

Exercitiul acesta este asemanator cu primul.

Exercitiul are cateva instructiuni simple, dar care poate avea efecte semnificative daca le practici frecvent:

- Aseaza-te intr-o pozitie cat se poate de confortabila
- Intinde unul din brate tinand un pix sau un creion in sus
- Focuseaza-ti privirea pe instrumentul de scris in timp ce bratul tau se intinde la maxim.
- **Dupa aceea, adu pixul tot mai aproape de tine** si pastreaza-ti privirea fixata asupra acestuia in tot acest timp pana cand ajunge **la 15 cm in fata ta**. Doar daca ti se pare instrumentul prea apropiat, adu-l la **maxim 20 cm** de ochii tai. Te poti folosi de un liniar.
- **Priveste instrumentul de scris pentru 7 secunde, la primele 10 de repetari.** Apoi, dupa ce iei o foarte scurta pauza clipind de cateva ori, urmeaza **o noua serie care cuprinde urmatoarele 10 de repetari, cand iti recomand sa prelungesti la 10 secunde.**
- **Cand simti ca ochii au obosit, clipeste si apoi priveste in alta parte.**
- **Apoi intinde bratul la maxim** cu pixul aflat tot in aceeași pozitie si fixeaza-ti privirea asupra lui pentru 7 secunde in prima serie (10 de repetari) si pentru 10 secunde in a doua serie (10 de repetari).

Repeta exercitiul impartit in cele 2 serii cel puțin **de doua ori pe zi (dimineata si seara)**, adica **minim 4 serii in total** (40 de repetari), care dureaza aproape 6 minute... in total.

Nu are rost sa te sperii de numarul de repetari. O sa poti observa ca dupa ce le pui in practica, nu va fi asa de greu si nu va lua mult ca sa le faci.

Dincolo de asta, motivatia ta este sa-ti imbunatatesti vederea, iar treaba mea este sa te ajut sa faci asta.

Acest exercitiu te poate ajuta in general la imbunatatirea abilitatii de concentrare sau fixare a privirii, dar si la elasticitatea muschilor oculari, astfel incat ochii sa devina mai mobili si sa dezvolte o rezistenta mai mare la oboseala.

O zi excelenta sa ai,

Daniel.

**** Notă: Sfatul meu este să tipărești aceste exercitii ca să le ai și pe viitor. Sau poți să le copiezi într-un fisier word . ****