

Lekcja 12. Oczy cz.2

1. Połóż się na plecach i wyobraź sobie środkową linię przechodzącą przez ciebie.
2. Połóż się na brzuchu. Dłoń połóż na dłoni, na nich czoło. Odpocznij w tej pozycji. Wyobraź sobie, że stoisz w tej postawie.
 - a. Poruszaj oczami raz w prawo, raz w lewo na linii horyzontu.
 - b. Czy łatwiej jest poruszać oczami w prawo czy w lewo?
 - c. Czy jest to gładki ruch?
 - d. Poczuj mięśnie klatki piersiowej, ramion i wzdłuż kręgosłupa.
 - e. Poruszaj oczami w górę i w dół.
 - f. Czy to jest po prostej linii?
 - g. Poczuj ciężar gałek ocznych i siłę grawitacji, jak ściąga je w dół, do podłogi.
3. Połóż się na plecach. Nogi mogą być zgięte w kolanach, a stopy stoją. Poruszaj oczami w lewo i w prawo. Poczuj ciężar gałek ocznych.
4. Poruszaj oczami w górę i w dół.
 - a. Które oko bardziej śledzisz? Jego ruch jest dla ciebie wyraźniejszy?
 - b. Poruszaj szybciej.
5. Poruszaj oczami w prawo i w lewo szybciej.
 - a. Który z dwóch ostatnich ruchów jest szybszy? W górę i w dół czy w lewo i w prawo?
6. Usiądź z nogami skrzyżowanymi przed sobą i oczami zamkniętymi.
 - a. Poruszaj oczami w prawo i w lewo.
 - b. Poruszaj jak szybko potrafisz bez napięcia.
 - c. Czy język też się porusza?
7. W tej samej pozycji, poruszaj oczami w górę i w dół. Przyśpiesz, ale bez telepania czy trzęsienia głową.
8. Poruszaj otwartymi oczami w prawo i w lewo. Przyśpiesz.
9. Poruszaj otwartymi oczami w górę i w dół. Przyśpiesz. Dlaczego ruch w prawo i w lewo jest szybszy niż w górę i w dół?
10. Połóż się na plecach. Poruszaj oczami w prawo i w lewo, a potem w górę i w dół. Czy ruch jest jaśniejszy i łatwiejszy niż w pozycji siedzącej?
11. Usiądź z nogami skrzyżowanymi odwrotnie niż poprzednio. Oprzyj się na rękach opartych z tyłu odciążając plecy.
 - a. Poruszaj oczami w prawo i w lewo. Czy teraz jest łatwiej?
 - b. Poruszaj tak samo, ale bez podpierania się rękoma z tyłu. Czy jest różnica w ruchu oczu.
 - c. Oprzyj się na rękach i poruszaj oczami w górę i w dół.
 - d. Poruszaj oczami w dół i w górę bez podpierania się rękami.
 - e. Oprzyj się na rękach z tyłu. Utrzymuj oczy nieruchomo wpatrzony w jeden punkt przed tobą na ścianie. Poruszaj głową w górę i w dół.
 - f. Powtórz ostatni ruch, ale z zamkniętymi oczami.
 - g. Opieraj się na rękach. Poruszaj oczami i głową w górę i w dół w przeciwnych kierunkach.
12. Usiądź ze skrzyżowanymi nogami i podparciem z tyłu. Wyobraź sobie przed sobą okrągłą tarczę zegara w pozycji pionowej. Kiedy głowa jest w neutralnej pozycji, to nos wskazuje na środek tarczy. Gdy uniesiesz nos to wskazujesz nim godzinę 12, znajdź pozostałe godziny. Przenieś nos na godzinę 12, a z niej nieco w prawo w dół po łuku na godzinę 1. Będąc w tej pozycji, zacznij poruszać głową i oczami w górę i w dół w przeciwnych kierunkach.

- a. Przesuń nos na godzinę 2 i kontynuuj ruch głowy i oczy w górę i w dół w odwrotnych kierunkach.
 - b. Przesuń nos na godzinę 3 i kontynuuj.
 - c. Odpocznij na plecach, a potem wróć do pozycji, ale skrzyżuj nogi odwrotnie. Przesuń nos na godzinę 11.
 - d. A potem na godzinę 10.
 - e. Na godzinę 9.
 - f. Odpocznij na plecach.
13. Usiądź bez podparcia z nogami zgiętymi, a stopy stoją na podłodze. Kontynuuj ruch oczu i głowy w górę i w dół w przeciwnych kierunkach.
- a. Z nosem w pozycji 12.
 - b. 1
 - c. 2
 - d. 3
 - e. Odpocznij.
 - f. 11
 - g. 10
 - h. 9
 - i. Odpocznij.
14. Usiądź z nogami skrzyżowanymi. Oprzyj się z tyłu.
- a. Poruszaj głową i oczami razem w górę i w dół, w jednym kierunku.
 - b. Poruszaj nimi w prawo i w lewo.
15. Połóż się na plecach. Jak się czujesz? Poruszaj głową w prawo i w lewo.
16. Usiądź, wstań. Poczuj się w pozycji pionowej. Poczuj pozycję głowy. Zwróć uwagę na widzenie. Jakie jest pole widzenia?
17. Przejdź się. Poczuj jak plecy i oczy chodzą.

Dziękuję.