

MELISSA!

Questa benda copre la parte centrale del campo visivo, da pupilla a pupilla.

A COSA SERVE?

serve a stimolare il cervello a connettersi rapidamente e in modo equilibrato con i due occhi. E' un passo ulteriore rispetto alla benda da pirata.

COME SI METTE?

L'elastico superiore cinge la fronte e la nuca. I due piccoli elastici si mettono intorno alle orecchie. Attenzione che la melissa sia ben centrata.

COME SI USA?

Soprattutto con palline o sacchetti a piramide. Per esempio passanda da una mano all'altra e da un occhio all'altro. Attenzione: un occhio non deve seguire la pallina girando la testa. Un occhio vede la palla (o il sacchetto) mentre si lancia e l'altro occhio la vede arrivare.

PER QUANTO TEMPO?

5-10 minuti per volta. Terminate giocando senza melissa per un paio di minuti. E poi mettete un palming tranquillo.

CI SONO ALTRI MODI?

Si, praticamente molte attività del metodo Bates e molti giochi con palle e simili si prestano. Purchè sia applicato il principio di alternare ritmicamente un occhio e l'altro