

Ontspanningsoefening

Ontspannen ogen → ontspannen lichaam. Meer weten hoe dat zit? Vraag het gerust.

De oefening kan het beste liggend gedaan worden. Of wellicht ook in een ligstoel. Het buitenseizoen komt er weer aan. Het kan een fijne oefening zijn voor het slapen gaan. Eventuele lenzen zijn uit. De oefening bestaat uit slechts twee stappen.

Stap 1

Je ligt op je rug en brengt beide handen naar je gezicht. Je wijsvingers en ringvingers laat je rusten op je oogkassen boven en onder je oog, daar hebben ze steun. Je ogen zijn dicht. Je iets gebogen middelvingers laat je heel licht rusten op je oogbol. Vooral niet drukken. Je kunt nu je oogbollen onder je wijsvingers door voelen bewegen.



Wijsvinger en ringvinger rusten op de oogkassen. Je licht gebogen middelvinger rust heel licht op je oogbollen. Model: Joyce.

De oefening is je ogen te laten rusten, dus dat ze niet meer bewegen onder je vingers. Wat is er voor nodig om dat voor elkaar te krijgen? De uitnodiging is het je lichaam zelf uit te laten zoeken. Veel dingen die je bewust gaat proberen zullen voor spierspanning en oogactiviteit zorgen. Misschien lukt het je wel op wilskracht te 'staren' en je ogen strak stil te houden. Maar zijn ze dan echt stil? En is dat ontspannen? Misschien merk je spanning op in je kaken, in je benen, je bekken, je ademhaling? Kun je het loslaten? Kun je gaandeweg alle spanning uit je lichaam weg laten vloeien en je ogen tot rust laten komen?

Kun je je armen niet zolang omhooghouden? Niemand heeft gezegd dat dat moet. Laat gerust je ellebogen rusten op je bed. Red je dat niet, kun je er wellicht iets onder leggen.

Het laatste beetje spanning komt misschien uit je ogen zelf. Kun je ook dat loslaten? Kan het zijn alsof je ogen los zijn van hun kassen, alsof ze ronddobberen?

Stap 2

Nu kan het fijn zijn om heel lichtjes je middelvingers iets omhoog te bewegen. Maar je huid van je vingers plakt een beetje vast aan je oogleden. Het is net alsof je zo je ogen een beetje meetrekt, alsof je ze een beetje optilt en ze nog lichter worden. Hoe ontspannen ben je nu? Dobberen je ogen spanningsloos in hun oogkassen? Is je hele lichaam ontspannen of sliep je al?



Beweeg heel lichtjes je middelvingers omhoog en beeld daarbij in dat je je ogen een fractie meeneemt, optilt. Hier is dat net gebeurd. Model: Joyce

Nog niet genoeg ervan? Leg je wijsvingers dan weer terug. Stap 2 kun je ook een paar keer achter elkaar doen en ervaren of er dan iets verandert in de spanning rond je ogen. Als het niet zo wil lukken je ogen stil te houden kun je ook voordat ze helemaal stil zijn al een keer proberen je ogen 'op te tillen' en dan weer opnieuw proberen. Of probeer je te hard? Kun je het overlaten aan je lichaam om het zelf uit te zoeken? Steeds als je de aandacht verschuift van een plek met spanning in je lichaam die je probeert los te laten naar het waarnemen van je dobberende ogen, lukt het ontspannen dan beter? Raak je gefrustreerd? Ik nodig je uit het toch nog een keer te proberen. Hoe kun je het net een beetje anders doen? Misschien anders liggen, je kussen weg onder je hoofd, even de focus op de ademhaling? Op het randje van frustratie en errors leren we het best 😊. En anders kun je het altijd een volgende keer weer proberen.

Contactgegevens

Vragen, ervaren onder mijn begeleiding of meer weten over de mogelijkheden van het lichaamswerk van Rolfing Alkmaar - Ruimte en Stabiliteit?

Rolfing Alkmaar - Ruimte en Stabiliteit

Praktijkadres: Zakenstation Alkmaar, Berenkoog 49, 1822 BN Alkmaar

Tel., WhatsApp, SMS: 0648540677

Email: rolfingal@rolfingalkmaar.nl

Website: <https://www.rolfingalkmaar.nl/>

Facebook: <https://www.facebook.com/rolfingalkmaar>

Instagram: <https://www.instagram.com/rolfingalkmaar/>