

## **Anaglifos!**

Las gafas rojo-cian (= azul-verde) se han utilizado durante mucho tiempo para crear la ilusión de la tridimensionalidad. Aquí las usamos principalmente para fortalecer un ojo débil, o mejor, para ayudar al cerebro a encontrar una mejor conexión con él. Lo que conduce a una mejor coordinación del uso de los dos ojos.

### **¿CÓMO USAR CON LOS ESCRITOS ROJOS EN EL FONDO BLANCO?**

Coloca el lente rojo frente al ojo que ve mejor. Si te parece que ven igual, elige el ojo del lado en el que tienes la mano dominante (si tienes mano derecha, lente rojo en el ojo derecho). Luego lee por unos minutos. Mejor si lo haces caminando lentamente en un lugar tranquilo.

### **¿Que pasa?**

El ojo que mira a través del lente cian (el más débil) verá las letras con mayor contraste. Mientras que lo que ve a través del rojo los verá más desvaídos. El resultado es que el cerebro prestará más atención espontáneamente al ojo que generalmente descuida. Es decir, se reequilibra.

### **¿CÓMO SE UTILIZAN CON LAS TABLAS DE CÉLDAS?**

Aquí es indiferente dónde se coloca el lente rojo o cian. De vez en cuando se alternan. Aquí las celdas de un color se ven mejor por una lente, mientras que las otras se ven mejor desde la otra lente. Por lo tanto, leer todas las letras significa que el cerebro debe alternar su atención entre un ojo y otro. De alguna manera es un principio parecido a lo de la Melissa, solo que aquí el contraste es el mecanismo.

## ¿CÓMO SE UTILIZAN CON PIRÁMIDES?

Por supuesto, me refiero a las bolsitas piramidales. Estas pueden ser: de color rojo, verde o mixto. Si son rojas, coloque el lente rojo en el ojo que ve mejor. Si son verdes, ponga el verde en el ojo que ve mejor. Si son de color rojo-verde, no importa. Juega solo o en parejas.

## ¿POR CUANTO TIEMPO?

En todas estas actividades haz módulos de 5-10 minutos. Al final recuerda siempre mirar alrededor y / o jugar con las pirámides sin gafas. También puedes alternar estas actividades entre sí, pero sin exceder los 10 minutos. Y antes de volver a practicarlos, haz un Palming.

## ¿QUIERES EXPERIENCIAS "PSIQUEDÉLICAS"?

Si practicas en un parque encontrarás que hay colores que parecen "brillar", "parpadear" o "destellar". Incluso cuando observas las tablas de celdas, algunos colores parecen "inestables". Acepta este fenómeno, incluso diviértete.

## ¿EXPERIENCIAS "BATESIANAS"?

Siempre cuando te quites las gafas y mires alrededor, acuerdate:

- parpadea y respira muy a menudo.
- muévete! Deja que se muevan los pies y los ojos. SIEMPRE termine con un palming.

¿Qué puede pasar?

Es posible que tengas una mejor percepción 3D de lo habitual. Tu sensibilidad al color también se puede aumentar. Y también la nitidez. Si te sientes un poco raro, quedate palmeando un poco más.

DÓNDE ESTÁ El kit con todos estos artículos se puede comprar en <https://www.naturalvision.it/scheda.php?lang=es&ID=93>