SHIFTER
La palabra viene de to shift = mover, deslizar. La idea es que el shifter puede estimular poderosamente los ojos rígidos o incluso ambliópicos (ojos vagos).

Con los ojos cerrados:
1) Practica el Sunning (= mirar en dirección del sol) y pasa el shifter horizontalmente frente a los ojos, a una velocidad media. Esto causará una rápida alternancia de luz y sombra y una sensación de movimiento.
2) Puedes concentrar el estímulo en un ojo, cubrir el otro con una mano y mover el shifter hacia la derecha / izquierda, arriba / abajo o en diagonal. No más de un par de minutos a la vez.
3) SIEMPRE practica el palmeo inmediatamente después, durante unos minutos.

Con los ojos abiertos:
1) Observa un detalle (por ejemplo, una letra en un optotipo) y pasa el shifter horizontalmente frente a los ojos, a una velocidad media. Mantén los ojos suaves, parpadea y respira. Después de un minuto o dos, observa sin el shifter la nitidez y la tridimensionalidad, que podrían mejorarse.
2) Observa un detalle a la altura de los ojos (por ejemplo, una hoja en una rama) y pasa el shifter horizontalmente delante de los ojos, a una velocidad media. Asegúrate de que detrás del objeto se pueda percibir un fondo algo alejado (por ejemplo, otros árboles). Después de un minuto o dos, observa si la sensación de tridimensionalidad ha aumentado, con o sin el shifter.

3) Practica el palmeo y recuerda lo que viste y las sensaciones que sentiste.