Zachte Ogen en het Zenuwstelsel

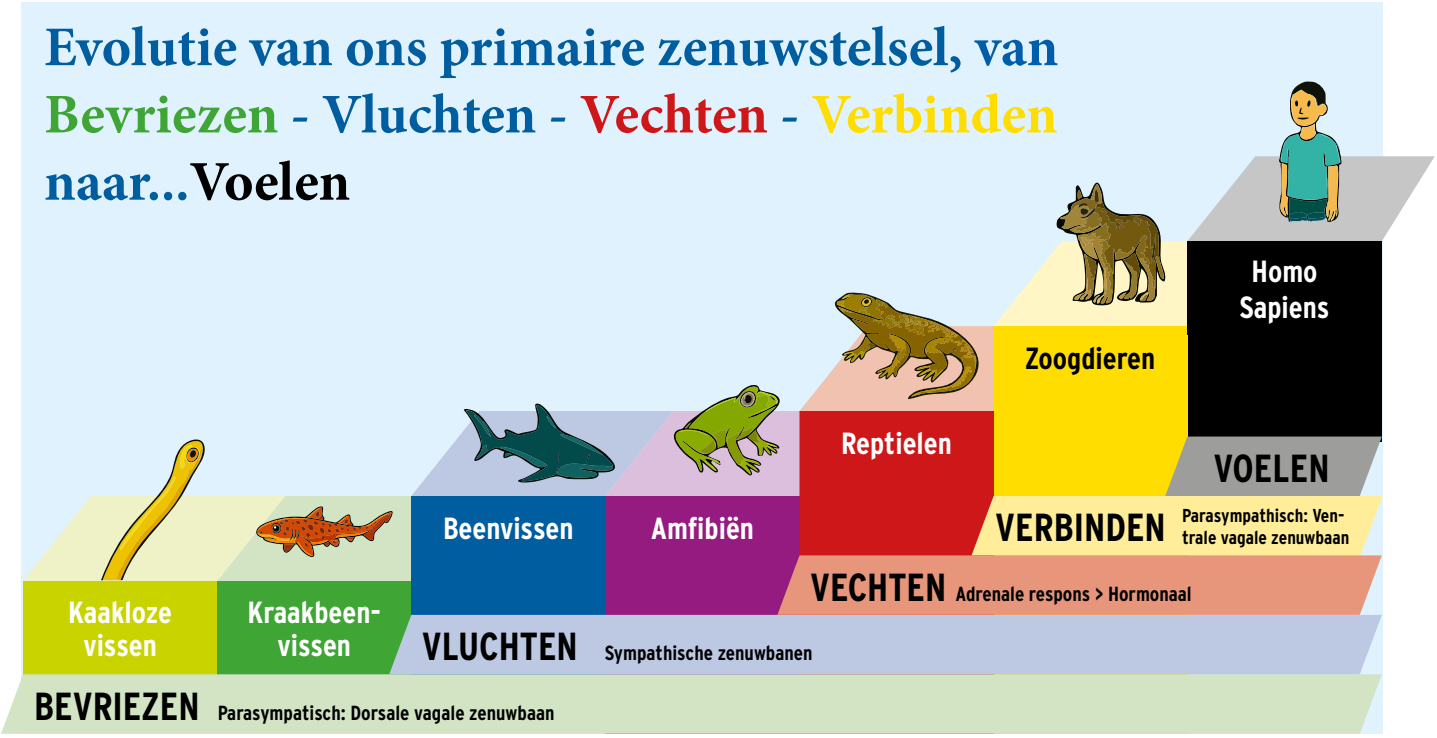
Het zacht maken van de ogen is bij Qigong een voortdurende oefening. Ontspannen en aanwezig, maar niet gefocust. Je blik niet gericht op één punt, maar op alles tegelijk – alsof je kijkt met je hele lichaam. Naar buiten èn naar binnen. Zo'n ontvankelijke manier van kijken maakt je bewuster van je omgeving én van je innerlijke toestand.
In onze samenleving zijn zachte ogen zeldzaam. We turen naar schermen, naar elkaar, naar onszelf – vaak met spanning, oordeel of doelgerichtheid. Maar zachte ogen grijpen niet. Ze laten binnenkomen wat zich aandient, zonder fixatie. Deze open blik ontspant, nodigt uit tot verbinding en tot voelen.
Zachte ogen horen bij een gemoedstoestand van rust, vertrouwen en aanwezigheid. Om zo te kunnen kijken, moet ons zenuwstelsel zich veilig voelen.

Zenuwstelsel als poortwachter van veiligheid

Ons zenuwstelsel scant voortdurend – en grotendeels onbewust – of onze omgeving veilig of onveilig is. Dat proces heet neuroceptie. Bij dreiging schakelen we automatisch over op vechten, vluchten of bevriezen. Vaak gebeurt dit voordat we het zelf in de gaten hebben.
In onze dagelijkse realiteit zijn het niet alleen concrete gevaren die dit systeem activeren. Het kunnen ook sociale signalen zijn: een blik, een houding, een afwijzing. En omdat ons systeem liever het zekere voor het onzekere neemt, staat het vaak op scherp. We reageren vanuit een oud, evolutionair deel van ons lichaam.

Zien voorbij gevaar – naar voelen

Zachte ogen openen een andere staat van zijn. Niet langer gericht op gevaar, maar op relatie. Dat is precies waar de evolutie van het zenuwstelsel ons naartoe heeft gebracht: van overleven naar verbinden, van vechten naar voelen.
De polyvagaaltheorie van Stephen Porges beschrijft hoe dit mogelijk is. Naast het bekende sympathische zenuwstelsel (voor actie) en het parasympathische systeem (voor herstel), onderscheidt hij een derde route: de ventrale vagus. Deze zenuwbaan, uniek voor zoogdieren, ondersteunt sociale betrokkenheid, nabijheid, afstemming en rust. Ze reguleert gezichtsuitdrukking, stem, hartslag – en is nauw verbonden met onze ogen.
Wanneer we zacht kijken, sturen we via de ogen een signaal van veiligheid naar ons eigen zenuwstelsel én dat van de ander. De zachte blik is daarmee geen metafoor, maar een lichamelijke toegangspoort tot verbinding.



Ogen als poorten

De ogen zijn nauw verbonden met de lever en de galblaas. Deze organen worden geassocieerd met de energie van richting, creativiteit en daadkracht – maar ook met frustratie en woede wanneer die energie geblokkeerd raakt. Als het innerlijke landschap stagneert, zien we dat terug in de ogen: ze worden hard, dof, vermijdend of juist priemend.

In een ontspannen, vrije leverstroom zijn de ogen helder en ruim. Ze kunnen kijken zonder te oordelen, richten zonder te forceren. Met een blik die doelgericht maar zacht is, gegrond in aanwezigheid.
Onze manier van kijken weerspiegelt onze innerlijke staat. Soms is onze blik kritisch en snijdend, dan weer dromerig en afstandelijk. Een liefdevolle blik kan openen, een controlerende blik kan sluiten. De ogen zijn expressie, maar ook richtinggevers. Ze sturen onze aandacht – en daarmee ons zenuwstelsel.

De ogen staan in directe verbinding met de hersenen, maar ons zenuwstelsel reageert vaak nog sneller dan het bewuste denkproces. Via de oogzenuw komt visuele informatie razendsnel binnen, maar voordat deze in het bewuste brein volledig is verwerkt, heeft het autonome zenuwstelsel – met name de nieren als waarnemers van gevaar – al een inschatting gemaakt. Deze snelle waarneming is evolutionair voordelig: het stelt ons in staat om te reageren op mogelijk gevaar voordat we er bewust over nadenken. Daarom grijpen onverwachte bewegingen of scherpe contrasten onmiddellijk onze aandacht – ons lichaam heeft al gereageerd voordat ons hoofd het begrijpt.

Opvallend onopvallend

Opmerkelijk is dat het menselijk oog meer nuances in de kleur groen kan onderscheiden dan in welke andere kleur dan ook. Groen bevindt zich in het midden van het zichtbare lichtspectrum – een evolutionair voordeel, omdat we als zoogdieren afhankelijk waren van het kunnen onderscheiden van planten en vijanden tussen de bladeren.
In de moderne wereld leidt dit vermogen soms tot wat men noemt: plantblindheid. Omdat groen in het midden van ons spectrum ligt nemen we het aanwezige groen – gras, struiken, bomen – nauwelijks nog bewust waar. Het zenuwstelsel registreert het als 'gewoon', en daarmee onbeduidend.
Dit sluit aan bij een bredere neiging van het zenuwstelsel: het filtert op het ongebruikelijke. Wat afwijkt trekt aandacht. Wat bekend is, verdwijnt naar de achtergrond. Zo zien we vaak niet wat er al die tijd al was – rust, steun, aanwezigheid – maar raken we geprikkeld door dat wat opvallend of dreigend is.

Zachte ogen nodigen uit om dieper te zien. Om opnieuw aandacht te schenken aan het gewone. Om de subtiele verschillen in groen weer te waarderen. Om de blik te openen voor wat je allang kent, maar niet meer écht ziet. In dat zien – liefdevol, nieuwsgierig, zonder oordeel – begint een ander soort waarneming. Een waarneming waarin lichaam, adem en ziel samenkomen.

De Lotusbloem Qigong zoals ik leerde van mijn zus Marieke Krista Engelbregt kan helpen om je ogen te verzachten, kijk op : **youtube.com/@Club_TAO**

Hoe maak je je ogen zacht? Een uitnodiging

1. Ga zitten of staan op een plek waar je je veilig voelt.
2. Laat je blik zacht worden. Ontspan de spieren rondom je ogen. Je hoeft nergens naar te kijken. Sta toe dat je blik breed wordt, als een mist over het landschap.
3. Voel je gezicht. Ontspan je kaken. Ontspan je voorhoofd. Laat je aandacht zakken naar je hartstreek.
4. Stel je een glimlach voor, zachtjes van binnen. Geen grijns, geen masker. Maar een zonnetje dat in je borst schijnt. Of een bloem die zich opent.
5. Adem langzaam, laat je buik bewegen. Voel hoe je ogen verbonden zijn met je adem, met je hart, met je buik.
6. Kijk nu opnieuw naar de wereld. Zonder iets te moeten fixeren. Alleen maar ontvangen. Alleen maar zijn.

Let de komende dagen eens op:
- In welke situaties verlies jij je zachte ogen?
- Wanneer lukt het je om ze terug te vinden?