

Yoga voor de ogen?

Karin had bijna dertig jaar een bril of lenzen gedragen. Ze besloot daar zeven jaar geleden zelf iets aan te doen met de Batesmethode. Om te stoppen met het dragen van lenzen en brillen was een van de beste beslissingen die ze ooit heeft genomen. *Door Karin Hogenboom*



Als je ogen wazig zien, zoek je de oplossing in geslepen glas. Op iedere hoek vind je tegenwoordig wel een opticien. Brillen horen bij het straatbeeld. Het kijken door glazen is in onze maatschappij heel gewoon geworden en niemand denkt er meer over na. Maar is het wel zo logisch dat we een bril op onze neus zetten? Geslepen glazen helpen je inderdaad direct goed te zien. Dat is de essentie van wat glas doet: het maakt alles scherp. Een beetje té eigenlijk, voor je het weet zijn je ogen aan de abnormale helderheid gewend. Zet je na een tijdje de bril af, dan is je zicht nog waziger dan voorheen en denk je helemaal niet meer zonder te kunnen leven.

Een vreemd hulpmiddel

Je brillenglazen helpen je dus om haarscherp te zien. Maar dit gaat ten koste van andere kwaliteiten van het zicht, zoals contrast, kleur en diepte. "Wat een vreemd hulpmiddel", was de conclusie van de Amerikaanse oogarts William Bates (1860-1931), toen hij merkte dat de patiënten die hij een bril had aangemeten alleen maar slechter waren gaan zien als ze na een jaar terugkwamen voor controle. Door jarenlang allerlei tests uit te voeren op zichzelf en zijn patiënten, ontwikkelde hij een natuurlijke methode om weer goed te gaan zien. Met eigen ogen, dus zonder glas ervoor.

Wazig zicht door spanning in de oogspieren

De Batesmethode maakt onder andere veel gebruik van licht en duisternis. Zonoefeningen als 'lichthappen' helpen bij het genezen van oogklachten en 'palmeren' is uitgegroeid tot misschien wel de meest heilzame Batesoefening. Als je 'palmeert', sluit je je ogen voor een bepaalde tijd af met je handpalmen en laat je de duisternis diep naar binnen stromen. Dit werkt machtig ontspannend en het kan zijn dat je direct al even beter ziet. Bates ontdekte namelijk dat alle oogklachten, dus ook het wazig zien, veroorzaakt worden door spanning in de oogspieren. De oogbol wordt ingedrukt en vervormt. Daardoor vallen binnenkomende beelden niet meer precies óp het netvlies, maar er iets voor of achter, met wazig zicht tot gevolg. De sleutel tot goed zien is ontspanning van de oogspieren.

Meer kleur, diepte en contrast

Ik begon zeven jaar geleden met het volgen van de Batesmethode. Direct na de eerste les merkte ik al grote veranderingen op. Ten eerste

sliep ik diezelfde avond als een blok en dat was al heel lang niet meer gebeurd. Integendeel, ik begon me net wanhopig af te vragen of ik aan een vorm van slapeloosheid leed. Daarnaast ging ik dichtbij opeens veel beter zien. Dat vond ik vreemd, ik was namelijk bijziend en had juist moeite met kijken in de verte. Maar ik zag echt veel meer kleur, diepte en contrast. Later gebeurde dit ook met mijn zicht ver weg. Die bril op mijn neus begon me steeds meer te storen en ik zette hem definitief af. Ook al was het zicht in het begin nog wazig, het voelde heel ontspannen en vrij zonder die glazen voor mijn ogen.

Ogen zijn mijn passie

In 2010 heb ik mijn bedrijf VolZicht opgericht en geef ik zelf cursussen en workshops gebaseerd op de methode van William Bates. Bijna dertig jaar had ik een bril of lenzen gedragen. Te stoppen met het dragen van lenzen en brillen was een van de beste beslissingen die ik ooit heb genomen. Door geen bril meer te dragen en ontspanningsoefeningen te gaan doen voor mijn ogen, kreeg ik veel meer rust en ruimte in mijn leven. Ik ging meer zien dan ik met bril ooit heb gedaan en kwam erachter dat goed zien heel divers is. Je kunt goed scherp zien, maar je kunt ook mooie kleuren en diepte goed zien.

Ogen zijn inmiddels mijn absolute passie en ik heb de afgelopen jaren veel bijgeleerd. Ik ben erachter gekomen dat alles met alles in verbinding staat. Er is zoveel dat zijn weerslag heeft op de kwaliteit van je zicht: geblokkeerde emoties, scheefstand in wervels, maar ook tekorten in de voeding kunnen ervoor zorgen dat je – tijdelijk of permanent – wazig ziet. Ogen zijn misschien wel de belangrijkste zintuigen die het innerlijke en het uiterlijke leven met elkaar verbinden. ॐ

Cursussen bij Karin
www.volzicht.nl



In april 2010 richtte Karin Hogenboom het bedrijf VolZicht op. Zij geeft cursussen en workshops door het hele land en blogt op haar website over haar eigen (in)zichten op haar pad naar VolZicht. Ook geeft zij yogales. Zij woont met haar man in Diemen, samen hebben zij drie kinderen. In het verleden heeft zij gewerkt als verpleegkundige in de psychiatrie en als docent verpleegkunde in het onderwijs.