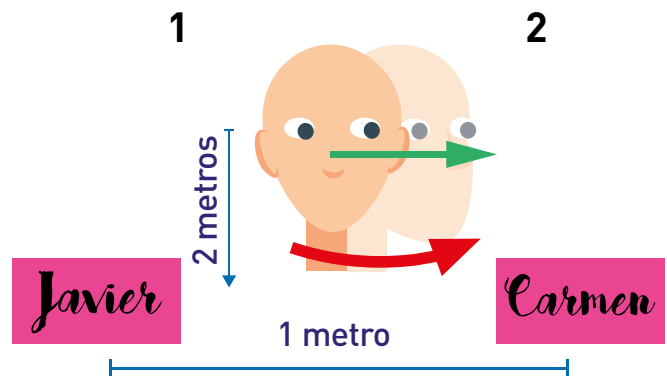


EJERCICIO 4

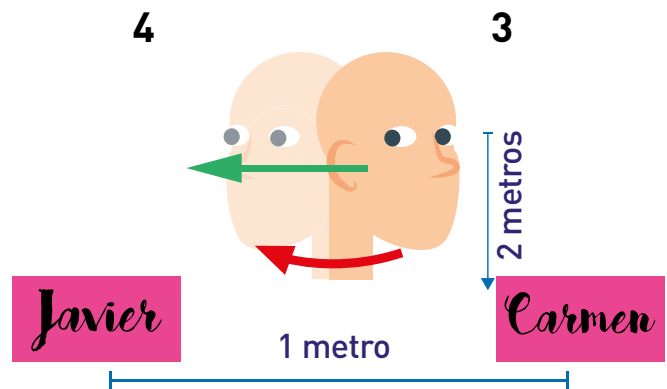
Este ejercicio es igual que el anterior, pero en lugar de emplear dos tarjetas de visita, ha de utilizar 2 cartulinas tamaño cuartilla en las que escriba o imprima otro nombre con letra más grande.

- 1** Para empezar, escriba una palabra distinta en cada una. Sitúelas en la pared a 2 metros de usted y a la altura de su vista, separadas entre sí 1 metro.

- 2** 1. Sin mover la cabeza, mire la cartulina de la izquierda y fije la vista en la palabra escrita en ella.
2. Manteniendo la vista en la cartulina, gire su cabeza de forma que su propia nariz apunte hacia la cartulina de la izquierda y siga con la vista fija en la cartulina de la izquierda .



3. A continuación, sin mover la cabeza, mire de reojo a la cartulina de la derecha y mantenga la vista fija en la palabra que ha escrito en la cartulina de la derecha.



4. Gire su cabeza de tal modo que su propia nariz apunte hacia la cartulina de la derecha y siga con la vista fija en la cartulina.

5. Continúe con el ejercicio. Ahora, sin mover la cabeza, mire de reojo a la cartulina de la izquierda, después gire la cabeza hacia la izquierda y así sucesivamente durante 2 minutos, moviendo primero los ojos y después la cabeza hacia cada lado. Intente mover la cabeza rápidamente, pero procurando que la palabra se vea nítida y pueda leerla.

- 3** Ahora coloque las cartulinas una encima de otra, separadas entre sí 1 metro, y realice los mismos ejercicios moviendo primero los ojos y después la cabeza, hacia arriba y hacia abajo, también durante 2 minutos.

