

COME USARE LO “SPIEDINO”

Lo stecchino, il paletto è un grande aiuto per recuperare la centralizzazione, cioè la capacità di focalizzare gli occhi e la mente in modo molto preciso. Particolarmente nel lavoro visivo molto da vicino.

CON I MICROCARATTERI

Farsi aiutare dallo stecchino a focalizzare una parola per volta, o addirittura una lettera per volta. Respirare e battere spesso le palpebre.

CON I LABIRINTI

Molte persone si “perdono” nei labirinti, nel senso che non riescono a mantenere una messa a fuoco precisa, e saltano senza accorgersene su un tracciato vicino. Lo stecchino aiuta in maniera evidente.

IMPARARE A DELINEARE

Il delineare è un’attività tipica del metodo Bates, difficile per chi non centralizza bene. Gli occhi fanno movimenti incontrollati, salti, tornano indietro, si bloccano etc. Mantenere l’attenzione sulla punta del paletto aiuta a muovere gli occhi in modo coordinato.

PERCEPIRE IL MOVIMENTO APPARENTE DELLE LETTERE

Quando leggiamo, le lettere dovrebbero essere percepite muoversi (apparente) in direzione opposta al movimento degli occhi (e della testa). Questo è spesso difficile da percepire. Ma se manteniamo l’attenzione sulla punta dello stecchino, mentre lo muoviamo sotto le lettere, il movimento di queste ultime diventa evidente.