

---

**Ogen links/rechts**

---

voel de spanning van het gezicht, de uitdrukking van het gezicht

let op de ogen

voel eens hoe de ogen in de oogkassen liggen

draai de ogen naar één kant, kijk naar één kant, zover dat de toename van spanning rond de ogen duidelijk voelbaar wordt

je brengt de oogspiertjes bewust en opzettelijk in hogere spanning, door de ogen naar een kant te draaien

houdt deze stand en spanning even aan

neem goed waar welke moeite het kost (adem gewoon door)

stop met deze inspanning, laat de spanning los

merk op dat de spanning afneemt en dat de ogen vanzelf naar het midden terugkomen; breng de ogen niet terug, maar laat ze vanzelf terugkomen

neem de tijd om te voelen hoe de ogen nu in de kassen liggen

laat de ogen stil liggen

*[herhaal dit twee keer]*

*[herhaal hetzelfde naar de andere kant, ook 3 keer]*

let op de uitdrukking en de spanning van het gezicht

vergelijk met het begin

let op het gevoel van het lichaam, de ademhaling, de aandacht, de stemming

zijn er veranderingen merkbaar?

---