

VolZicht

Moeiteloos kijken zonder
bril, lenzen of laseren!

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijfster.

Coverontwerp door Monica Schokkenbroek
© Karin Hogenboom, VolZicht 2011

Inhoudsopgave

Inleiding

Zonder bril

Mijn vertrouwde wereld verlaten

Creatiespiraal

Oefeningen

Index

Inleiding

Na bijna dertig jaar een bril te hebben gedragen ging ik het zonder doen. Ik volgde allerlei workshops om weer beter te leren zien. Vanaf het moment dat ik hiertoe besloot was ik ontzettend enthousiast, ik kon niet wachten op de volgende workshop. Ik nam zelfs een aantal privélessen omdat de data van de gewone workshops me niet uitkwamen. Ik wist meteen: Hier wil ik ook iets mee gaan doen! Nog voordat ik ook maar een steek beter zag. Eerst moest ik met mijn eigen ogen aan de slag. De resultaten waren bij momenten opzienbarend. Soms was ik zo verwonderd over de kwaliteit van wat ik zag. Zo mooi, zoveel meer kleur en diepte dan ik ooit met bril op had gezien. Maar er waren ook veel momenten van frustratie, want waarom lukte het me niet om het helder te houden? Vaak verdween het scherpe beeld weer en ging ik dubbel zien, kon ik me niet goed meer focussen.

Deze periodes van frustratie waren niet voor niks, want die hebben me juist veel geleerd. Als het me allemaal in een keer was gelukt, dan had ik deze cursus niet kunnen ontwikkelen tot wat hij nu is. Door mijn frustratie ben ik verder op zoek gegaan wat allemaal kon helpen bij het beter zien. Dit leidde tot een innerlijke zoektocht die me veel heeft gebracht en geleerd. Ik weet nu dat ik het niet kan afdwingen, juist door los te laten ga ik beter zien. Als we focussen dan doen we dat meestal vanuit spanning, terwijl je ook kunt focussen vanuit ontspanning. Maar hoe doe je dat? Ik hoop dat mijn verhaal en mijn cursus een grote hulp zullen zijn.

Zonder bril

Bril kapot

In de zomer van 2008 gebeurde het. Mijn man reed op de camping met de auto over mijn bril die ik even in het gras had neergelegd. Helemaal vervormd, die kon ik echt niet meer op. Tjonge jonge, wat voelde ik me gehandicapt zo zonder bril. Alles was vaag, één grote mist. -3,25 en -2,75 had ik, zo slecht was dat nu ook weer niet. Maar zo ervoer ik het wel. Snel ging ik een nieuwe bril kopen.

Na dit incident begon mijn bril me steeds meer te irriteren: die druk achter mijn oren en op mijn neusvleugel, vieze glazen die nooit goed schoon werden, niks kunnen zien door beslagen of nat geregende glazen. Ik ging me verdiepen in laseren, had al helemaal bedacht welke behandeling het zou worden. Het was het laatste jaar dat je een behandeling van de belasting af kon trekken, dus ik moest snel beslissen. Ik las ook verhalen van mensen die een behandeling hadden ondergaan. Die waren niet allemaal positief. Een mevrouw was de eerste drie maanden na de behandeling alleen maar duizelig en kon bijna niks. Dat moest mij toch niet overkomen met drie kleine kinderen.

Opeens dacht ik aan een boek, dat ik jaren daarvoor eens van iemand had geleend. *Beter leren zien zonder bril*. Toentertijd vond ik het heel interessant, maar ik hield gewoon mijn lenzen in, gaf het boek terug en leefde verder. Maar nu dacht ik: Dat zou toch mooi zijn, als ik het zelf kan doen. Ik ging eens zoeken op internet en vond zowaar een leraar die workshops gaf om beter te leren zien.

Het was al lang geleden dat ik nog gewoon kon zien zonder bril. Een jaar of tien was ik, toen ik mijn eerste bril kreeg. Ik weet het nog goed, die dag dat de schooldokter mijn ogen kwam meten. Ik had last van mijn ogen: de hele ochtend had ik erin zitten wrijven omdat ze zo enorm jeukten. Hooikoorts bleek later, toen wist ik dat nog niet.

De schooldokter vond mijn ogen niet goed en ik moest naar de oogarts.

De meiden in de klas beweerden dat ik expres in mijn ogen had zitten wrijven, omdat ik graag een bril zou willen. Veel populaire meiden kregen in die tijd een bril, vandaar die gemene opmerking. Er zaten ook wel voordelen aan: een meisje dat me later een keer brillenjood noemde werd meteen van repliek gediend.

Ik kreeg dus een bril, want de oogarts zei dat ik -1 had. De opticien had weer iets anders gemeten, -1,25. Die oogarts kan er niks van, dacht ik nog. Toen ik mijn bril voor het eerst opzette was ik erg onder de indruk, want ineens kon ik alles scherp zien: de grassprietjes, de bakstenen van de huizen aan de overkant. In de loop der jaren werden mijn ogen steeds slechter en was ik ervan overtuigd dat ik slechte ogen had. De bril die ik eerst alleen bij bord kijken en televisie op had, werden lenzen die ik continu droeg. Het gedoe met lenzen was ik al snel zat: altijd droge, pijnlijke ogen. Daarom ging ik weer een bril dragen. Ik stond er mee op en deed hem pas af als ik naar bed ging. Al die jaren ging ik regelmatig naar de opticien voor een nieuwe bril of lenzen. Braaf vertelde ik dan welke letters ik scherper zag en welke ik minder scherp zag. Vervolgens schreef de opticien wat cijfers op en een week later kon ik dan mijn nieuwe bril halen. Oef, dat voelde altijd heel raar. Ik ben weleens terug gegaan om te zeggen dat de bril niet goed was, dat ze hem verkeerd hadden gemeten. Maar dat was niet zo, want zij hadden gemeten wat ik zelf had gezegd. Nooit stond ik erbij stil dat het misschien wel wat vreemd is dat je ogen worden gemeten aan de hand van wat je ziet op een lichtbalk met zwarte letters. Wie kijkt er nu naar een lichtbalk met zwarte letters? Ik was braaf, accepteerde hun antwoord en wende langzamerhand aan de nieuwe sterkte van mijn bril.

Totdat ik ooglessen ging volgen. Er ging een wereld voor me open. Ik leerde over dr. William Bates, de oogchirurg en professor oogheelkunde die in de vorige

eeuw in New York leefde. In 1920 al ontdekte hij dat slecht zien wordt veroorzaakt door spanning in de oogspieren. Als oogarts vond dr. Bates het vreemd dat mensen die bij hem kwamen en die hij een bril voorschreef, een jaar later alleen maar slechter waren gaan zien. Zijn conclusie was dat een bril niet deed wat je van een geneeskundig hulpmiddel mag verwachten, namelijk dat het de ogen geneest. Sterker nog, mensen gingen juist slechter zien nadat ze een bril gingen dragen. Op een dag merkte hij op dat hij zelf beter zag nadat hij zijn ogen na een vermoeiende dag even had laten rusten door zijn handpalmen over zijn ogen te leggen. Hij deed onderzoek naar het verschil tussen kinderen die goed zagen en kinderen die niet goed zagen en bemerkte dat kinderen die goed zagen speelser en losser waren dan kinderen die niet goed zagen, die waren beduidend minder speels en meer in zichzelf. Hij ontdekte dat ogen die goed zien heel beweeglijk zijn, ze kijken van dichtbij naar ver weg. Daarbij beweegt de nek mee, dus het zijn niet alleen de ogen die bewegen.

In 1920 publiceerde dr. William Bates het boek *Perfect sight without glasses*. In dit boek beschrijft hij hoe het gezichtsvermogen op natuurlijke wijze kan verbeteren. Bates conclusie was dat problemen als bijziendheid, verziendheid enzovoort ontstaan als de oogspieren lange tijd gespannen zijn. Doordat de spieren te gespannen zijn, verandert de vorm van de oogbal en verliest het oog het vermogen om op iedere afstand goed te zien. Deze spanning wordt doorgegeven aan de oogspier rond de lens, waardoor deze ook chronisch gespannen kan zijn. Hierdoor kan de lens zich niet goed aanpassen aan de omstandigheden.

De genoemde afwijkingen worden dus niet veroorzaakt door ziekte of slijtage, maar ze ontstaan door verkeerde gewoontes als te ingespannen kijken, staren en turen. Bates concludeerde dat iedereen weer goed kan zien als hij maar de goede gewoontes aanleert. Daarbij benadrukte hij dat ontspanning van lichaam en geest heel

belangrijk is. Veel mensen hebben baat gehad bij de methode van Bates en hebben zijn werk voortgezet. Aldous Huxley, de schrijver van onder andere *Brave new world*, dreigde zijn gezichtsvermogen te verliezen en kreeg deze weer terug door de Bates-methode. In zijn boek *The art of seeing* beschrijft hij de behandeling van een gewone oogarts als volgt: '....ze gaven me een paar kunstmatige lenzen en lieten me gaan.' Door met de methode van dr. Bates aan de slag te gaan kreeg hij zijn zicht terug en werd hij zich bewust van de beweging bij het kijken. 'Doordat je bewust bent dat de omgeving schijnbaar beweegt, verhoog je de mobiliteit van de ogen en geest en daarmee schep je de voorwaarden om beter te kunnen zien.'

Dr. Bates zelf kon zijn eigen – zeer sterke – leesbril weggooien.

Ontspannen

Mijn eerste workshop was helemaal gericht op het ontspannen van de ogen. Ik leerde palmeren en zwaaien. Palmeren doe je door je vingers van beide handen schuin over elkaar te leggen op je voorhoofd en je handpalmen over je ogen heen te vouwen. Je ellebogen laat je ergens op steunen. Vervolgens gingen we al onze oogspieren ontspannen. Dit duurde best lang en ik werd er wel wat onrustig van. Mijn schouders gingen pijn doen, evenals mijn rug - want ook daar zat een hoop spanning. Toen de oefening af was gelopen had ik een heerlijk loom gevoel in mijn ogen. Bij het zwaaien ga je zachtjes met je lichaam heen en weer, alleen maar door je hiel een stukje op te tillen. En ook dat voelde heel ontspannend voor mijn ogen.

Ik had al jaren moeite met inslapen, eigenlijk sinds mijn eerste zwangerschap. Waarschijnlijk is het begonnen op de dag dat we op zoek waren geweest naar

kinderwagens. In bed kon ik mijn hoofd niet laten stoppen met aan kinderruimers te denken. Soms sliep ik bijna de hele nacht niet, ook al was ik heel moe.

Na deze eerste les viel ik als een blok in slaap en mijn slaap voelde heel diep. Mijn man was er die nacht wel twee keer uit geweest vanwege huilende kinderen. 'Had je niks gehoord?' bromde hij de volgende morgen. Helemaal niets, het was heerlijk. De volgende nachten gingen precies zo, gelukkig niet altijd met huilende kinderen. Maar ik viel makkelijk in een diepe slaap. Voor die tijd probeerde ik altijd van alles als ik niet kon slapen. Evenwichtsoefeningen of de groet aan de maan uit de yoga, mijn belevenissen van die dag opschrijven, speciale kruidentheo drinken. Heel wat kruidenruisetteen zoals klappros en papaver heb ik geslikt, soms een Normison. Vaak hielp het wel, soms helemaal niet. Moedeloos kon ik er weleens van worden.

Zwaaien en palmeren is voor mij de perfecte combinatie om in slaap te vallen. Ik hoor ook van veel cursisten dat ze zo lekker slapen sinds ze deze oefeningen doen. Een cursiste vertelde: 'Soms lig ik al in bed en ben ik vergeten te zwaaien. Ik zwaai dan een aantal keren met mijn ogen heen en weer en weg ben ik.' Met zwaaien voel ik echt dat ik uit mijn hoofd ga en mijn hoofd leeg maak. Probeer maar eens tijdens het zwaaien te denken aan wat je gisteravond hebt geeten, dat lukt je niet. Mijn zoontje kent het geheim van zwaaien al vanaf zijn geboorte. Voordat hij in slaap valt rolt hij altijd met zijn hoofd heen en weer. 'Ha, lekker,' zegt hij dan. Als ik hem dat zie doen, dan weet ik: hij valt zo in slaap. Hij doet het trouwens ook als hij aan het wakker worden is. Gelijk heeft hij, de dag beginnen met een lekker leeg hoofd.

Zwaaien zou er ook wel eens kunnen zorgen dat de twee hersenhelften beter gaan samenwerken. Een cursist vertelde tijdens een les: 'Ik heb twee heel verschillende ogen, een plus en een min oog. En ik merk tijdens het zwaaien dat de samenwerking tussen mijn ogen beter

wordt. Ik doe dan voornamelijk de zwaai met mijn duim voor me.'

Bril afzetten

Tijdens mijn eerste ogenworkshop vertelde mijn leraar dat het dragen van een bril een vorm van verslaving is. Jaja, dat zal wel, dacht ik nog. Anderhalf uur later hadden we een oefening liggend op de grond gedaan. Het eerste wat ik deed toen we weer opstonden: mijn bril zoeken. Inderdaad, ik was verslaafd. Toen ik dat merkte, ben ik er meteen mee begonnen dat ding zoveel mogelijk af te laten. En dat viel nog niet mee.

Ik ervoer de wereld als een mist, alles was wazig. Thuis ging het nog wel, maar buiten, op de fiets, dat was gewoon eng. Zeker als ik met mijn kinderen op de fiets naar school ging. Ik miste de controle: door alles te ervaren als een vage *blur* had ik duidelijk het gevoel de zaken niet meer in de hand te hebben. Gelukkig had ik nog wel een hulpmiddel: de rasterbril. Dat is een bril van zwart plastic met allemaal gaatjes erin. Het bijzondere is dat je er scherper van gaat zien. De meeste mensen zijn erg verbaasd als ze de bril opzetten. Een vrouw die bij mij op cursus was had een afwijking van -18. Ze zette de rasterbril op en ik zag haar gezicht totaal ontspannen. Ze was vol verwondering. Nadeel van de bril is wel dat het er een beetje raar uit ziet. 'Je lijkt wel een moslima, maar dan zonder burka,' zei mijn man tegen me. Als ik de rasterbril buiten droeg en ik kwam een bekende tegen, dan deed ik hem altijd snel weer af. Het vraagt duidelijk een dosis durf om brilloos door de wereld te gaan. Te meer ook omdat de omgeving het vaak maar raar vindt. 'Ik geloof er niks van' en 'je kunt ze toch ook gewoon laten laseren', luidden de reacties van mijn familie toen ik vertelde dat ik een ogencursus ging doen. Een cursiste vertelde dat ze het gevoel had dat ze uit de kast kwam door tijdens een familiebijeenkomst te vertellen over de

stap die ze had genomen. De meesten reageerden positief verrast, maar er werd ook behoorlijk de draak met haar gestoken. Toen ik tijdens een netwerkbijeenkomst een korte presentatie gaf over de cursussen die ik geef, was een toehoorder eerst geïnteresseerd in mijn verhaal omdat hij een vriend had die oogarts was. Maar hij haakte af bij het stukje over het zien van meer kleur en diepte. Dat klonk hem erg spiritueel in de oren, en leek hem niks voor zijn vriend de oogarts.

De meeste mensen geloven nu eenmaal dat een bril, lenzen en laseren de oplossing zijn voor oogproblemen. Ze nemen klakkeloos aan wat de opticien in de winkel zegt – zelf deed ik dat ook dertig jaar lang. Als mensen te horen krijgen dat je je ogen zelf kunt genezen, dan wordt dat gezien als zweverig, raar en vreemd. Abracadabra. ‘Zet toch een brilletje op’, ‘Jij ook met je ogen’: het zijn opmerkingen die ik regelmatig te horen kreeg.

Gelukkig trok de mist op en van dichtbij ging ik steeds beter zien. Zeker na mijn tweede oogles, waarin ik leerde hoe ik mijn ogen beter kon bewegen. Ik ging meer kleur, contrast en diepte zien. Alsof ik in een 3D-film zat, maar dan honderd keer mooier. Op kraamvisite was ik helemaal verrukt over hoe mooi de baby was en dacht eventjes treurig: zo heb ik mijn eigen kinderen als baby nooit gezien. Ik leerde hoe ik mijn ogen meer kon bewegen, hoe je bewust kijkt, hoe je de ogen kunt laten samenwerken en daardoor 3D kunt gaan zien. Veel mensen denken dat ze 3D zien, maar dat is ongeveer hetzelfde als het kijken naar een 3D-effect in een schilderij. Als je echt voor het eerst 3D gaat zien is dit een geweldig ervaring. Ik begon al vrij snel flitsen te zien van totale scherpste en diepte in de verte. Dat gebeurde steeds vaker en langer... en dat gaf juist een gevoel van frustratie! Hoe meer ik het goed zien vast wilde houden, hoe moeizamer het ging. Totdat iemand me vertelde dat je energie niet vast kunt houden, je kunt het niet in een doosje stoppen. Energie is als een golfbeweging die komt

en gaat. Door deze opmerking zag ik in dat ik niet de energie maar de spanning vasthield. En ook begreep ik dat het antwoord zit in loslaten. Maar ja, hoe doe je dat, loslaten?

Yoga

Toen ik met mijn ooglessen begon deed ik al een keer per week aan yoga. Van yoga word je ontspannen, dat is wat ik er vroeger van wist. Nou, dat heb ik niet nodig, want ik kan me heel goed ontspannen, dacht ik altijd. Totdat er een moment kwam dat mijn lijf een en al spanning was geworden. Acht maanden na de geboorte van mijn derde kind stortte ik van oververmoeidheid in. Ik gaf les op een ROC, afdeling zorg en welzijn. Ik ben docent verpleegkunde en psychiatrisch verpleegkundige. Ik moest een flink eind fietsen voor mijn werk. Op een dag kon ik ineens niet meer. Het was mijn 38e verjaardag en het motregende. Ik voelde me net zo mistroostig als het weer. Als ik dacht aan de groepen die ik die dag les moest geven, kon ik alleen maar huilen. Mijn leidinggevende stuurde me weer naar huis en vanaf toen voelde ik pas hoe moe en gespannen mijn lijf was. Ieder spiertje trilde van spanning, mijn kaken stonden strak op elkaar. De koek was op, en mijn carrière op dat moment ook. Twee dagen later ging ik met een vriendin voor het eerst naar een yogales bij ons in de buurt. De lessen waren prettig, ontspannen, en ik voelde aan het eind van de les hoe het weer begon te stromen in mijn lijf. Hoe moe ik ook was, iedere maandagavond ging ik naar mijn yogales. Na anderhalf jaar was ik wel klaar met dat uurtje yoga, ik miste iets in de lessen, ik wilde meer. Inmiddels was ik ook met mijn ooglessen begonnen. Het was of mijn ogen geopend werden en ik mijn oude ik weer terug kon vinden. Ik ging iedere ochtend 'losmaak' oefeningen doen voor het lichaam en de ogen. Heerlijk vond ik het om de dag zo te beginnen. Ik kocht yoga-dvd's en stond vroeger op om mijn oefeningen te doen.

Na verloop van tijd kwam ik bij de Critical Alignment Yoga school terecht. Ik was onder de indruk van de lessen: er werd heel precies verteld hoe ik mijn lichaam moest bewegen om goed in een houding te staan. Ook leerde ik in de tweede les de hoofdstand – iets wat ik tot voor kort voor onmogelijk hield. Na de hoofdstand voelde ik me heerlijk.

Critical Alignment Yoga (CAY) gaat ervan uit dat veel klachten, zoals RSI, voortkomen uit een kromme rug. Door allerlei oorzaken, bijvoorbeeld door stress, een verkeerde lichaamshouding of veelvuldige eenzijdige bewegingen, kan er spierspanning in het lichaam ontstaan. Door zittend werk achter de computer bijvoorbeeld, krijgen veel mensen een kromme bovenrug, zeker als ze ook nog eens gestrest zijn. De rug staat steeds in een voorover gebogen houding, wervels vallen naar buiten, de houdingsspieren kunnen de wervels niet meer op hun plek houden en de bewegingsspieren nemen de taak van de houdingsspieren over. Maar de bewegingsspieren zijn – zoals de naam al zegt – gemaakt om te bewegen, niet om wervels op hun plaats te houden. Dit geeft een stijf, gespannen gevoel in de rug. Omdat de rug krom staat en mensen graag naar voren willen kijken, gaat het hoofd omhoog en ontstaat er een stijve nek: de bewegingsspieren moeten heel hard werken om het hoofd omhoog te houden. Om dan ook nog recht vooruit te kunnen kijken, zetten veel mensen de ogen een beetje omhoog. Ze merken dit pas als ze, bijvoorbeeld bij een les Alexander-techniek, onder begeleiding hun rug recht zetten. Als de rug weer recht staat, zeggen ze: 'Maar nu kijk ik de hele tijd omhoog.' Ze realiseren zich niet dat ze hun ogen alleen maar naar beneden hoeven te brengen om recht vooruit te kijken. Daarnaast belemmert een kromme rug de ademhaling. Door de kromming van de rug zakt de borst in en kan de ingeademde lucht niet goed het borstgebied in. Het gevolg hiervan is een korte, oppervlakkige ademhaling, waardoor er niet genoeg

zuurstof in het hoofd terecht komt. Dit benadeelt de doorbloeding naar de ogen.

Kortom: om de spieren van de ogen te ontspannen kan het zinvol zijn om ook de rug te ontspannen. Daardoor komen de oogbollen weer recht te staan, ze staan dan niet langer omhoog gedraaid. Ook de toevoer van zuurstof naar de ogen verbetert, de zenuwbanen naar de ogen komen vrij en de bloedtoevoer naar de ogen kan vrijer stromen.

Ik raakte verslaafd aan de yoga, ik ging niet meer één keer per week, maar drie keer per week. Al jaren had ik pijn in mijn onderrug, binnen de kortste keren was dat verdwenen. Mijn rug voelt nu altijd warm en prettig aan. Ik vind het geweldig te voelen hoe de verbindingen in mijn lichaam lopen en welk effect het neerzetten van de voeten kan hebben, op bijvoorbeeld mijn achterbeenspieren of te voelen hoe het strekken van de nek mijn rug rechter maakt. Al snel besloot ik de opleiding tot yogadocent te volgen. Ik leerde niet alleen mijn rug te ontspannen en mijn lijf te voelen, maar ook hoe ik mijn ademhaling ten gunste van rust en ontspanning kan gebruiken. Een van de belangrijkste dingen die mij van een yogales met pittige staande oefeningen is bijgebleven was de opmerking: 'Je hebt een keuze: of je gaat in het zware zitten, of je houdt het licht in je ademhaling en in je aandacht.' Ik besepte hoe waar die woorden waren en nam ze mee naar alle andere lessen. En, voor zover het lukte, ook naar mijn dagelijks leven. Al moet ik zeggen dat dit me makkelijker afgaat als ik op mijn hoofd sta dan op het moment dat ik drie kinderen naar school moet brengen die nog moeten tanden poetsen, jassen aan, haren kammen, schoenen aan. Zeker als de kinderen de noodzaak om dit alles te doen helemaal niet inzien en nog graag even door gaan met hun spel 'paardje zijn'.

Door yoga ben ik zeker ontspannen geworden. Maar het heeft me nog veel meer gebracht. Ik ben er sterker, krachtiger en soepeler door geworden. Ik heb sterk het gevoel gehad dat ik mijn lichaam kwijt was

geraakt en dat het verval was ingetreden. Het zou alleen nog maar minder worden en ik moest nog veertig worden. Door yoga is dit gevoel totaal omgedraaid: het wordt alleen maar beter en meer. Door yoga ben ik de vrijheid in mijn lichaam en geest weer gaan voelen. En dat is heerlijk, alsof je op de fiets zit met windje mee.

Knippen en ademen

Mijn ooglessen maakten me bewust van het feit dat ik te weinig knipperde. De ogen zijn organen die worden beschermd door het lichaam. De wenkbrauwen vangen zweet en vuil op, de wimpers houden stof tegen. Als er van buitenaf gevaar dreigt, beginnen we vanzelf met onze ogen te knippen. Daardoor verspreidt traanvocht zich over de ogen en dat beschermt weer tegen uitdroging, stof en schadelijke bacteriën. Knippen is dus heel belangrijk, ook omdat het je hersenen rust geeft. Zeventig procent van wat je ziet wordt verwerkt in je hersenen. Knippen geeft je hersenen even rust, omdat je even niks meer ziet.

Normaal gesproken knippen we ongeveer twintig keer per minuut. Door het dragen van een bril knipperde ik veel minder, waardoor ik 's avonds vaak last had van vermoeide, branderig aanvoelende ogen. Ook werd ik mij ervan bewust dat ik staarde, nog een bijwerking van een bril. Door het staren knipperde ik nauwelijks nog, en ook dit geeft een droog gevoel in de ogen. Als je veel knippert, staar je niet. Mensen die goed zien knippen zacht en zonder inspanning. Het knippen gebeurt dan alleen met de oogleden, terwijl veel mensen knippen vanuit hun voorhoofd, wat helemaal niet ontspannen is. Door regelmatig te knippen worden de ogen vochtiger en dit verbetert ook het zicht. Als ik zelf natte ogen heb door tranen, of door bijvoorbeeld een regendruppel, dan zie ik altijd meteen beter.

Uit onderzoek blijkt dat bij computergebruik het knipperen afneemt naar vijf keer per minuut. Gamers knipperen zelfs nog maar twee keer per minuut. Het gevolg: droge en branderige ogen. Het Office Eye Syndrome (kantoor-ogen-syndroom) wordt deze klacht ook wel genoemd. Naast spanning in de ogen geeft computergebruik ook veel spanning in de rug. Een computer is een lichtbak waar je ogen naar toe getrokken worden. Het maakt dat je rug zich gaat krommen, je nek naar voren steekt en de ogen niet achter, maar voor in de oogkassen liggen. Van nature bewegen ogen steeds, ze vliegen als een vlinder van object naar object. De afstand waarop ze kijken wisselt: dichtbij en veraf. Ogen horen continu in beweging te zijn om te ontspannen. Bij het gebruik van een computer en ook bij televisie kijken staan ogen langdurig in dezelfde stand. Ze bewegen niet, maar staren – en dit vaak ook nog bij slecht licht. Dit geeft veel spanning in de ogen. Ik merk het altijd als ik veel computerwerk heb gedaan. Mijn ogen voelen vermoeid en hebben tijd nodig om weer helder te kunnen gaan zien.

Computergebruik neemt steeds meer toe, ook op scholen. Een cursist vertelde laatst: 'Mijn zoon gaat binnenkort naar de middelbare school. Op alle scholen waar we geweest zijn, moeten ze alles op de computer doen. Ze krijgen een laptop mee naar huis voor hun huiswerk.' Zelf heb ik op ROC's gewerkt en daar wordt niet geïnvesteerd in bibliotheken. De leerlingen kunnen het allemaal op internet vinden, is het idee. Kinderen zitten al de hele dag op school en brengen veel tijd door achter de computer. Aandacht voor het lichaam is er vrijwel niet. Laatst bleek nog uit een Nederlands onderzoek dat de conditie van schoolkinderen de afgelopen dertig jaar enorm is afgenomen.

En veel mensen werken de hele dag achter de computer. Een cursist vertelde dat ze tijdens de lunchpauze doorgaat met haar boterham op het toetsenbord. En als ze thuis is zit ze vaak ook weer achter de computer te werken. Zij ervoer heel veel spanning in haar ogen en

merkte dat haar zicht dichtbij steeds slechter werd. Tijdens een wandelvakantie in de bergen ging het zien meteen stukken beter, maar dit nam weer af zodra ze thuis weer aan het werk ging.

Yoga en oogoefeningen hebben me ervan bewust gemaakt hoe ik ademhaal en wanneer ik mijn adem vasthoud. Ademen en knipperen gaan samen, dus als je te weinig knippert, dan is je ademhaling waarschijnlijk ook oppervlakkig en onvoldoende. Doordat mijn rug steeds rechter werd, kon ik steeds meer van mijn buik naar mijn borst ademen en kreeg ik een steeds opener gevoel in mijn hartstreekgebied. Ademen in mijn buik geeft me een heerlijk ontspannen gevoel. Als de inademing licht voelt, alsof ik aan een bloem ruik, en de adem stroomt door van mijn buik naar mijn borst, voel ik me heel licht en vrij.

Blikveld verbreden

‘Wees je bewust hoe de bomen of lantaarnpalen bewegen terwijl jij vooruit beweegt,’ las ik in een stencil over beter leren zien. Ik snapte er niets van, probeerde het wel te zien, maar wat bedoelden ze nou precies met dit bewegen? Daar kwam ik pas achter toen ik in mijn derde workshop een oefening ging doen om mijn blikveld te verbreden.

Achter in het netvlies zitten kegeltjes en staafjes. Tegenover de pupil zit de fovea centralis, deze is zo groot als een speldenknop en bevat zeven miljoen kegeltjes. Hiermee zie je scherpte, kleur en diepte. Over de rest van het netvlies zitten de staafjes en daarmee zie je bewegingen in de omtrek en zwart-wit en grijstinten. Bij het kijken hoort de verhouding tussen fovea en blikveld 20/80 % te zijn. Dit betekent dat je vooral met de achterkant van het netvlies kijkt. Bij oogafwijkingen is de verhouding vaak andersom en is de fovea overbelast. Hoe nauwer het blikveld wordt, hoe meer je kijkt vanuit