ANAGLYPHES !

Les lunettes anaglyphes rouge-cyan (= bleu-vert) ont longtemps été utilisées pour créer l'illusion de la tridimensionnalité. Mais nous les utilisons principalement pour renforcer un œil faible, ou plutôt pour aider le cerveau à trouver une meilleure connexion avec lui. Ce qui conduit alors à une meilleure coordination de l'utilisation des deux yeux.

COMMENT SONT-ELLES UTILISÉES AVEC DES ÉCRITURES ROUGES SUR FOND BLANC ?

Placez la lentille rouge devant l'œil qui voit le mieux. S'ils semblent voir également, choisissez l'œil du côté où vous avez votre main dominante (main droite, œil droit). Ensuite, lisez pendant quelques minutes. Mieux vaut le faire en marchant lentement dans un endroit calme. Que se passe-t-il ? L'œil qui regarde à travers la lentille cyan (le plus faible) verra les lettres avec un contraste plus élevé. Alors que ce qu'il voit à travers le rouge les verra plus fanés. Le résultat est que le cerveau accordera spontanément plus d'attention à l'œil qu'il néglige habituellement. C'est-à-dire qu'il opère un rééquilibrage.

COMMENT SONT-ELLES UTILISÉES AVEC LES TABLEAUX CELLULAIRES ?

Ici, l'endroit où la lentille rouge ou cyan est placée est indifférent. Alternez de temps en temps. Ici, les cellules d'une couleur sont mieux vues par une lentille, tandis que les autres sont mieux vues par l'autre lentille. Lire toutes les lettres signifie donc que le cerveau doit alterner son attention entre un œil et l'autre. C'est un peu comme le principe du Melissa, seulement ici le contraste est le mécanisme.

COMMENT SONT-ELLES UTILISÉES AVEC LES PYRAMIDES ?

Bien sûr, je veux dire les sacs pyramidaux. Ceux-ci peuvent être: rouges, verts ou mixtes. S'ils sont rouges, mettez le rouge sur l'œil qui voit le mieux. S'ils sont verts, mettez le vert sur l'œil qui voit le mieux. S'ils sont rouge-vert, ce n'est pas grave: alternez. Jouez seul ou à deux.

COMBIEN DE TEMP ?

Dans toutes ces activités, faites des modules de 5 à 10 minutes. Rappelez-vous toujours de regarder autour de vous et/ou de jouer un peu avec les pyramides même sans lunettes. Vous pouvez également alterner ces activités entre elles, mais ne dépassez pas 10 minutes. Et avant de recommencer à les pratiquer, mettez un Palming dessus.

VOUS VOULEZ DES EXPÉRIENCES « PSYCHÉDÉLIQUES » ?

Si vous pratiquez dans un parc, vous constaterez qu'il y a des couleurs qui semblent « scintiller », « briller » ou « clignoter ». Même lorsque vous regardez les tables cellulaires, certaines couleurs semblent "instables". Acceptez ce phénomène, amusez-vous bien.

EXPÉRIENCES BATESIENNES ?

Chaque fois que vous enlevez vos lunettes et regardez autour de vous, n'oubliez pas de :

- clignez des yeux très souvent et respirez.

– bouger ! Laissez bouger vos pieds et vos yeux.

Terminez TOUJOURS par un palming.

QU'EST-CE QUI POURRAIT ARRIVER ?

Vous constaterez peut-être que vous avez une meilleure perception 3D que d'habitude. Votre sensibilité aux couleurs peut également être augmentée. Et aussi la netteté. Si vous vous sentez un peu étrange, restez un peu plus longtemps dans le palming.

OÙ SONT ELLES ?

Le kit avec ces articles peut être acheté à https://www.naturalvision.it/scheda.php?lang=fr&ID=110