

Come effettuare gli esercizi domiciliari di convergenza

Gli esercizi domiciliari di convergenza sono uno strumento utile, non obbligatorio, ma consigliato per chi ha delle carenze nell'atto della convergenza; gli esercizi non hanno un ordine specifico, ma sono stati messi in ordine di difficoltà.

ESERCIZIO n°1: *serve solo una matita con la punta ben fatta.*

L'esercizio comincia con la matita con la punta in su ad una distanza di 50 cm.

Si avvicini lentamente la matita verso la radice del naso (all'altezza del centro dei due occhi), fino a che la punta rimane singola (cioè non doppia). Una distanza buona è compresa tra 5 e 10 cm. Alcune volte si potrebbe avvertire una sensazione di stanchezza e di lieve fastidio; è normale: sono i muscoli atti alla convergenza che sono in tensione.

L'esercizio va ripetuto per circa 10 volte al giorno, intervallando una pausa di 1 min. ogni 5 ripetizioni, almeno per 2 settimane per avere qualche beneficio duraturo nel tempo.

ESERCIZIO n°2: *per l'esercizio n°2 serve una biro (meglio con tappo rosso) e una matita.*

Con la mano sinistra si prenda la biro, con la punta in alto, e si tenda il braccio il più possibile davanti a sé, all'altezza dello sguardo.

L'esercizio consiste nel fissare prima la biro e poi la matita alternativamente per 10 volte ciascuna. Chi riuscisse, potrebbe apprezzare lo sdoppiamento fisiologico (normale) della matita, quando si fissa la biro, e della biro quando si fissa la matita.

ESERCIZIO n°3: *si ripeta l'esercizio n° 2, ma avvicinando la matita il più vicino possibile al naso.*

Si abbia riguardo di effettuare con accuratezza almeno l'esercizio nr. 1