Приложение 1.

«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ» ДЛЯ ГЛАЗ

«Ленивые восьмерки для глаз» похожи на «Ленивые восьмерки для письма», за исключением того, что при их выполнении внимание фокусируется на движениях глаз и системе координации «руки-глаза», и «глаза-руки». Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке - вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образовывают перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте «Ленивую Восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками.

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию и миелинизации нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение. Оно также устанавливает схемы координации «глаза -руки» и «руки-глаза».

