

10 ooggyoga tips voor meer ontspannen en vitale ogen

Merk je dat je ogen vermoeid raken door te veel kunstlicht en het werken achter een beeldscherm? Door spiegelingen, reflecties, weinig contrast en onscherp beeld kunnen we computerogen krijgen: vermoeide, droge en geïrriteerde ogen met als gevolg hoofdpijn, wazig zicht en vermoeidheid. Herken je deze symptomen? Grijp dan snel in, want als de ooglen steeds meer moeite krijgt om scherp te stellen op verschillende afstanden, verslechtert ons zicht blijvend. Ooggyoga biedt de oplossing: dankzij de simpele, korte oefeningen hieronder train je je oogspieren en houd je je ogen vitaal.

Ooggyoga is al zo'n 3 tot 4 duizend jaar oud en komt uit het hindoeïsme. De Amerikaanse oogarts William Bates ontwikkelde oog-oefeningen om het gezichtsvermogen te verbeteren en legde daarmee de basis voor de huidige westerse ooggyoga.

20/20 regel

Zorg ervoor dat je na iedere 20 minuten achter een beeldscherm jezelf 20 seconden gunt om een of meerdere oog-oefeningen te doen.

Relax en blijf ademen

Voordat je met ooggyoga begint is het goed om een paar ontspanningsoefeningen te doen. Draai je schouders bijvoorbeeld rustig los, maak rustige rondjes met je nek, maak je heupen los en buig een paar keer voor- en achterover.

Adem daarnaast goed in en uit. Wees je bewust van je ademhaling. De ogen hebben relatief veel zuurstof nodig, zelfs 4 keer zoveel als de hersenen.

'Cat & Cow'

Ga op handen en knieën zitten en maak een 'cat & cow' beweging. Hierbij maak je afwisselend een holle en bolle rug. Dit bevordert het stromen van spinale vloeistof in het ruggenmerg, dat veel voedingsstoffen bevat voor de ogen.

Shake your body

Shake: shake je hele lijf. Dat zorgt niet alleen voor een goede bloeddoorstroming naar je ogen, maar naar alle organen. Het maakt vrolijk en licht.

Knipper met je ogen

Knipper iedere 10 minuten regelmatig bewust met je ogen. Normaal knipper je ongeveer iedere 6 seconden met je ogen. Achter een beeldscherm doe je dat veel minder. Daardoor voelen je ogen droog aan en zijn ze

minder beveiligd tegen vuiltjes. Knipper 10 keer snel met je ogen, sluit je ogen 20 seconden en herhaal dit 3 keer.

Gedraag je als een leeuw op de Savanne

Ontspan bewust je ogen en kijk in de verte. Doe geen moeite om te focussen en om iets goed te zien. Probeer met zachte, dromerige blik te kijken. Dit heet diffuus kijken. Vergelijk het maar met een leeuw op de Savanne. Tijdens de jacht verscherpt hij zijn blik en ziet ie alleen zijn prooi. Eenmaal gegeten, ligt ie met een volle buik te sluimeren en houdt ondertussen het hele gebied rustig in de gaten, zonder speciaal op iets gericht te focussen.

Wissel deze diffuse blik af met gedetailleerd kijken. Richt je aandacht op een object en zoom in. Dus laat je ogen afwisselend verscherpen en weer wazig kijken.

Beweeg je ogen

- Ga zitten en ontspan (draag je een bril? Doe deze dan even af)
 - Knijp je ogen stevig dicht
 - Open je ogen zo breed mogelijk
 - Kijk weer gewoon, recht vooruit
 - Schouders ontspannen
 - Houd je hoofd stil – je beweegt alleen je ogen
 - Recht omhoog – adem in
 - Recht omlaag – adem uit
- Herhaal 3x

- Zo ver mogelijk naar rechts – adem in
 - Zo ver mogelijk naar links – adem uit
- Herhaal 3x

- Schuin naar rechtsboven – adem in
 - Schuin naar linksonder – adem uit
- Herhaal 3x

- Schuin naar linksboven – adem in
 - Schuin naar rechtsonder – adem uit
- Herhaal 3x

- Teken een vierkant met je ogen op de muur voor je/ heen en terug
- Herhaal 3x

Geniet van de zon en ga lekker naar buiten!

- Richt je gezicht naar de zon
- Sluit je ogen en zorg voor een diepe, rustige ademhaling
- Breng je kin met een boog van de linkerschouder (adem in) naar de rechterschouder (adem uit) en voel bewust het zonlicht. Herhaal 10x

10 oogyoga tips voor meer ontspannen en vitale ogen

Palmeren

- Daarna draai je je weg van de zon en dan doe je de palmeringsoefening. Je zult allerlei kleuren zien – kijk ernaar zonder aandacht aan eventueel opkomende gedachten te besteden
- Ga comfortabel zitten – het liefst met een kussen op schoot waar je ellebogen op steunt
- Zit ontspannen met een rechte rug en je hoofd rechtop, adem rustig in en uit
- Wrijf je handen een beetje warm en maak kommetjes van je handen
- Leg je linkerhand op je linkeroog, met je vingers schuin over het midden van je voorhoofd
- Leg je rechterhand over je rechteroog, met je vingers schuin over het midden van je voorhoofd – je vingers van je rechterhand kruisen nu die van je linkerhand
- Wees je bewust van de warmte van je handen, voel deze naar binnen stromen
- Blijf zo een paar minuten zitten, hoe langer hoe beter – zolang je maar ontspannen blijft

Het effect hiervan is diepe ontspanning van de ogen, minder overbelasting voor de hersenen en meer profijt voor de stofwisseling en hormoonhuishouding. Je gaat scherper zien door de aanmaak van lichtgevoelige kegeltjes op het netvlies. En je voelt je vrolijker door de aanmaak van hormonen onder invloed van zonlicht.

Vergeet niet te lachen

Lachen is gezond – want bij een goede lach gebruiken we wel 100 spieren in ons lichaam en gezicht. Oogcontact en lachende ogen maken onze communicatie met anderen ook aanzienlijk makkelijker. Laat je ogen stralen door te lachen. De endorfine die het lachen oplevert maakt je blij en vrolijk. Het vocht in de ogen laat je glimmen. En je weet natuurlijk dat dit aanstekelijk werkt. Alsof je in de spiegel kijkt: mooie en stralende ogen lachen je tegemoet.

De grote ster van de oprechte lach is de musculus orbicularis oculi. Deze oogspier zorgt ervoor dat we onze ogen samenknijpen en er ontstaan pretlijnen bij de hoeken van onze ogen. In zijn onderzoek heeft Ekman deze lach zelfs een aparte naam gegeven: de Duchenne-lach – naar de neuroloog Guillaume

Duchenne, die als eerste in 1862 deze spier bestudeerde.

Deze 10 tips zijn geschreven door ervaren vitaliteitscoach Marleen du Clou.



Bekijk meer tips en inspiratie op icm.nl/extra

**Kennis delen is kennis
vermenigvuldigen.**



Samen kom je verder