

Oog oefeningen:

- voor verbetering van de conditie van de ogen
- voor meer innerlijke rust
- als onderdeel van een lenteprogramma

Er is een ruime kamer voor nodig. Brildragers moeten de bril afdoen, contact lenzen moeten uit.

Oogspieren, moeten net als alle andere spieren geoefend worden om gezond te blijven.

Onderstaande oefening versterkt de ogen en prikkelt de bloedcirculatie.

Achter gespannen ogen zit een gespannen geest; door stress, prikkelbaarheid en nervositeit worden de oogzenuwen extra aan het werk gezet wat zich kan uiten in knippen met de ogen of hoofdpijn.

- 1 Ga ontspannen rechtop zitten, op een hoge stoel.
 - Zonder met de ogen te knippen, kijk je een minuut lang 'rustig starend' naar een vast punt op ooghoogte, op ongeveer 3 meter afstand recht tegenover je.
 - Indien de ogen gaan tranen, stoppen! De volgende dag opnieuw beginnen!

- 2 Je stoel staat midden in de kamer.

Links en rechts van je zijn rustige muren op een afstand van 2,5 à 3 meter.

Indien mogelijk, een raamwand voor je, voor een goede lichtinval (nooit tegen de zon inkijken).

 - Kijk rustig recht naar voren. Het hoofd mag bij het volgende niet meebewegen:
 - Kijk links naast je, op ooghoogte naar de linkermuur (dus alleen de ogen bewegen!), vervolgens recht naar boven naar het plafond, rechts naast je, op ooghoogte naar de rechtermuur, recht onder je naar de vloer.

Doe hetzelfde in omgekeerde richting.

- 3 Sluit de ogen, ontspan jezelf zo goed je kunt, plaats de ellebogen op de bovenbenen, maak kommetjes van de handen, leg de linkerhand over het linker oog, de rechter over het rechter. De neus blijf vrij.

2 à 3 minuten in deze houding rustig doorademen met rustige aandacht voor je ogen: van binnenuit ontspan je ze door in de oogbollen ruimte te visualiseren, van buitenaf met de warmte van je handen...

Bovenstaande mag niet meer dan 1 keer per dag worden gedaan.

Pas als je punt 1 kunt doen zonder met de ogen te knippen en zonder dat ze gaan tranen, ga je over tot punt 2.

Punt 2 goed mag je 2 keer doen. Nooit vaker! Overdreven oefenen kan tot verkeerde resultaten leiden.