

Ćwiczenia imaginacyjne

Cel - rozruszanie i wzmocnienie mięśni prostych oczu, a także trenowanie zdolności kreowania i utrzymywania różnych form przed oczyma wyobraźni. Ćwiczenia imaginacyjne należy wykonywać po siedem razy z rzędu, zawsze wtedy, gdy mamy chwilę czasu i ochotę na ich wykonanie

Leżąca ósemka

Zamykamy oczy i myślimy o leżącej cyfrze osiem. Wyobrażamy ją sobie, leżącą przed naszymi oczami. Po uzyskaniu odpowiedniej wizualizacji zaczynamy obrysowywać ją nosem w powietrzu, poczynając od punktu przecięcia. Przy tym, jak i następnym ćwiczeniach ważne jest, by wyobrażaną sobie figurę dokładnie widzieć przed oczami i myśleć o tym, co się w chwili obecnej wykonuje.

Klucz wiolinowy

Zamykamy oczy. Zaczynamy myśleć o kluczu wiolinowym. Gdy już go dokładnie odtworzymy przed oczami, zaczynamy obrysowywać go końcem nosa, poczynając od jego środka.

Ślimak

Przed oczami wyobrażamy sobie spiralną muszlę ślimaka. Gdy ją już dokładnie zwizualizujemy, obrysowujemy ją końcem nosa. Zaczynamy od środka, a po dojściu do "wyjścia" powracamy przechodząc na jego wewnętrzny obrys, by ponownie dojść do środka i zakończyć ćwiczenie. Tak, jak przy poprzednich ćwiczeniach, należy koncentrować się na obrazie widzianym przed oczyma i wykonywać je w sposób świadomy