

① - ④ Ejercicios en posición tumbada



① Sin mover la cabeza, empiece fijando los ojos en un punto. A continuación, mueva solo los ojos: primero de arriba abajo y después de izquierda a derecha (al principio lentamente, después más rápido).



② Dirija los ojos a un punto. A continuación, gire la cabeza a izquierda y derecha y de vuelta a la posición inicial (primero poco a poco y luego más rápido).



③ Fíjese en un punto del techo y mantenga el contacto visual al tiempo que gira la cabeza a izquierda y derecha y de vuelta a la posición inicial.



④ Extienda los brazos y fije los ojos en el dedo índice. A continuación, mueva el dedo hacia la nariz y de vuelta a la posición inicial, sin perderlo de vista.

⑤ – ⑧ Ejercicios en posición sentada



⑤ Mantenga los ojos fijos en un punto. Inclíne la cabeza hacia delante y hacia atrás; a continuación, inclínela a izquierda y derecha y de vuelta a la posición inicial (primero poco a poco y luego más rápido).



⑥ Deposite un objeto en el suelo, delante de usted. Sentado y con la espalda erguida, inclínese hacia el objeto y levántelo (primero con los ojos cerrados y luego con los ojos abiertos).



⑦ Extienda los brazos y fije los ojos en el dedo índice. A continuación, mueva el dedo hacia la nariz y de vuelta a la posición inicial, sin perderlo de vista.



⑧ Siéntese en el borde la cama o del sofá y mantenga la mirada fija en un punto. Inclíne el torso suavemente, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha (¡no tenga prisa!).

⑨ - ⑩ Ejercicios de pie



⑨ Gire el torso (cabeza, hombros y tronco) a izquierda y derecha (primero con los ojos cerrados y luego con los ojos abiertos). Con los ojos cerrados, imagínesse un punto y sígalo mentalmente.



⑩ Pásese una pelota de una mano a otra, a la altura de los ojos, sin cerrarlos. Cuanto más juntos tenga los pies, más le costará el ejercicio. ¡Comience con los pies separados a la altura de la cadera!

