

VISION PERIFERICA

- **Puntos fijos en la habitación:** tomando como referencia un elemento situado enfrente y a unos 45 grados con respecto a la altura de los ojos, como una chincheta, un cuadro o una lámpara, situamos otros dos, uno a la derecha y otro a la izquierda, formando un ángulo de unos 180 grados. Mirando al elemento central debemos ir relajando y expandiendo nuestro campo visual hasta ver los puntos laterales.
- **Expansión progresiva del foco visual:** partiendo del elemento principal del ejercicio anterior, debemos ir captando todo lo que hay en la habitación sin dejar de mirarlo.
- **Ejercicio dos dedos índice:** con el mismo elemento principal, y sin dejar de mirarlo, ponemos los dedos índice a la altura de los ojos y los vamos separando lentamente hasta donde podamos seguir viéndolos.
- **Ejercicio de ojo-dedo índice:** situamos uno de los dedos índices a la altura de los ojos y relajamos la vista hasta verlo doble. En ese momento comenzamos a moverlo en todas las direcciones mientras lo seguimos con la mirada, viéndolo duplicado y captando todo lo que entra en nuestro campo visual.
- **Detección de mínimos movimientos:** En este ejercicio se necesitan a dos personas. Una enfrente de la otra, con 2 metros de separación. La persona que hace el ejercicio debe mirar a la otra persona, a la altura de la cabeza, pero enfocando más allá, como si mirase a través de ella. Esta otra persona debe realizar movimientos sutiles hasta que la primera los detecte mientras sigue mirando de forma relajada a la altura de la cabeza. Este ejercicio también puede realizarse con un grupo de personas e intentar detectar de los movimientos de alguno o de todos los integrantes del grupo.
- **Ejercicio de puntos fijo de observación:** bien en la página de un libro o en una hoja rellena con números y letras, debemos trazar un punto con un lápiz y, mirando ese punto, identificar las palabras o los números y letras que se encuentran a su alrededor. Este ejercicio lo puedes hacer con las palabras de la imagen superior.
- **Pasear por calles muy transitadas:** debemos relajar la mirada e ir mirando más allá de los obstáculos que puedan aparecer, como otras personas o mobiliario urbano. Asombrosamente, y gracias a la visión periférica, seremos capaces de seguir caminando sin tropezar con ellos.
- **Crear mapas mentales:** este ejercicio consiste en utilizar la visión periférica para ser capaces de, fijándonos en una de las ramas del mapa, memorizar y alcanzar uno o dos niveles siguientes de la misma.