vaak instellen dat het scherm niet zulk fel blauw licht uitstraalt of beperk het kijken naar je telefoon zeker voor het slapengaan. Word je bewuster van je omgeving, van vormen en kleuren en schoonheid om je heen. Voed je ogen ook met dingen die je prettig vindt, mijd negatieve, angstige en agressieve beelden.

