

## SHIFTER

La parola deriva da to shift = spostare, muovere. L'idea è che lo shifter possa stimolare potentemente occhi rigidi o persino ambliopi (occhi pigri).

### A occhi chiusi:

- 1) Praticare il Sunning (= guardare in direzione del sole) e passare lo shifter orizzontalmente davanti agli occhi, con una velocità media. Questo provocherà "barbagli" e una sensazione di movimento.
- 2) Si può concentrare lo stimolo su un occhio solo, coprendo l'altro con una mano, e muovendo lo shifter destra/sinistra, su/giù o diagonalmente. Non più di un paio di minuti per volta.
- 3) Praticare SEMPRE il palming subito dopo per qualche minuto.

### A occhi aperti:

- 1) Osservare un dettaglio (per es una lettera su un ottotipo) e passare lo shifter orizzontalmente davanti agli occhi, con una velocità media. Mantenere occhi morbidi, battere le palpebre e respirare. Dopo un minuto o due, osservare senza shifter e notare la nitidezza e il senso di tridimensionalità, che potrebbero essere migliorati. Dopo un minuto o due, osservare senza shifter e notare la nitidezza e il senso di tridimensionalità, che potrebbero essere migliorati
- 2) Osservare un dettaglio ad altezza degli occhi (per es una foglia su un ramo) e passare lo shifter orizzontalmente davanti agli occhi, con una velocità media. Assicuratevi che dietro all'oggetto si possa percepire uno sfondo più lontano (per es altri alberi). Dopo un minuto o due, osservare se il senso di tridimensionalità è aumentato, sia con o senza shifter.
- 3) Praticate palming e ricordate cosa avete visto e le sensazioni provate.

<https://www.naturalvision.it/scheda.php?lang=it&ID=61>