

Come usare lo “pseudo-shifter”

Ammetto che questo è un nome poco generoso per un attrezzo estremamente utile.

Lo chiamiamo così perché ha comunque una qualche analogia con lo **Shifter**: è estremamente utile per stimolare lo shifting cioè il rapidissimo movimento degli occhi. Oggi insisteremo sul fatto che in particolare vengono stimolati i movimenti **micro-saccadici**, che giocano un ruolo centrale nella messa a fuoco e quindi nella nitidezza della visione.

Metodo di utilizzo n° 1: “grattugiare”.

Si pone il foglio orizzontale (e quindi con le linee in posizione verticale) ad una distanza di 20-30 cm dagli occhi.

Si guarda il foglio senza cercare di metterlo a fuoco e lo si muove da destra a sinistra con un movimento non troppo lento (1-2 secondi per andare da D a sinistra e altrettanti per tornare indietro. Andate avanti per un minuto circa, poi controllate come vedete da vicino o lontano secondo il vostro problema. Potreste notare miglioramenti evidenti. E' una specie di quick fix della rigidità dello sguardo.

L'occhio in questo modo riceve una specie di massaggio visivo, molto stimolante, a patto di:

- mantenere lo sguardo, rilassato, passivo, senza cercare di mettere a fuoco né “afferrare” quel che si vede.
- Battere languidamente le palpebre a ogni movimento
- Non smettere mai di respirare

Secondo metodo: delineare, o dipingere il nero

Sempre con foglio orizzontale, questa volta alla distanza migliore di messa a fuoco (più vicino per i miopi, più lontano per i presbiteri). Seguire con lo sguardo lentamente ogni riga fluidamente, come se la stessi ridipingendo di nero con un pennellino (immaginario) attaccato al naso. Si va dall'alto in basso su una linea e dal basso in alto su quella seguente. Contemporaneamente si tiene mentalmente il conto di ogni linea. Se si perde il conto si ricomincia.

Anche qui bisogna:

- mantenere lo sguardo, rilassato e fluido, senza cercare di “afferrare” quel che si vede. Come se lo sguardo dipingesse
- Battere languidamente le palpebre alla fine di ogni movimento, prima di passare alla linea seguente.
- Non smettere mai di respirare.
- NON AVERE FRETTA.

Alla fine osservare (brevissimamente) qualcosa di vicino o lontano: si dovrebbe notare una migliore messa a fuoco

Ci sono innumerevoli altri modi di usare questo foglio. Un educatore visivo te ne potrà indicare moltissimi. Ma anche tu puoi scoprirne di nuovi