(Lunedì)

OSCILLAZIONE AMPIA

- Il dito indice puntato verso l'alto e tenuto a circa trenta centimetri dagli occhi.
- Posizione eretta, con i piedi a una distanza leggermente maggiore della larghezza delle anche e con le ginocchia leggermente piegate.
- Se la mano con la quale si sta compiendo l'esercizio si stanca, alternarla con l'altra.
- Fissare il dito con sguardo leggero e ruotare la testa in rapporto con il busto da destra verso sinistra e viceversa.
- Mentre oscillate verso destra, lasciate che il tallone del piede sinistro si alzi leggermente da terra, quando oscillate verso sinistra, sarà il tallone del piede destro a staccarsi leggermente dal suolo.
- I movimenti di oscillazione non devono essere eseguiti con velocità, ma bisogna mantenere un ritmo regolare e disinvolto.
- Durante i movimenti di oscillazione chiudere gli occhi per qualche secondo e immaginare l'esercizio che si sta compiendo.

Ripetere le oscillazioni per un minimo di venti volte.

Il ritmico movimento di oscillazione scioglie la prolungata tensione della fissazione centrale, consentendo un maggiore accesso di luce nelle pupille e sviluppando un senso di flessibilità che permette di vedere i dettagli più facilmente. Oltre al rilassamento dinamico degli organi della vista e della mente, si aggiunge un'azione diretta e benefica alla spina dorsale mediante il lieve e ripetuto movimento di torsione.

(Monday)

WIDE OSCILLATION

- Point your index finger upwards, holding it about 30cm from the eyes.
- Upright position, with feet slightly wider than hip width and knees slightly bent.
- If the hand which you are using to do the exercise tires, alternate it with the other.
- Fix your gaze lightly on the finger and rotate the head in relation to the torso from right to left and vice versa.
- As you swing to the right, let the heel of your left foot rise slightly off the ground, when you swing to the left, it will be the heel of your right foot that will slightly rise from the ground.
- Oscillation movements must not be performed quickly. A regular and relaxed rhythm must be maintained.
- During the swing movements close your eyes for a few seconds and imagine the exercise you are doing.

Repeat the oscillations a minimum of twenty times.

The rhythmic oscillation movement releases the prolonged tension of the central fixation, allowing greater access to light in the pupils and developing a sense of flexibility that makes it easier to see details. In addition to the dynamic relaxation of sight and mind, a direct and beneficial action is added to the spine through the slight and repeated twisting movement.

(Martedì)

ROTAZIONE OCCHI

- Roteare lentamente gli occhi da destra verso sinistra e viceversa.
- Non irrigidire i muscoli del viso, tenendo la testa ferma e rilassata.

La durata dell'esercizio varia in base alla scelta del soggetto.

La rotazione degli occhi scioglie la prolungata tensione del nervo ottico.

(Tuesday)

EYE ROTATION

- Slowly roll your eyes from right to left and vice versa.
- Do not stiffen the muscles in your face, keeping your head still and relaxed.

The duration of the exercise varies according to the individual.

The rotation of the eyes releases the prolonged tension in the optic nerve.

(Mercoledì)

PALMING

- Sedersi comodi e appoggiare i gomiti sul cuscino.
- Inclinare di poco la testa in avanti.
- Posizionare con leggerezza i palmi delle mani sulle palpebre senza fare troppa pressione.
- Chiudere gli occhi e rilassarsi immaginando il nero di una stanza buia, oppure dei piacevoli episodi del passato.
- Respiro lento e profondo.

Eseguire per un minimo di quindici minuti.

La temporanea esclusione della luce e la piacevole sensazione di calore data dai palmi delle mani, allevia l'automatismo di strizzare gli occhi, e porta un piacevole rilassamento alle palpebre, alle tempie, alla fronte e al cuoio capelluto. Pur riposando gli occhi, le facoltà mentali dell'attenzione e della percezione si mantengono in attività, ma in modo naturale e rilassato.

(Wednesday)

PALMING

- Sit comfortably and rest your elbows on a cushion.
- Tilt your head forward a little.
- Place the palms of your hands lightly on the eyelids without applying too much pressure.
- Close your eyes and relax, visualising the blackness of a dark room or a pleasant episode from the past.
- Breath slowly and deeply.

Do this for a minimum of fifteen minutes.

The temporary exclusion of light and the pleasant feeling of warmth given by the palms of the hands, relieves the automatism of squinting and relaxes the eyelids, temples, forehead and scalp. While resting the eyes, the mental faculties of attention and perception remain active, but in a natural and relaxed way.

(Giovedì)

SHIFTING

- Muovere liberamente lo sguardo da un dettaglio all'altro, alternando di tanto in tanto la visione di un particolare vicino ad uno lontano.
- Lasciare che lo sguardo si posi leggero evitando di strizzare gli occhi.

La durata dell'esercizio varia in base alla scelta del soggetto.

Osservare i contrasti tra i diversi dettagli attiva un meccanismo di profonda percezione e scioglie la prolungata tensione della fissazione centrale. La macula tende a rivitalizzarsi e l'attività del cervello viene stimolata.

/T	۱.		ᆈᅩ.	٠,١
(1 1	ทเ	ırs	day	/)

SHIFTING

- Move your gaze freely from one detail to another, alternating occasionally between a detail close to you and one far away.
- Let your gaze rest lightly and avoid squinting.

The duration of the exercise varies according to the individual.

Observing the contrasts between the different details activates a mechanism of deep perception and releases the prolonged tension of the central fixation. The macula tends to revitalise and brain activity is stimulated.

(Venerdì)

BLINKING

- Sedersi comodi e appoggiare i gomiti sul cucino.
- Coprire delicatamente una palpebra alla volta con le punte delle dita, in modo che i polpastrelli siano posizionati sotto l'arcata sopraccigliare.
- Guardare i particolari di un oggetto battendo delicatamente la palpebra senza sforzarsi, seguendo un ritmo tra i ventidue e venticinque battiti al minuto.
- Non contrarre la palpebra coperta delle dita, ogni qual volta l'altro occhio è intento a battere la palpebra.
- Non contrarre i muscoli del viso durante il battito di ciglia.
- Respiro lento e profondo.

La durata dell'esercizio tra un occhio e l'altro varia in base alla scelta del soggetto.

L'esercizio serve a rilassare gli occhi e riacquisire vitalità, eliminando gradualmente l'irritazione causata dalla prolungata tensione della fissazione centrale. Porta a migliorare sia la visione periferica che quella centrale.

(Friday)

BLINKING

- Sit comfortably and rest your elbows on a cushion.
- Gently cover one eyelid at a time with your fingertips so that the fingertips are positioned under the eyebrow arch.
- Look at the details of an object by gently tapping the eyelid without straining yourself, following a rhythm between twenty-two and twenty-five beats per minute.
- Do not contract the covered eyelid of your fingers whenever the other eye is intent on blinking.
- Do not contract the muscles of your face when blinking.
- Breath slowly and deeply.

The duration of the exercise between one eye and the other varies according to the individual.

The exercise serves to relax the eyes and regain vitality, gradually eliminating irritation caused by prolonged tension in the central fixation. It leads to improved peripheral and central vision.

(Sabato)

SUNNING

- L'esercizio deve essere eseguito durante le prime ore del mattino, oppure prima del tramonto.
- Chiudere gli occhi dirigendoli verso il sole.
- Con gli occhi chiusi ruotare la testa da sinistra verso destra e viceversa.
- Le palpebre devono essere chiuse con naturalezza, evitando di serrarle o strizzarle.
- La rotazione della testa deve essere eseguita con calma, mantenendo un ritmo regolare.
- Per facilitare la rotazione della testa, piegare le braccia tenendo le mani sui fianchi.

La durata dell'esercizio è di quindici minuti.

L'esercizio allena il contrarsi e l'espandersi della pupilla, rafforzando di conseguenza anche il muscolo dell'iride. Questo porta la retina a beneficiare di luce maggiore, alleviando la tensione degli occhi.

(Saturday)

SUNNING

- The exercise must be performed early in the morning or before sunset.
- Close your eyes and face the sun.
- With your eyes closed, turn your head from left to right and vice versa.
- The eyelids must be closed naturally, avoiding tightening or squeezing.
- Rotate the head slowly, maintaining a regular rhythm.
- To facilitate the rotation of the head, bend the arms while keeping the hands on the hips.

The exercise should last fifteen minutes.

The exercise trains the contraction and expansion of the pupil, strengthening the iris muscle. This leads the retina to benefit from more light, relieving eye tension.

(Domenica)

GUARDARE LONTANO

- Alzare la testa dal monitor del computer e dirigere gli occhi fuori dalla finestra.
- Guardare a distanze superiori ai quaranta metri.
- Non sforzare gli occhi nel mettere a fuoco qualche punto in particolare, ma lasciare soltanto che lo sguardo si posi leggero su diverse aree.
- Di tanto in tanto, alternare la visione con sguardo leggero da un punto vicino situato nell'arco di venti metri a uno lontano situato oltre i quaranta metri.

La durata dell'esercizio varia in base alla scelta del soggetto.

Guardare a lunghe distanze serve a staccare la prolungata tensione della fissazione centrale, portando a un rilassamento del muscolo ciliare e a un pieno recupero della flessibilità e vitalità del cristallino.

(Sunday)

LOOK AWAY

- Lift your head up, away from the computer screen, and direct your eyes out the window.
- Look at distances of over 40 meters.
- Do not strain your eyes to focus on any particular point, but just let your gaze rest lightly on different areas.
- From time to time, alternate your gaze between a nearby point located within twenty meters and a distant point located over forty meters.

The duration of the exercise varies according to the individual.

Looking at long distances serves to release the prolonged tension of the central fixation, leading to a relaxation of the ciliary muscle and a full recovery of the flexibility and vitality of the crystalline lens.