

## UNICORNO

L'unicorno è un divisore senza i cartoncini colorati. E' strumento x la binocularità. Ti da un feed back che ti permette di capire se stai usando entrambi gli occhi e se sono equilibrati. Guardando un oggetto, mentre indossi l'unicorno, dovresti vederlo in mezzo a DUE stanghette (un po' trasparenti). Se è così, tutto bene. Se ne percepisci solo una, o una è molto più appariscente dell'altra, significa che hai un occhio eccessivamente dominante (e l'altro soppresso, un po' o totalmente).

Istruzioni:

- 1) Assicurati che sia messo perfettamente dritto e in mezzo tra i due occhi.
- 2) Osserva un oggetto. Vedi le due stanghette? Se non sei sicuro prova a annuire con il capo.
- 3) Prova ad avvicinarti all'oggetto. Cosa succede alla distanza tra le stanghette? Diminuisce, vero?
- 4) Se proprio non vedi le 2 stanghette, ma solo una, prova a coprire prima un occhio, poi l'altro. E osserva che appaiono alternativamente le stanghette ai due lati dell'oggetto. Ricordalo! E prova ad aprire entrambi gli occhi mantenendo il ricordo: dovresti vedere le due stanghette, almeno per un momento.

Prova ad usare l'unicorno in varie situazioni, come per esempio facendo le oscillazioni ampie.

## IL DIVISORE DEL CAMPO VISIVO

Parente dell'unicorno, aiuta tantissimo a riequilibrare i due occhi. In alcuni casi ha permesso di vedere binocularmente a persone che non ne erano mai state capaci.

L'idea è che il divisore ti da un feed back: ti dice se stai usando entrambi gli occhi oppure no.

Quindi l'intensità e la frequenza dell'esercizio dipende da questo. Se sei all'inizio di un lavoro su un occhio pigro, dovrai usarlo tutti i giorni e spesso. Quando avrai acquisito un senso propriocettivo e sarai in grado di decidere consapevolmente di vedere con entrambi gli occhi, lo userai meno.

- 1) Mettilo su con il rosso dalla parte dell'occhio che sospetti essere "pigro"
- 2) Mettiti molto comodo e osserva un piccolo oggetto sul muro all'altezza degli occhi.
- 3) Se lo vedi tra due "pareti" colorate trasparenti, tutto bene.
- 4) Se vedi solo la parete verde, prova a
- 5) toccare il cartoncino con un dito e poi con l'altro.
- 6) Se questo non basta a fare apparire la parete rossa, prova anche ad annuire leggermente o
- 7) a dire un piccolissimo "NO" (non più di 1 cm a destra e sinistra).
- 8) Oppure prova a chiudere alternativamente un occhio per volta e ricordare quello che ciascun occhio vede.

<https://www.naturalvision.it/scheda.php?lang=it&ID=62>