UNICORNIO
El unicornio es un divisor sin “paredes” de colores. Es un instrumento para la binocularidad. Nos proporciona un feed back que nos permite saber si estamos usando ambos ojos y si están equilibrados entre ellos.

Al mirar un objeto, mientras usa el unicornio, deberías verlo en el medio de DOS palitos (un poco transparentes). Si es así, está bien. Si percibes solo uno, o uno es mucho más llamativo que el otro, significa que tienes un ojo excesivamente dominante (y el otro suprimido, un poco o totalmente).

Instrucciones:
1) Asegúrate de colocarlo perfectamente recto y entre los dos ojos.
2) Mira un objeto. ¿Ves los dos palitos? Si no estás seguro, intenta asentir un poco con la cabeza.
3) Intenta acercarte al objeto. ¿Qué pasa con la distancia entre los palitos? Disminuye, ¿verdad?
4) Si realmente no ves los 2 palitos y solo uno, trata de cubrir primero un ojo y luego el otro. Y ten en cuenta que los palitos en los dos lados del objeto aparecen alternativamente.
Memoriza! Y trata de abrir ambos ojos manteniendo esa memoria: debería ver los dos palitos al menos por un momento.
Intenta usar el unicornio en varias situaciones, como en las oscilaciones amplias.

EL DIVISOR DEL CAMPO VISUAL

Como el unicornio, ayuda mucho a reequilibrar los dos ojos.( En algunos casos, ha permitido ver binocularmente a personas que nunca lo habían conseguido.). La idea es que el divisor te da una respuesta: te dice si estás usando ambos ojos o no. Entonces, la intensidad y la frecuencia del ejercicio dependen de ello. Si estás comenzando un trabajo con un ojo vago, tendrás que usarlo todos los días y con frecuencia. Cuando hayas adquirido un sentido propioceptivo y puedas decidir conscientemente ver con ambos ojos, lo usarás menos.

Instrucciones:
1) Póntelo con el rojo en el lado del ojo que sospechas que es "vago" (o más débil)
2) Ponte cómodo y mira un objeto pequeño colgado en la pared a la altura de tus ojos.
3) Si lo ves entre dos "paredes" de colores transparentes, todo está bien.
4) Si solo ves la pared verde, prueba a tocar la tarjeta con un dedo de un lado, y luego con el otro del otro lado.
5) Si esto no es suficiente para que aparezca la pared roja, intenta también asentir levemente o
6) decir un "NO" muy pequeño (no más de 1 cm a derecha e izquierda).
7) O trata de cerrar alternativamente un ojo a la vez y recuerda lo que ve cada ojo.