

maandag 23 juli 2012

Terwijl je inademt: knipper een paar keer normaal met je ogen zonder naar iets specifiek te kijken. Vul je longen volledig. Terwijl je uitademt: sluit je ogen, ontspan en blaas rustig al de lucht uit je longen. Herhaal in je hoofd tegelijkertijd het woord "ontspan". Hou je ogen de hele tijd zachtjes gesloten en

dinsdag 24/07/12

Rol je ogen langzaam eerst de ene kant op dan de andere kant. Het sleutelwoord is langzaam.

woensdag 25/07/12

Knijp je ogen stevig dicht en tel tot 3. Open dan je ogen wijd en knipper een paar keer normaal. Herhaal dit patroon van afwisselend dichtknijpen en openen/knipperen. Probeer tijdens de oefening zo weinig mogelijk gebruik te maken van de spieren van je voorhoofd (niet fronsen) en die rond je ogen maar zoveel mogelijk

donderdag 26/07/12

Kijk naar een ver object recht voor je en stel je voor dat je naar een gigantische klok kijkt met het object in het centrum ervan. Hou je hoofd en schouders stil en beweeg je ogen rustig zover als ze kunnen in de richting van de 9 op de klok, alsof je je linkeroor probeert te zien. Hou de oogspieren een paar seconden volledig gestrekt en kijk niet naar iets speciaals. Ga dan terug naar het object in het centrum. Doe dit nu voor

vrijdag 27/07/12

Hou afwisselend een koud en warm nat washandje 30 seconden tegen je oogleden. Masseer je oogleden na afloop zachtjes met een droge (hand)doek.

zaterdag 28/07/12

Hef je ogen op en kijk schuin links naar boven. Kijk nu schuin rechts naar beneden.

zondag 29/07/12

Hef je ogen op en kijk schuin rechts naar boven. Kijk nu schuin links naar beneden