

① - ④ Exercícios para fazer deitado



① Mantenha a cabeça parada e primeiramente concentre o olhar em um ponto. Depois movimente apenas seus olhos: primeiro, para cima e para baixo; depois, da esquerda para a direita (lentamente no começo e depois mais rapidamente).



② Concentre o olhar em um ponto. Em seguida, vire a cabeça para a esquerda e para a direita e vice-versa (lentamente no começo e depois mais rapidamente).



③ Concentre o olhar em um ponto no teto e mantenha contato visual enquanto vira a cabeça da esquerda para a direita e vice-versa.



④ Estenda seu braço e concentre o olhar no dedo indicador. Depois, leve seu dedo até seu nariz e volte, sem perder seu dedo de vista.

⑤ – ⑧ Exercícios para fazer sentado



⑤ Concentre o olhar em um ponto e mantenha contato visual. Curve a cabeça para frente e depois para trás; depois, para a direita e para a esquerda e vice-versa (lentamente no começo e depois mais rapidamente).



⑥ Coloque um objeto à sua frente no chão. Na posição sentada, curve-se na direção do objeto e pegue-o (uma vez com os olhos fechados e outra com os olhos abertos).



⑦ Estenda seu braço e concentre o olhar no dedo indicador. Depois, leve seu dedo até seu nariz e volte, sem perder seu dedo de vista.



⑧ Sente-se na beirada de uma cama ou um sofá, concentre o olhar em um ponto e mantenha contato visual. Curve suavemente a parte superior do seu corpo primeiro para a esquerda e depois para a direita (não tenha pressa!).

⑨ - ⑩ Exercícios para fazer em pé



⑨ Gire a parte superior do corpo (cabeça, ombros e tronco) para a esquerda e para a direita (uma vez com os olhos fechados e outra com os olhos abertos). Quando com os olhos fechados, imagine um alvo e siga-o em sua mente.



⑩ Jogue uma bola na altura dos olhos de uma mão para a outra, mantendo os olhos abertos. Quanto mais juntos estiverem seus pés, mais difícil será o exercício. Comece com os pés afastados, na largura do quadril!

