

Een verlegen blik, de ogen kijken weg.

# Weerspiegeling van de ogen

Observatie is essentieel om een goed beeld te krijgen van de lichamelijke en geestelijke gesteldheid van de cliënt.

Hierbij is het van belang om gebruik te maken van alle zintuigen. Alleen dan krijg je een objectief beeld van de disharmonie en het klachtenpatroon van de cliënt.

In de westerse geneeskunde zijn de tekens en symptomen manifestaties van de pathologie van de persoon. In de Chinese geneeskunde spelen er meer aspecten een rol. De Chinese diagnostiek omvat vier traditionele methoden: kijken, horen (en ruiken), ondervragen en palperen. Deze vier methoden zijn al duizenden jaren oud en worden nog steeds gebruikt in de anamnese. In deze tip voor de therapeut behandelen we het onderdeel 'kijken', waarbij aandacht wordt besteed aan de ogen.

## Extern

Voor de therapeut is de anamnese de eerste stap in het contact met de cliënt. De observatie van de ogen is een belangrijk onderdeel van de diagnostiek. Deze weerspiegelen de toestand van de geest en geven een duidelijke boodschap over iemands innerlijke toestand. Ogen die helder en glanzend zijn, geven aan dat de cliënt zich vitaal voelt en helder is. Wanneer de ogen dof en donker zijn, is de cliënt verzwakt en de geest verstoord. Dit is vaak te zien bij mensen die langdurige emotionele problemen hebben. De ogen geven de emotie weer van de cliënt. Wat de woorden niet zeggen, is veelal terug te zien in de ogen. Verdriet, pijn, nervositeit, spanning, verlegenheid en blijdschap zijn in de ogen terug te zien. Kijkt de cliënt je tijdens het gesprek aan of kijken de ogen een andere kant op, een teken van onzekerheid en verlegenheid. In de Ling Shu, een oude Chinese tekst, staat geschreven dat de energie (het Jing) van de vijf yin en de zes yang organen stijgt tot aan de ogen. De yin organen zijn het hart, longen, milt, nieren en lever. De yang organen zijn de dunne darm, dikke darm, maag, blaas,

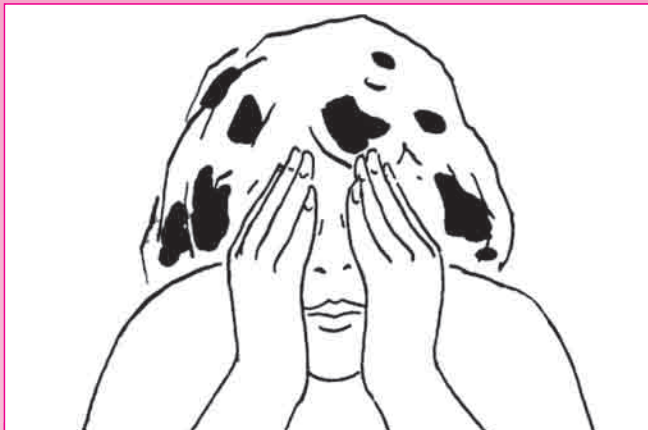
galblaas en drievoudige verwarmer. Daarnaast zijn de ogen via een optische zenuw direct verbonden met de hersenen. Bij hersenletsel veranderen de ogen. De hersenen hebben meer zuurstof nodig dan andere lichaamscellen. Wanneer er in een ruimte een tekort aan zuurstof is, worden onze ogen zwaar en worden we slaperig. Vandaar dat de gezondheid, geestelijke conditie en alertheid via de ogen zichtbaar zijn. Elk onderdeel van het oog geeft volgens de Chinese denkwijze informatie over een verstoring in het lichaam. Het onderste ooglid staat bijvoorbeeld in relatie met de maag en het bovenste ooglid tot de milt. Een zwelling onder de ogen geeft aan dat er een zwakte van de nieren is, veelal een symptoom van

## PRAKTISCHE ADVIEZEN

- Neem de tijd om de anamnese af te nemen.
- Observeer de cliënt zonder deze intens aan te staren.
- Stel vragen om je observaties te bevestigen.
- Let op de emoties die de ogen weergeven en ga na of dit overeenkomt met hetgeen wordt verteld.
- Observeer oogbeweging: veel knipperen, een rustige, heldere of doffe blik.
- Houd contact met je gevoel en volg dit.
- Na lang lezen of computerwerk is de afsluitende oefening te adviseren. Kijk veraf en dichtbij en neem regelmatig rust door even naar buiten te kijken.

vermoeidheid. De iris heeft een relatie met de lever en de pupil met de nieren. Iriscopie is een voorbeeld van een natuurgeneeskundige diagnosemethode waarbij de iris wordt onderzocht om vroegtijdig functionele stoornissen in het menselijke lichaam op te sporen. Zo zijn er meerdere methoden die de ogen onderzoeken om de disbalans in het gehele systeem vast te stellen. Als therapeut is open kijken en observeren van belang. Waar het verhaal van de cliënt veelal gekleurd is door allerlei emoties en ruis, geven de ogen een objectiever beeld. De volgende oefeningen verbeteren de conditie van de eigen ogen om helder te zien.

## DE OGEN PALMEREN



### Oogserie

Ga comfortabel zitten.

Breng de aandacht naar de ogen en sluit deze.

### Uitvoering

Zend een innerlijke glimlach naar de ogen. Open vervolgens de ogen. Kijk naar rechts en links, en herhaal dit driemaal. Kijk naar boven en naar beneden, doe dit eveneens driemaal, waarna je drie keer naar linksboven en rechtsonder kijkt. Kijk hierna drie keer naar rechtsboven en linksonder. Rol nu driemaal een hele cirkel met de ogen, rechtsboven, linksboven, linksonder, rechtsonder. Vorm hierna een lemniscaat (een liggende acht) met de ogen, doe dit ook driemaal. Plaats vervolgens je rechterwijsvinger rechtop voor je gezicht. Kijk nu naar de top van de wijsvinger en daarna naar de ruimte achter je wijsvinger, in de verte. De ooglenzen passen zich aan, worden bol en plat.

Voel de verschillen in de ogen met veraf kijken en dichtbij. Welke beweging voelt het prettigst? Ter afsluiting palmeer je de ogen met de beide handpalmen en ontspan.

### Palmeer de ogen

Deze afsluitende oefening is goed toe te passen bij vermoeide ogen. Bijvoorbeeld na lang lezen of achter de computer op het beeldscherm kijken.

### Uitvoering

Strengel de vingers in elkaar en wrijf de handen warm door de duimmuizen en handpalmen tegen elkaar te bewegen. Leg een kussen op je schoot of op tafel en plaats de ellebogen op het kussen. Zet de warme handen als kommetjes op beide gesloten ogen. Doe dit op dusdanige wijze dat de ogen zich nog kunnen openen en sluiten onder de handen. Geniet van de rust en denk aan leuke dingen.