

Interview Marleen Polfliet met Françoise Gaermynck

Januari 2020

Françoise Gaermynck, is opgeleid als opticien- functionele optometriste en erna als **eutonie-pedagoge**. Ze geeft regelmatig **oogtrainingen voor volwassenen**. Ik zocht haar thuis op en wilde horen hoe ze o.a. spanningen en vermoeidheid aan de ogen benadert.

Haar motivatie voor de eutonie-opleiding, was aanvankelijk door haar werk met kinderen. Ze merkte dat moeilijkheden die kinderen aan hun ogen hadden, vaak gepaard gaan met spanningen in het hele lichaam. Zoals men bij bijziendheid eerder een teruggetrokken houding opmerkt, of een naar binnengerichte tendens bij de schouders, bekken, knieën, en voeten.

In de visuele training bij deze kinderen hanteerde ze eutoniebeginselen op een speelse manier: hun voeten beter voelen, zichzelf afwrijven, touwtje springen voor veerkracht, ... Ze bracht zelfobservatie in haar trainingen.

Françoise heeft ruime interesses. Ze geeft nu voor kleine groepen oogtraining. Als je een groepje van 6 personen bij elkaar brengt komt ze tot bij je thuis. Een ruimte met voldoende licht, tafel, stoelen en een plek om 1 eutoniemat te leggen. Ze werkt ook als cranio-sacrale therapeute. Wat aansluit bij het actief/receptief van de eutonie. Ze is gefascineerd door papier, restaureert boeken en vlakke papieren: etsen, gravures, tekeningen, aktes, plattegronden... Verder gaat maandelijks bij haar thuis een vrouwencirkel door, met thema's rond vrouw-zijn.

Françoise: Wat is optometrie? Functionele optometrie is de wetenschap die het zien beschouwt als een leerproces dat zich ontwikkelt vanaf de geboorte tot ongeveer 8 jaar. Soms verloopt dit proces niet zoals het zou kunnen omwille van omgevingsfactoren of ontwikkelingsprocessen. Visueel-technische vaardigheden worden getest. Zoals scherpstelling, dieptezicht, oogsamenwerking, oculomotoriek, centraal en perifeer zicht. Hierbij wordt er gewerkt met visuele training en individuele bril voorschriften. Het werk dat ik doe is vanuit mijn basiskennis van het zicht als optometriste, en lichaamsbesef vanuit de eutonie en cranio-sacraal werk.

Doorheen de visuele oefeningen om je sprankelende zicht terug te krijgen en je zicht beter te leren gebeuren er soms wonderen.

Heerlijk om te merken hoe iemand zich bewust wordt van hoe zij de wereld bekijkt, om van daaruit visuele vaardigheden te ontwikkelen, tot inzichten kan komen, dichterbij haar lichaam en met uitzicht weer een stukje weg af te leggen.

Zien, blijft zich doorheen het volwassen leven aanpassen en veranderen aan omgevingsfactoren, emotionele redenen of trauma. Deze zijn oorzaak van gezichtsproblemen. Deze kunnen met visuele oefeningen stabiliseren of herstellen Er zijn vele redenen waarom er meer zorg naar de ogen mag gaan. De ogen zijn er niet alleen om scherp te zien.

Dit is geen pleidooi om geen bril te dragen, maar eerder wordt er een alternatief aangeboden om zelf iets met oogproblemen te doen, dan te denken om alleen maar scherper te willen zien en als oplossing een bril te dragen. Je kan zowel preventief als tijdens een klacht oefeningen doen en niet alleen als laatste strohalm. Oogtrainingen kunnen gedaan worden wanneer er problemen met de ogen zijn zoals: Near point stress, presbyopie, vermoeide ogen, droge ogen, brandende ogen, rode ogen, hoofdpijn, het niet wennen aan je voorschrift, beginnende cataract, computer vision syndroom, ... ook bij algemene stress en burn-out.

Marleen: Wat maakt dat er te veel spanning bij de ogen kan zijn? En vaak, als men ouder wordt, allerlei kwaaltjes met de ogen en het zicht, krijgt ?

Françoise: De ogen verdienen meer aandacht. Zoals we leren zorg dragen voor ons lichaam door er bewuster mee om te gaan, kan je ook bewust leren omgaan met je ogen om lang en soepel te zien en te bewegen. Het is een algemene opvatting dat ouder worden gekoppeld wordt met de gedachten over hoe ons lichaam aftakelt. Afhankelijk welk beeld we voor ons zelf erover hebben gevormd. Het is de vraag aan ons zelf durven stellen waarom hebben mijn ogen last van mij?

Zelf droeg ik een leesbril vanaf 42 jaar zoals verwacht. Ik startte bij 1,00 dioptrie na 8 jaar had ik al +2,50 dioptrie tot ik zelf aan de slag ben gegaan. Ik had een oogtraining uitgeschreven voor een vriendin en ben zelf de oog oefeningen gaan doen en het transformeren van de onbewuste overtuiging dat ik rond de 40 jaar een leesbril nodig zou hebben. Zelf draag ik nu mijn leesbril in uitzonderlijke gevallen en heb ik minder last van sterk zonlicht en neem beter kleuren waar. Leren omgaan met véél ouder worden door aanvaarding van een nieuwe levensfase is iets anders. Naar valpreventie toe, is voor oudere mensen, bewust met de ogen omgaan en voeling met de voeten zeker een aanrader.

Spanningsgevoel in de ogen ontwikkelt zich langzaam tot wazig zicht. Het menselijk oog is zo ontworpen om op alle verschillende afstanden scherp te zien. Met de nadruk op ver. Op een soepele, beweeglijke en nieuwsgierige manier. Als het oog verder kijkt dan 6 meter dan hoeft het zich niet in te spannen om te kijken. Nu we al heel vroeg in ons leven geconfronteerd worden met overmatig kortbij zicht zoals kleine woonruimten, lezen, computer, ... worden de ogen overbelast.

In de visuele ontwikkeling van de mens kan er al op heel jeugdige leeftijd iets misgaan. Een kind dat te lang alleen de box als speel- en bewegingsruimte heeft, wordt o.a. beperkt in de ontwikkeling van lichaamscoördinatie, ruimtelijke oriëntatie en waarnemen. Zo ook wordt de volwassene beperkt in zijn visuele ruimte en scherpstellingsmogelijkheden door o.a. overmatig gebruik van de computer. Je hoort me niet zeggen weg met computer en smartphones. Het is gewoon té! En de manier waarop. Er is zelfs een naam voor: computer vision syndrome. En Near point stress disease staat voor nabij stress op de ogen met gevolg van wazig zicht. Net zoals het lichaam met stress zoekt om door te gaan, wanneer het lichaam schreeuwt om rust. Wat niet altijd het meest gunstige voor het lichaam is. Het aanpassen van de ogen aan de computer heeft eveneens zijn gevolgen voor de manier van denken. Na een tijdje denkt men zoals men kijkt. Het perifere zicht vernauwt zich, de pupil en lens komen in een kramp en kunnen niet meer reageren op het licht... Het breed denken versmalt, moeilijk aanpassing aan nieuwe situaties. Zoals je kan leren om op een eutonische bewuste manier in het leven te staan, zo kan je ook leren bewuster en liefst op een eutonische manier met je ogen om te gaan.

Wat ik zeer regelmatig zelf doe bij lezen of computergebruik is deze effectieve oefening. Voeten aanwezig, globaliteit, en dan leg ik één na één de ogen in hun eigen nestje, in de schedel, beschermd door de harde botjes van de oogholte in de schedel en ontvangen op zijde zachte kussens gemaakt van op de goede temperatuur gebracht vetweefsel. Ga na wat er met de zes buitenste oogspieren, rond het oog gebeurt.

Spanningen in en rond de ogen zijn vaak in combinatie met spanningen in nekgebied en het hele aangezicht, bij de kaken, de wangen, jukbeenderen, mond, hoofd en schedel. Ik zou niet volledig zijn als ik het hele lichaam niet zou benoemen in verband met oogspanningen. Spanningen en stress aan de ogen kunnen we zelf ter hand nemen!

Ik ben zeer benieuwd naar jullie ervaringen met de ogen. Misschien nooit bij stil gestaan of juist heel veel? En sinds je met eunomie in contact bent gekomen?

Marleen: Wat maakt dat ogen zo veel kunnen uitdrukken, veelzeggend zijn? En ook de impact van de blik, als contact tussen mensen of als uitdrukking van wat leeft bij iemand? En hoe komt het dat we zien?

Françoise: De ogen zijn het meest complexe zintuig. Geen ander zintuig toont zich zo, aan de voorkant van de schedel, fonkelend of dof en bewegend. Zo belangrijk dat we spreken over het aangezicht, en niet over het aangehoor of iets met neus. Het is een zintuig dat een gemoed weergeeft, het kan tranen bij verdriet en blinken bij vreugde. Het geeft de mogelijkheid om te tonen hoe we ons voelen en wat we denken. Het voedt rechtstreeks de epifyse door licht door te geven via de oogzenuw. Dat orgaan dat leven en dood, slaap en waken regelt.

Hoe het komt dat we zien? Het kunnen zien is een samenspel van processen. Het waarnemen van lichtprikkels door de ogen en het willen of kunnen zien met de hersenen. Er wordt gesproken over een architectenoog, iemand die geïnteresseerd is in gebouwen en constructies neemt anders een gebouw waar dan iemand die hierin niet geïnteresseerd in is. We zouden ook kunnen spreken van een eutoniepдагоgenoog, die heeft een oog ontwikkeld om de samenhang in het lichaam waar te nemen, omwille van zijn interesse hierin.

Het fijne weten is tot op heden nog een mysterie! Je spreekt wel over zien en kijken of zicht. Kijken is een optisch en neurologische proces van het binnen laten van lichtprikkels doorheen het oog tot in het visuele gedeelte van de hersenen en de visuele cortex.

Zien is het proces van een betekenis te geven aan visueel waargenomen lichtprikkels en dat is voor ieder van ons verschillend. De ene persoon kan sneller erkennen en het is mogelijk dat de ene persoon anders waarneemt dan een ander. Zien is een individueel gebeuren.

Zien kan je van buiten naar binnen: bij het zien van een ongeluk zijn er soms grote verschillen bij de ooggetuigen.

Zien kan je van binnen naar buiten. Je ogen liegen nooit, wat je denkt weerspiegelt zich in de ogen. Je ogen schitteren als diamantjes. Dan beleef je hoogstwaarschijnlijk een gevoel van intense vreugde en liefde voor het leven. Zien is dus het vermogen om te interpreteren wat je ziet en het tonen wat je denkt.

Scherp zicht alleen vormt geen enkele garantie voor goed zien. Omgekeerd is ook waar als je bv. volgens de testnormen op scherp zicht geen 5/10 haalt, je toch goed kan zien.

Marleen: In eunomie beoogt men een reëler lichaamsbesef te ontwikkelen, en gebruikt beeldvorming, zoals bv. door het zien van de botten van het skelet, in functie van deze innerlijk te ontdekken, en in voeling mee te komen.

Françoise: Wat we zien of gezien hebben, zit opgeslagen in de hersenen, het geheugen. De visuele cortex is in de kleine hersenen gelegen, met heel wat vertakkingen (ons innerlijk beeldscherm). Je spreekt over visualiseren, herinneren, innerlijk beeldscherm, beelden oproepen, in gedachten volgen.

Het vormen van beelden gebeurt door zich hetgeen te herinneren waarvan men reeds een beeld heeft of een vaag vermoeden. Hoe juister de input van een beeld, hoe juister men het kan visualiseren. Een beeld nog beter begrijpen gebeurt door wat er in de hersenen zit opgeslagen van al onze zintuigen, bij elkaar te brengen. Het is de veelheid van het aanspreken van de verschillende zintuigen om tot een juist beeld en indruk te komen.

Het is een enorme rijkdom vanuit de eunomie om anatomische beelden te tonen. Prenten zijn waardevol maar als je als beginner naar echte botjes mag kijken, bevoelen, besnuffelen, onderzoeken kom je tot een juister beeldvorming van je lichaam achter je schermen.

Marleen: Kan je iets vertellen over de ontwikkeling en evolutie van ogen bij de mens.

Françoise: Als je kijkt naar de ontwikkeling van het oog van een embryo worden de ogen gevormd uit dezelfde cellaag als de hersenen, uit het endoderm. De *ooglen* wordt gevormd uit dezelfde cellaag als die van de huid, het exoderm. Het is het enige zintuig die deze combinatie heeft, andere zintuigen worden gevormd uit het exoderm.

Voor de ontwikkeling van het oog wil ik graag verwijzen naar de voordrachten van Albert Soesman geïnspireerd door de zintuigleer van Rudolf Steiner.

“Het principe van andere zintuigen is dat ze gevoelig worden vanuit de periferie, de huid, voor een bepaalde kwaliteit en zich vervolgens door middel van zenuwen met het centrale zenuwstelsel verbinden. Het oog blijkt tegen al deze wetmatigheden in te ontstaan. De vorming van het embryo is het niet gevoelig worden aan de oppervlakte die zich dan verbindt met de hersenen, maar de hersenen beginnen. Ze worden nieuwsgierig, De hersenen gaan uitpuilen.

Tijdens de groei gebeurt er iets merkwaardigs, op twee plaatsen stulpen de hersenen uit en vormen twee bekertjes die naar de huid toe groeien. En dan pas gaat de huid ook iets doen, die gaat instulpen. De huid komt dat proces van die bekertjes tegemoet en vormt daar de lenzen. Er ontstaat dus wel iets uit de huid, maar dat zijn alleen lenzen en met die lenzen kunnen we niet zien. Het doorgeven van lichtprikkel aan de hersenen doen we met het gevoelige netvlies achteraan in de oogbol.

De drie vliezen waaruit de oogbol is gemaakt zijn dezelfde als de drie vliezen rond de hersenen. Het buitenste harde hersenvlies komt overeen met de harde oogrok en inclusief het zichtbare oogwit, de beschermlaag.

Het spinnenwebvlies vind je terug in het vaatvlies, de voedende laag van het oog. Binnenste zachte hersenvlies vormt in het oog het netvlies, de gevoelige laag.

De hersenen gaan als het ware zelf op zoek om een zintuig te vormen. De hersenen zoeken het licht op. En wat gebeurt er als iets het licht opzoekt? In het plantenrijk is dat ook goed waarneembaar. Een zaadje komt vanuit de donkere aarde langzaam naar het licht en gaat dan bloeien en groeien. Net zoals bij de planten, daar waar de hersenen het licht hebben gevonden, ontstaan ook kleuren.”

Ook A.M. Skeffington (1890- 1976) en G.N. Getman, de vaders van respectievelijk de gedragsoptometrie en ontwikkelingsoptometrie wisten een basis te leggen. Zij ontwikkelden een hele wetenschap rond het zicht. Zij hadden interesse in de ontwikkeling van het zicht na de geboorte. Zij beschreven hoe we leren zien en hoe ons zien gelinkt is aan ons gedrag. Hoe door spanningen en oogvermoedheden de ogen zich aanpassen aan de situatie. Hoe afhankelijk van de dagelijkse bezigheden een advies verschillend kan zijn van persoon tot persoon. Zij werkten ook aan advies met visuele trainingprogramma's.

Het zou me hier te ver brengen om de hele ontwikkeling van het gezichtszintuig te bespreken. Ik wil wel meegeven dat we geboren worden met twee ogen, die op dat moment elk apart kijken en heel bijziend zijn. De ontwikkeling bijvoorbeeld voor het bekomen van één beeld (fusie) afkomstig van elk oog apart duurt ongeveer tot de leeftijd van 8 jaar.

Het vermogen om magnetische velden te zien, gelinkt aan ons reptielenbrein... kan ook ontwikkeld worden. De cellen zijn hiervoor aanwezig op ons netvlies, maar weinig mensen maken hier al gebruik van.

Graag geef ik nog een getuigenis mee over hoe de relatie tussen de ogen en het lichaam werd ervaren.

"Ik volgde de oog-eutonielessen voornamelijk vanuit de vraag: Als ik mijn ogen oefen, welk effect zal dit op mijn lichaam hebben? Wat zal dit met mij doen, buiten het verbeteren van mijn oogkwaliteit?" En of er effect op mijn lichaam was!!!! De eerste les/week kwam er vooral weerstand te voorschijn, weerstand naar de oefeningen, welke ik zonder druk op mezelf te leggen (want die was er al genoeg) er gewoon kon laten zijn. Françoise kon mij "zien" in mijn weerstand, wat voor mij de veiligheid van het samen oefenen, mezelf te durven laten "zien" in de groep verhoogde. Na een tweetal weken was de weerstand zo goed als verdwenen en merkte ik mooie effecten op tijdens de lessen, tijdens het doen van oogoefeningen of gewoon tussendoor: tijdens een oefening in de les in het ontspannen van mijn ogen kon ik héél duidelijk "Liefde voor mezelf" gewaarworden, een ander moment voelde ik intense vreugde, soms ook al eens angsten, Tijdens de lessen/het oefenen kreeg ik vaak inzichten in mezelf, in de dingen die mij toevielen, Ik leerde mezelf véél beter kennen/begrijpen door het doen van deze oogoefeningen ... Leerde ik beter naar/in mezelf kijken..... Met als extra resultaat dat mijn oogkwaliteit zelf ook licht verbeterde 😊 😊 😊..... Nu, een paar maanden later doe ik nog steeds enkele oefeningen.... En als de oefenintensiteit even wat vermindert, laten mijn ogen en/of mijn lichaam mij gewaarworden dat het nood heeft aan de oogoefeningen.... Tijdens dewelke mijn ogen/lichaam en geest tot rust komen..... Tja, nooit verwacht dat oefenen met mijn ogen zo een diepgaand effect zou hebben.....

www.lesyeuxdefrancoise.be in constructie.