

① – ④ Упражнения в положении лёжа



① Держите голову неподвижно и зафиксируйте взгляд на одной точке. Затем двигайте только глаза: сначала вверх и вниз, затем слева направо (вначале медленно, затем быстрее).



② Направьте взгляд в одну точку. Затем поверните голову влево и вправо и снова обратно (вначале медленно, затем быстрее).



③ Зафиксируйте взгляд на одной точке на потолке и сохраняйте зрительный контакт, поворачивая голову слева направо и снова обратно.



④ Вытяните руку и зафиксируйте взгляд на указательном пальце. Затем поднесите палец к носу и отведите обратно, не теряя его из вида.

⑤ – ⑧ Упражнения в положении сидя



⑤ Зафиксируйте взгляд в одной точке и сохраняйте зрительный контакт. Наклоните голову вперёд и потом назад, затем вправо и влево и снова обратно (вначале медленно, затем быстрее).



⑥ Положите какой-нибудь предмет на пол перед собой. Наклонитесь из положения сидя к предмету и поднимите его (с закрытыми и с открытыми глазами).



⑦ Вытяните руку и зафиксируйте взгляд на указательном пальце. Затем поднесите палец к носу и отведите обратно, не теряя его из вида.



⑧ Сядьте на край кровати или дивана, зафиксируйте взгляд в одной точке и сохраняйте зрительный контакт. Аккуратно наклоните верхнюю часть туловища сначала влево и затем вправо (не ускоряйтесь!).

⑨ – ⑩ Упражнения в положении стоя



⑨ Поверните верхнюю часть туловища (голову, плечи и корпус) влево и вправо (с закрытыми и с открытыми глазами). Закрыв глаза, представьте какую-нибудь цель и проследите за ней мысленным взглядом.



⑩ Перебросьте мяч на уровне глаз из одной руки в другую (при этом глаза остаются открытыми). Чем уже стоят ноги, тем труднее упражнение. Начните с положения ног на ширине бёдер!

