LE SHIFTER

Le mot vient de to shift = bouger, changer. L'idée est que le shifter peut stimuler puissamment les yeux raides ou même amblyopes (yeux paresseux).

Avec les yeux fermés :

1. Pratiquez l'ensoleillement (= regarder vers le soleil) et passez le shifter horizontalement devant les yeux, avec une vitesse moyenne. Cela provoquera des « flashs » et une sensation de mouvement.
2. Vous pouvez focaliser le stimulus sur un seul œil, couvrir l'autre d'une main et déplacer le shifter vers la droite/la gauche, le haut/le bas ou en diagonale. Pas plus de quelques minutes à la fois.
3. TOUJOURS pratiquer le palming immédiatement après pendant quelques minutes.

Les yeux ouverts :

1) Observez un détail (par exemple une lettre sur un optotype) et passez le shifter horizontalement devant les yeux, avec une vitesse moyenne. Gardez vos yeux doux, clignez des yeux et respirez. Après une minute ou deux, regardez sans le shifter et remarquez la netteté et le sens de la tridimensionnalité, qui pourraient être améliorés. Après une minute ou deux, regardez sans le shifter et remarquez la netteté et le sens de la tridimensionnalité, qui pourraient être améliorés

 2) Observer un détail au niveau des yeux (ex. une feuille sur une branche) et passer le shifter horizontalement devant les yeux, avec une vitesse moyenne. Assurez-vous que derrière l'objet vous pouvez percevoir un arrière-plan plus éloigné (par exemple d'autres arbres). Après une minute ou deux, observez si le sens de la tridimensionnalité a augmenté, avec ou sans le shifter.

3) Reposez-vous avec le palming et souvenez-vous de ce que vous avez vu et des sensations que vous avez ressenties.