

## ANAGLIFICI!

Gli occhialini rosso-ciano (= blu-verde) sono stati usati da molto tempo per creare l'illusione della tridimensionalità. Ma noi li usiamo principalmente per rafforzare un occhio debole, o meglio, aiutare il cervello a trovare una migliore connessione con lui. Il che poi porta a coordinare meglio l'uso dei due occhi.

## COME SI USANO CON LE SCRITTE ROSSE SU FONDO BIANCO?

Mettete la lente rossa davanti all'occhio che vede meglio. Se vi sembra che vedano ugualmente scegliete l'occhio del lato in cui avete mano dominante (se siete destri, occhio destro). Poi leggete per qualche minuto. Meglio se lo fate camminando lentamente in un posto tranquillo.

### Cosa succede?

L'occhio che guarda attraverso la lente ciano (quello più debole) vedrà le lettere con maggiore contrasto. Mentre quello che vede attraverso il rosso le vedrà più sbiadite. Il risultato è che il cervello spontaneamente darà più attenzione all'occhio che di solito trascura. Cioè opera un riequilibrio.

## COME SI USANO CON LE TABELLINE A CELLETTE?

Qui è indifferente dove si mette la lente rossa o la ciano. Ogni tanto alternate. Qui le cellule di un colore vengono viste meglio da una lente, mentre le altre vengono viste meglio dall'altra lente. Leggere tutte le lettere significa quindi che il cervello deve alternare la sua attenzione tra un occhio e l'altro. E' un po' il principio della Melissa, solo che qui è il contrasto il meccanismo.

## COME SI USANO CON LE PIRAMIDI?

Intendo naturalmente i sacchetti a piramide. Questi possono essere: rossi, verdi o misti. Se sono rossi, mettete il rosso sull'occhio che vede meglio. Se sono verdi, mettete il verde sull'occhio che vede meglio. Se sono rosso-verdi, non ha importanza. Giocateci da soli o in coppia.

## PER QUANTO TEMPO?

In tutte queste attività fate dei moduli di 5-10 minuti. Ricordatevi sempre di guardarvi in giro e/o giocare un po' con le piramidi anche senza occhialini. Potete anche alternare queste attività tra di loro, ma non superate i 10 minuti. E prima di tornare a praticarle metteteci un Palming.

## VOLETE ESPERIENZE "PSICHEDELICHE"?

Se praticate in un parco vi accorgete che ci sono dei colori che sembrano "sfavillare", "risplendere" o "lampeggiare". Anche quando guardate le tabelline a cellette alcuni colori sembrano "instabili". Accettate questo fenomeno, anzi divertitevi.

## ESPERIENZE "BATESIANE"?

Ogni volta che togliete gli occhialini e vi guardate intorno, per piacere ricordatevi di:

- battere molto spesso le palpebre e respirare.
- muovetevi! Lasciate che i piedi e lo sguardo si spostino.

Terminate SEMPRE con un palming.

### COSA POTREBBE SUCCEDERE?

Potreste scoprire di avere una percezione 3D migliore del solito. Anche la vostra sensibilità ai colori può essere aumentata. E anche la nitidezza. Se vi sentite un po' strani fate un palming un po' più lungo.

### DOVE SI TROVANO

Il kit con questi oggetti si può acquistare a

<https://www.naturalvision.it/scheda.php?lang=it&ID=93>