

Karin Hogenboom



Ogen & Brein Dag

Welkom op de “Ogen & Breindag”

Tijdens deze dag ga je leren hoe je ogen en je brein met elkaar samenwerken. Je gaat ervaren hoe het voelt als die samenwerking optimaal is, en hoe het voelt als het juist niet stroomt. Ook krijg je inzicht in hoe overlevingsstrategieën en overtuigingen het zien beïnvloeden. Met fijne, simpele oefeningen zetten we belemmeringen in de ogen-breinsamenwerking om naar een ontspannen zicht.

Geniet van deze dag. Laat de behoefte om alles tot in de details te willen begrijpen los en geef jezelf de ruimte om te ervaren. Dan kunnen de oefeningen het diepst op je inwerken.

In deze handout staan de oefeningen die we doen beschreven, zodat je er ook thuis mee aan de slag kunt. Onder iedere oefening is ruimte om te noteren wat jouw bevindingen en inzichten zijn. De dingen die je opschrijft zijn belangrijk. Ze laten zien vanuit welke startpositie jij vertrekt op jouw pad naar vol zicht. Tevens is het waardevolle informatie om naar terug te bladeren, want de herinnering aan wat je ervaren hebt vervaagt op den duur.

Het is belangrijk om ook na vandaag door te pakken in het oefenen met ogen en brein. Je zult daarbij zeker obstakels tegenkomen; iets nieuws internaliseren vraagt om volharding. Op momenten dat je minder gemotiveerd bent is het goed om terug te lezen over vandaag. Je beseft dan dat je wél al veel verder bent gekomen dan toen je begon. Vooruitgang gaat geleidelijk en we merken die niet zo op als we er middenin zitten.

Je komt er tijdens deze dag wellicht niet aan toe om al je bevindingen uitgebreid op te schrijven. Neem de tijd hiervoor als je thuiskomt. Wacht er niet te lang mee, anders ben je je mooie en belangrijke inzichten weer vergeten.

Veel plezier vandaag!

Karin Hogenboom

Zeven gezonde overtuigingen voor gezonde ogen

1. Mijn ogen kunnen wazig zicht zelf weer herstellen, ze zijn een levend organisme en daardoor veranderlijk.
2. Iedere twee dagen heb je weer een nieuw oog, zo snel vernieuwen de oogcellen zich.
3. Je ziet voornamelijk met je hersenen, ongeveer 80%.
4. Mijn blik verruimt zich als ik met mijn eigen ogen kijk.
5. Ik laat het beeld naar mij toe komen, zien gaat gemakkelijk als ik er niets voor doe.
6. Ik weet wat mijn ogen nodig hebben om gezond te zijn.
7. Ik koester mijn ogen en waardeer het zicht dat ze me mijn hele leven hebben gegeven.

Ogen zijn geen Doeners maar Ontvangers

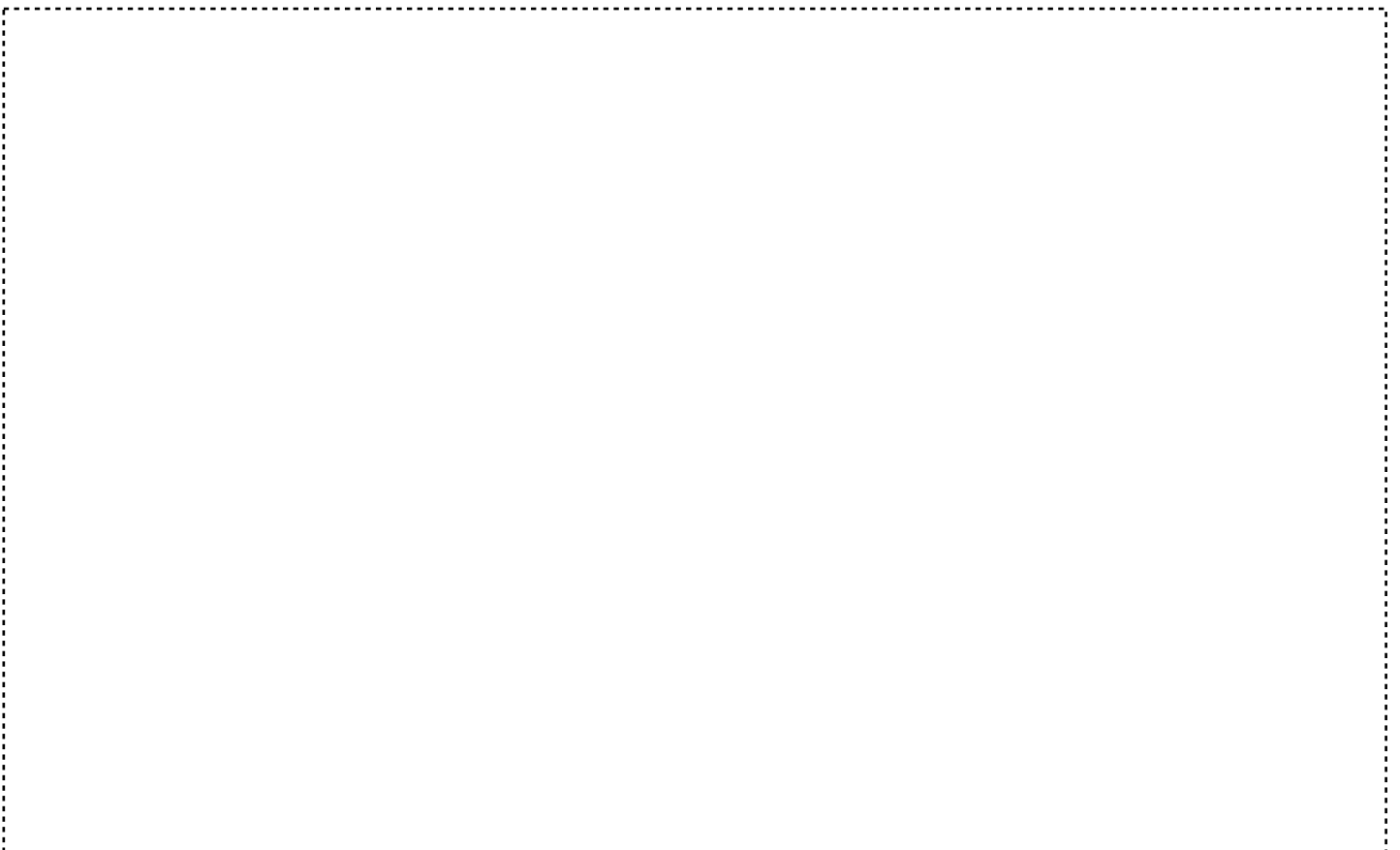
Onze ogen zijn geen doeners, maar ontvangers. Lichtsignalen vallen door de lens het oog binnen en worden via de oogzenuwen naar de visuele cortex gestuurd, waar ze worden omgezet in beelden.

Wij zijn onze ogen echter gaan gebruiken als doeners i.p.v. als ontvangers. Zo zijn we geconditioneerd: we doen van kinds af aan al voor van alles ons best en laten daarbij onze ogen ook hard werken. Hoe meer de ogen doen, hoe minder ze kunnen ontvangen.

Oefening: [Ontvangen](#)

Tijdens het luisteren naar de muziek die je hoort, mag je je helemaal richten op ontvangen. Beweeg op de muziek, open je handen, laat je ogen wat dieper wegzakken in de oogkassen en ontspan de ogen. Het licht stroomt als vanzelf naar binnen. Je opent je om te ontvangen.

Schrijf op hoe je de oefening hebt ervaren. Kon je jezelf openstellen om te ontvangen? Kon je een verandering in de ogen voelen?

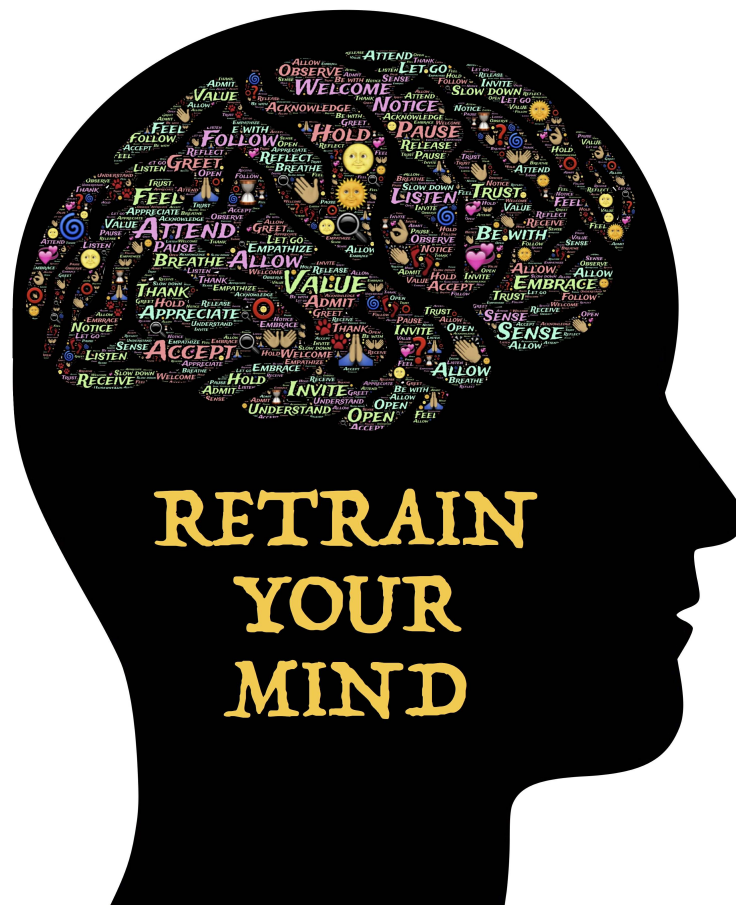
A large dashed rectangular box, intended for the user to write their experience with the exercise.

We zitten vast

We zitten vast in oude patronen, overtuigingen, emoties. In verhalen die ons keer op keer zijn verteld door ouders, onderwijzers, overheid, televisie. We worden gestuurd door trauma's die we met ons meedragen, vaak van vele generaties terug. Dit alles brengt ons in de overlevingsstand i.p.v. dat we voluit leven vanuit onze Zielenkwaliteiten. Als we het druk hebben met overlevingsstrategieën, is er geen of nauwelijks ruimte voor deze kwaliteiten.

De twee Gedachtestromen

We zijn op deze aarde geboren als mens, maar werden al snel geconditioneerd tot persoon, gevangen in het heersende systeem. De stemmen en overtuigingen van dit systeem zijn diep in ons geïntegreerd. Hierdoor zijn we als het ware gespleten geraakt; er leven twee verschillende gedachtestromen in ons. De eerste stroom is van de mens zelf. Het is een zachte stem die altijd zorgt voor natuurlijke orde, directheid en een doel. De tweede stroom is een vreemde installatie. Deze stuurt aan op conflict, verlangt steeds naar zelfbevestiging, en veroorzaakt twijfel en hopeloosheid. Met deze tweede, vreemde stroom zijn onze overlevingsstrategieën verbonden.



Oefening: [Bevrijd jezelf terug naar Mens](#)

Maak twee cirkels van bijvoorbeeld een stuk touw. Een grote cirkel, die staat voor de aarde en de mens. Daarbinnen een kleinere cirkel, dat is het systeem dat verankerd is op deze aarde en waarin jij als persoon gevangen zit.

Ga in de kleine cirkel staan en stel je voor dat je verbinding maakt met jouw persoon. Het woord ‘persoon’ stamt uit het Latijn en het betekent ‘masker’ of ‘rol’.

1. Welke rol, welk karakter, heb jij tot nu toe gespeeld op deze aarde?
2. Bedank jouw persoon voor alles wat je daardoor hebt geleerd.
3. Vertel tegen jouw persoon dat jij er nu klaar voor bent om afscheid te nemen van de overlevingsmechanismen en om weer een vrij mens te zijn, zoals je ook was toen je geboren werd op deze wereld.
4. Stap uit de rol van de persoon door uit de kleine cirkel te stappen naar de grote cirkel.
5. Als het nodig is, kun je altijd weer even terug in de cirkel stappen en de rol van persoon aannemen.
6. Maak nu contact met jezelf als vrij mens, een mens van vlees en bloed. Jij bent jouw eigen autoriteit. Jij stuurt jouw leven aan.
7. Je kunt nu ook uit de grote cirkel stappen en contact maken met jouw Ziel, met de puurheid en zuiverheid die overal altijd aanwezig is. Buiten de cirkels, maar ook binnen beide cirkels.

Schrijf op hoe je de oefening hebt ervaren.

Kon je contact maken met jouw rol als persoon? Hoe was dat?

Kon je contact maken met jouw menszijn? Hoe was dat?

Kon je contact maken met jouw Ziel? Hoe was dat?





De Blauwdruk van het Brein

Als het brein goed functioneert, dan werken de twee hersenhelften samen, dan werken de ogen samen. Als ogen en brein in hun oorspronkelijke hoedanigheid zijn, als ze functioneren vanuit hun *blauwdruk*, dan werkt alles perfect, subtiel en levendig. Ook het visuele pad is dan vrij; dit pad door het brein verbindt de ogen met de *visuele cortex*. Als dit pad vrij is, zijn er geen obstakels. Hierdoor kunnen bloed, hersenvocht, energie en informatie goed doorstromen en ontstaat voor de ogen een perfect beeld.

Het visuele pad

Hieronder zie je een weergave van het brein en het visuele pad door de hersenen. De dikke lijn representeert de weg die de informatie aflegt: van de lichtsignalen die aan het begin de ogen binnenkomen tot aan de verwerking ervan diep in de visuele cortex. Je ziet hoe een deel van het pad rechtstreeks naar achteren doorloopt en eindigt in de *lagere visuele cortex*. Daar ontstaat een van de kwaliteiten van het zien, namelijk het *scherpe zicht*.



De lijn die door naar boven loopt, is het pad naar de hogere visuele cortex. Vanuit dit hoogste punt behoren we ons zicht in zijn geheel te coördineren (vol zicht). Maar meestal lukt dat niet, omdat het visuele pad vol obstakels zit waar de informatieoverdracht stagneert. Dan gaan we reageren vanuit andere hersendelen, zoals het wormen/reptielenbrein of het limbisch brein, en vanuit de overlevingsinstincten die daar zetelen: freeze, fight, flight en fuck (want voortplanting is ook overleving). In noodsituaties is het zeker handig om deze hersendelen in te schakelen, maar niet in alledaagse situaties.

Als de coördinatie gebeurt vanuit de hogere visuele cortex, dan is er doorstroming in het gehele brein, werkt alles naar behoren. Dan is het zicht niet alleen *scherp*, maar ook *helder*, *kleurrijk* en *vol*.

Overlevingsstrategieën

In het dagelijks leven coördineren we ons zien maar zelden vanuit de hogere delen van de visuele cortex. Zodra een van onze overlevingsstrategieën in werking treedt – en dat gebeurt aan de lopende band – schakelen we naar de lagere visuele cortex. Iets wat dan vaak gebeurt, is dat we vanuit de overfocus of vanuit de onderfocus gaan handelen.

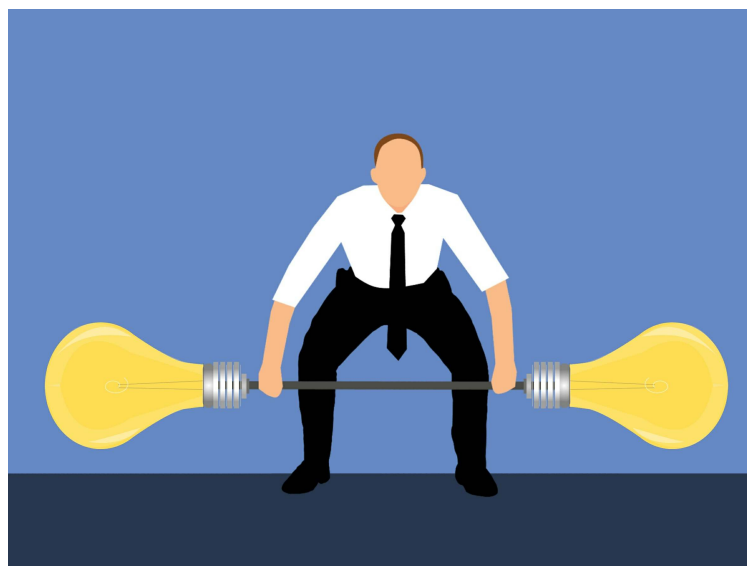
De inzichten wat betreft de onder- en overfocus komen van Peter Grunwald. Met behulp van lichaamsgerichte technieken en de Batesmethode hielp hij zichzelf van zijn sterke bril af (-10). Vervolgens deed hij diepteonderzoek naar de samenwerking tussen ogen en brein. Hij ontdekte hoe het visuele pad door ons brein loopt, hoe dit pad zich verhoudt tot de rest van ons lichaam, onze geest en Ziel.

Overfocus

Als je in de *overfocus* zit, ben je hard aan het werk, ben je flink je best aan het doen. Dit geeft spanning. Het zorgt ervoor dat nek en hoofd subtiel naar voren gaan staan en de ogen wat uitpuilen, ook naar voren toe. Bloed, andere vloeistoffen en informatie kunnen hierdoor niet goed doorstromen, het visuele pad raakt geblokkeerd.

Symptomen van *overfocus*:

- Hard werken
- Altijd maar je best doen
- Perfectionisme
- Het nooit goed genoeg doen
- Het heel graag goed willen doen
- Weinig rust nemen
- Drama maken van emoties



Oefening: Loopmeditatie

De loopmeditatie (beluister opname) is een goede oefening om uit de *overfocus* te komen.

Schrijf op hoe je de oefening hebt ervaren. Merkte je verschil na het achteruit lopen?

Onderfocus

Een staat van *overfocus* kunnen we jarenlang volhouden. Echter, het lichaam streeft altijd naar balans, dus zal het op een gegeven moment terugveren en in de *onderfocus* schieten. Soms zelfs voor altijd.

Als je in de *onderfocus* bent, bevind je je in een soort niets. Je kent het vast wel: ‘het hangt op de bank en het zapt’. Je weet naderhand niet meer wat je op de televisie hebt gezien. Dit is een typisch voorbeeld van *onderfocus*.

Niet alleen het lichaam is ingezakt (zoutzak), het brein en de ogen dutten ook in. Bloed, andere vloeistoffen en informatie kunnen hierdoor niet goed doorstromen, het visuele pad raakt geblokkeerd.



Symptomen van *onderfocus*:

- In een toestand van ‘niets’ zijn
- Later niet meer weten wat je precies hebt gedaan
- De zogenaamde no-story’s, niet-verhalen
- Emoties wegdrukken

Effect van *onder-* en *overfocus*

Als je alsmaar vanuit je lagere visuele cortex blijft handelen, dus vanuit overlevingsstrategieën, zul je heen en weer blijven schieten tussen de onder- en overfocus. Door heen en weer te gaan tussen een staat van onderfocus en een staat van overfocus probeert je gestel de balans te hervinden, maar komt nooit in het midden uit.

Onder- en overfocus zijn er in gradaties. Stel je een wip voor. Het midden is waar je hoort te zijn. Ben je beneden met de wip, dan zit je in de onderfocus. Ben je boven, dan ben je in de overfocus. Je kunt aan het einde van de wip zitten, maar ook ergens halverwege, of vlakbij het midden. Maar alleen helemaal in het midden vind je de echte balans, daar kan het wippen zelfs helemaal stilvallen. Dan ben je in je Aanwezigheid.

Oefening: [Levendige Aandacht](#)

Je kunt deze oefening doen met het woord ‘aandacht’ of het woord ‘oplettendheid’. Voel welk woord er bij jou resoneert. Doe deze oefening dagelijks, steeds als je een rustmoment pakt tussen je werkzaamheden door. Naar alle waarschijnlijkheid schiet je dan in de onderfocus, dus het is ook je kans om in het midden uit te komen als je bewust ingrijpt.

Begin met 5 keer, bouw dit iedere dag op, tot 50 keer.

Zeg hardop:

Levendige aandacht (laat duim en pink elkaar raken)

Levendige aandacht (laat duim en ringvinger elkaar raken)

Levendige aandacht (laat duim en middelvinger elkaar raken)

Aanwezigheid (laat duim en wijsvinger elkaar raken)

Of:

Levendige oplettendheid (laat duim en pink elkaar raken)

Levendige oplettendheid (laat duim en ringvinger elkaar raken)

Levendige oplettendheid (laat duim en middelvinger elkaar raken)

Aanwezigheid (laat duim en wijsvinger elkaar raken)

Noteer hieronder je bevindingen.





Aanwezigheid

De plek in de hersenen waar je het midden, je *Aanwezigheid* kunt ervaren, bevindt zich 5 cm boven de lagere visuele cortex. In het Engels gebruikt men het woord *Presence*. Ik ben op zoek geweest naar wat nu de juiste vertaling in het Nederlands is, want *Aanwezigheid* voelt toch net als iets anders. Tijdens deze zoektocht ontdekte ik dat *Presence* in het Duits *Gegenwart* is. Op het moment dat ik dit via google translate terugvertaalde, kreeg ik cadeau als vertaling.

Wat een mooi gegeven! Het is een kadootje, de staat van Aanwezigheid. Gegenwart betekent naast cadeau ook gave, net als gift in het Engels ook talent betekent.

Aanwezigheid is ons als mens gegeven, het is er altijd, en het is onze gave om in Aanwezigheid te zijn.

Aanwezigheid en de twee Stromen

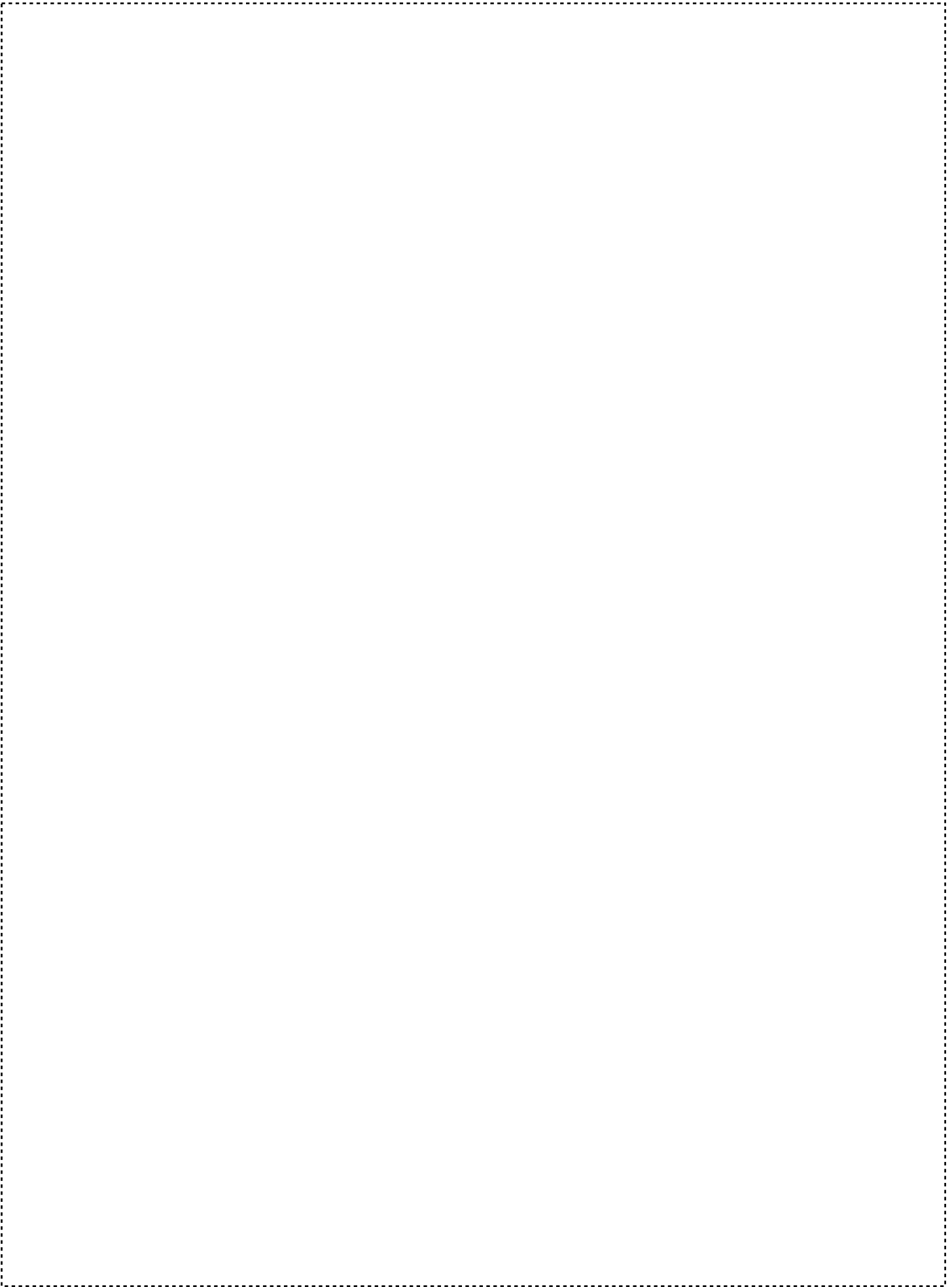
Terwijl je leert om in je Aanwezigheid te zijn, zal regelmatig de vreemde gedachtestroom opspelen, de stroom die je door het systeem is ingegeven. Zo kan het zijn dat de oogarts heeft gezegd dat ogen die achteruit zijn gegaan nooit meer helemaal kunnen herstellen. Dat alleen druppels of operaties helpen. Dat cellen die verdwenen zijn niet meer terug kunnen komen.

Dit zijn verhalen die komen vanuit die vreemde gedachtestroom. De arts heeft zelf ook te maken met deze stroom, hij is vanuit dit soort gedachten opgeleid. Aan dokters wordt niet geleerd hoe het zelfhelend vermogen van het lichaam werkt en hoe je dit kunt stimuleren. De vreemde gedachtestroom overschreeuwt vaak onze oorspronkelijke, eerste gedachtestroom, waar het weten over zelfhelend vermogen onderdeel van uitmaakt.

Opdracht:

Ga bij jezelf herkennen wanneer de vreemde gedachtestroom actief is.

1. Schrijf gedachten op die je hebt over je ogen en het zien, die niet ondersteunend zijn voor zelfheling.
2. Hoe kom je aan deze gedachten? Zijn ze van jou, of komen ze bij anderen vandaan?
3. Wat zegt jouw eigen stroom? Hoor je die vaak, of is hij ver weg?
4. Wat kun je doen om jouw eigen stroom te vergroten en versterken?



Erkenning vanuit Aanwezigheid

Als je in de Aanwezigheid bent, ontmoet je oude overtuigingen, emoties en trauma's i.p.v. ze weg te stoppen of je eraan vast te klampen.

Vanuit de Aanwezigheid is er erkenning en begrip voor alles wat er is. Pas als het erkend en begrepen wordt, kunnen oude patronen transformeren tot Zielenkwaliteiten.

Oefening: [Ontmoeting in aanwezigheid](#)

We gaan nu de Aanwezigheid ontmoeten. De oefening is in tweetallen. De een speelt de Aanwezigheid, de ander vertelt over een pijn/overtuiging die te maken heeft met de ogen en het zien.

De Aanwezigheid stelt zich open en luistert alleen maar. Door er te zijn erkent de Aanwezigheid wat er bij de ander naar boven komt.

Voor de mensen thuis: vraag of iemand deze oefening met je wil doen, of zet een denkbepeldig iemand op een stoel tegenover je. Misschien heb je een knuffel of pop, maar ieder object leent zich hiervoor.



Voeding

Het is van belang dat je goede voeding tot je neemt. Met de oefeningen die we vandaag hebben gedaan, geef je de ogen en het brein nieuwe informatie en een aanzet tot nieuwe organisatie. Maar als je het geheel niet ondersteunt met de fysieke voeding die brein en ogen nodig hebben, dan kun je aan de gang blijven met reorganiseren. Voeding is de basis waarop onze heling kan vormkrijgen. De Voedingsbodem.

Je legt een goede voedingsbodem met o.a. deze superfoods voor de ogen:

- Orgaanvlees, zoals lever
- Beestenbottenbouillon
- Eieren
- Rauwe melkproducten



Samenwerking Ogen en Brein

Vaak werken de ogen niet samen, en daarmee de twee hersenhelften niet. Het kan goed zijn dat het ene oog in de overfocus zit en het andere op hetzelfde moment in de onderfocus.

Om de ogen goed te laten samenwerken is lijn volgen een hele fijne oefening. Hij helpt om beide hersenhelften goed te laten samenwerken. Tevens stimuleert hij een optimale uitwisseling tussen je innerlijke wereld en de buitenwereld.

Oefening Lijn Volgen

We beginnen simpel en nemen deze foto als voorbeeld. Ben je sterk bijziend, dan begin je dichtbij met het kijken naar de lijn. Ben je verziend of licht bijziend, dan pak je met je ogen de lijn op in de verte.

Volg de lijn vanaf je beginpunt, zonder te verspringen, tot het eindpunt en dan terug. Herhaal dit een paar keer. Adem in als je van ver naar dichtbij gaat en adem uit van dichtbij naar ver. Als je verstrikt raakt in het ademen en het lijn volgen tegelijk, laat je de adem los en focus je op de lijn.

Sluit nu zachtjes je oogleden en ga door met de lijn volgen met gesloten ogen.

Zoek nu zelf een lijn in je omgeving, dus niet van het plaatje. Het makkelijkste is een rechte lijn, maar je kunt ook een denkbeeldige lijn volgen. Laat je niet afleiden door objecten die op de lijn staan. Achter en over en voor het object blijf je de lijn volgen. Een lijn die bijvoorbeeld langs het raam begint, volg je over de vloer, achter de stoel langs, over en voor de stoel naar je toe. Tot aan je voeten en dan ga je weer terug. (Of andersom, beginnend bij je voeten).



Oefening baart kunst

Oefening baart kunst. Het is belangrijk om thuis aan de slag te gaan met wat je vandaag hebt geleerd. Hier volgt een overzicht van hoe je de oefeningen kunt toepassen gedurende de dag.

De loopmeditatie en de blauwdruk oefening ontvang je als opname.

Stappenplan

- Start de dag met lijn volgen, volg de lijn met open en gesloten ogen
- Doe daarna de loopmeditatie
- Vervolgens de blauwdruk oefening
- Voordat je aan een activiteit begint op de dag volg je de lijn, met open en gesloten ogen
- Neem een rustmoment gedurende de dag
- Je kunt de loopmeditatie een paar keer per dag kort alleen achteruit doen
- Doe de Levendige Aandachtsoefening voor je rustpauze
- Doe de blauwdruk oefening voor het slapen gaan
- Doe de Levendige Aandachtsoefening voordat je gaat slapen

*Dank je wel voor je deelname aan deze dag en
veel succes op jouw pad naar vol zicht!*

Sinds ik 6 weken geleden met de VolZicht methode aan de slag ben gegaan tranen mijn ogen een stuk minder, ik voel me veel rustiger van binnen. Ik ruik beter, mijn blikveld is veel groter geworden en ik zie kleuren veel helderder. Ik had -2,75, ik gebruik af en toe nog een bril met -1,75. maar die is nu al weer te sterk. Karin heeft een gave om dingen visueel te maken, en tot de kern te komen wat er innerlijk bij mij speelt. Zonder te pushen.



Maria Roobol

Ik heb 11 dagen geleden mijn lenzen uitgedaan en draag nu zo weinig mogelijk een bril. Met mijn rechteroog (20 proc.) kon ik geen gezichten meer zien, nu wel! Een beetje donkerder dan met mijn linkeroog maar ECHT dit is niet te geloven! Maak je dit vaker mee, zo snel? Ooooh ik ben je zo dankbaar!!!



Alice van Middendorp

Ik ben blij dat ik het jaarprogramma ben gaan doen, zonder begeleiding was het me niet gelukt. Ik heb een grote correctie en merk dat ik gaandeweg steeds beter zie. De waas is weg, mijn vermoeidheid verdween en ik ga steeds meer zien. Niet meer als een koker en met regelmaat kan ik de kentekenplaten zien op vijf meter afstand.



Wilko Huiden

Mijn ogen waren rood, droog, pijnlijk en gespannen. Door het VolZicht programma te volgen heb ik geen pijnlijke ogen meer, mijn ogen zijn gezond. Maar dat niet alleen; het is een algehele verjongingskuur. Mijn haar is veel beter, mijn huid ziet er beter uit. Ik zit veel beter in mijn vel. Voel me energiek en vitaal.



Laura Babeliowsky

Ik volg sinds kort het jaarprogramma en ik voel me zo goed. Mijn zicht was heel slecht door glaucoom. Ik ben nog maar 2 weken begonnen en ik zie nu al op momenten helemaal helder. Ik vond het een spannende beslissing, ook vanwege de hoge investering. Maar ik ben echt heel blij. Mijn leven is totaal veranderd. Klusjes die ik door het slechte zicht niet meer kon doen, doe ik weer met plezier.



Viviane Depuydt

