

Como usar el “pseudo-shifter”

Admito que este es un nombre no muy generoso para una herramienta extremadamente útil. Lo llamamos así porque sin embargo tiene cierta analogía con el Shifter: sirve para estimular el “shifting”, es decir, el movimiento muy rápido de los ojos. Hoy insistiríamos en que se estimulan especialmente los movimientos **microsacádicos**, que juegan un papel central en el enfoque y por tanto en la agudeza visual.

Método de uso n ° 1: "Rallar"

La hoja se coloca horizontalmente (y por tanto con las líneas en posición vertical) a una distancia de 20-30 cm de los ojos. Miras la hoja sin intentar concentrarte en ella y la mueves de derecha a izquierda con un movimiento no demasiado lento (1-2 segundos para ir de D a izquierda y lo mismo para retroceder). Seguir aproximadamente durante un minuto, luego comprueba lo que ves de cerca o de lejos según tu problema. Tal vez notarás mejoras notables. Es una especie de solución rápida de la rigidez de la mirada. De esta forma, el ojo recibe una especie de masaje visual, muy estimulante, siempre que:

- Mantengas la mirada relajada, pasiva, sin intentar enfocar o "agarrar" lo que ves.
- Parpadees lánguidamente con cada movimiento
- Nunca dejes de respirar

Segundo método: delinear o “pintar de negro”

Nuevamente con una hoja horizontal, esta vez a la mejor distancia de enfoque (más cerca para los miopes, más lejos para los presbítos). Sigue lentamente cada línea con los ojos, como si lo estuviéras repintando de negro con un cepillo (imaginario) pegado a tu nariz. Va de arriba hacia abajo en una línea y de abajo hacia arriba en la siguiente. Al mismo tiempo, hay que tener la cuenta de las líneas. Si pierdes la cuenta, comienza de nuevo. Aquí también hay que:

- Mantener la mirada relajada y fluida, sin intentar "captar" lo que ves.
- Como si estuvieras pintando con tu mirada
- Parpadear lánguidamente al final de cada movimiento, antes de pasar a la siguiente línea.
- Nunca dejes de respirar. •
- NO TE APRESURES.

Al final observa (muy brevemente) algo cercano o lejano: deberías notar un mejor enfoque

Un educador visual podrá mostrarte muchas otras formas de utilizar este prospecto. Pero tú también puedes descubrir nuevas maneras.