



Risveglio Oculare

Risveglio Oculare

"M.I.R.VI."

Metodo Integrato Rieducazione Vista

tecnica basata sui fondamenti funzionali, scoperti e dimostrati dal Dott. William Horatio Bates nel 1919

formulati dal Visuologo [Fioravante Tiveron](#)_[1]- Psicologia Clinica

Risveglio Oculare(RO)

Le lezioni hanno esclusiva funzione di ?risveglio ottico?, ?prevenzione? e preparazione ai ?Cicli Formativi Personalizzati? (in costruzione) programmabili sulla base dei disturbi enunciati tramite l'**Analisi Visiva** svolta da Professionista. Ciò renderà possibile scegliere l'eventuale prosecuzione del programma: sarebbe impossibile decidere in anteprima, poiché gli esiti risentono di svariati fattori.

Il Ciclo di **Risveglio Oculare** ha la durata di 12 settimane (3 mesi), ed ogni singola pratica 7 giorni, cioè una settimana. Al fine di un buon risultato è consigliabile attenersi al Ciclo proposto, ossia non esercitare gli esercizi riportati sulle lezioni seguenti; lo stesso procedimento, si ripeterà fino alla conclusione del corso.

Le indicazioni consigliate - sono puramente orientative - ma una volta scelte andranno eseguite con regolarità

Lezioni autogestite: **Risveglio Oculare:**

* Per accedere alle lezioni (compresi gli esercizi) cliccare sopra: [Lezione](#)

* Gli esercizi nuovi sono indicati con una stellina di colore rosso (*)

* Sulla casella descrittiva l'esercizio vengono riportati il momento ottimale della giornata ed il tempo necessario per lo svolgimento dello stesso.

[normal">1° Lezione](#)_[2]

Esercizi ed attrezzi necessari:

- * **Abbraccio:** nessuno - necessita solo il desiderio di esprimerci liberamente!
- * **Acqua fresca:** nessuno
- * **Camomilla Romana:** fiori
- * **Mirtillo Nero:** tintura madre di foglie - contiene la ?neo-mirtillina?
- * **Rilassamento Oculare - Palming:** nessuno, o il ***cuscinetto per gli occhi*** (facoltativo).
- * **Yoga degli Occhi - 1° Parte** nessuno

[normal">2° Lezione](#)_[3]

Esercizi ed attrezzi necessari:

- Abbraccio:** nessuno - necessita solo il desiderio di esprimerci liberamente!
- Acqua fresca:** nessuno
- * **Apri e Chiudi - Blinking:** nessuno
- * **Bottone Uno:** uno specchio, da 40 x 60 cm - fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)
- Camomilla Romana:** fiori
- Mirtillo Nero:** tintura madre di foglie - contiene la ?neo-mirtillina?
- Rilassamento Oculare - Palming:** nessuno, o il ***cuscinetto per gli occhi*** (facoltativo).
- Yoga degli Occhi - 1° Parte** nessuno

[normal">3° Lezione](#)_[4]

Esercizi ed attrezzi necessari:

- Abbraccio:** nessuno - necessita solo il desiderio di esprimerci liberamente!
- Acqua fresca:** nessuno
- Apri e Chiudi - Blinking:** nessuno
- Bottone Uno:** uno specchio, da 40 x 60 cm ? fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)
- Camomilla Romana:** fiori
- Mirtillo Nero:** tintura madre di foglie - contiene la ?neo-mirtillina?
- Rilassamento Oculare - Palming:** nessuno, o il ***cuscinetto per gli occhi*** (facoltativo).
- * **Strizza gli occhi:** nessuno
- * **Yoga degli Occhi - 2° Parte** nessuno

[normal">4° Lezione](#)_[5]

Esercizi ed attrezzi necessari:

Abbraccio: nessuno - necessita solo il desiderio di esprimerci liberamente!

Acqua fresca: nessuno

***Affaticamento:** cartoncino formato A4, di colore **nero opaco**.

Bottone Uno: uno specchio, da 40 x 60 cm ? fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

Mirtillo Nero: tintura madre di foglie - contiene la ?neo-mirtillina?

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il **cuscinetto per gli occhi** (facoltativo).

***Sguardo Condizionato:** nessuno

Strizza gli occhi: nessuno

Yoga degli Occhi - 2° Parte nessuno

[normal">5° Lezione_{\[6\]}](#)

Esercizi ed attrezzi necessari:

Acqua fresca: nessuno

Affaticamento: cartoncino formato A4, di colore **nero opaco**.

***Bottone Due:** uno specchio, da 40 x 60 cm - fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

Mirtillo Nero: tintura madre di foglie - contiene la ?neo-mirtillina?

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il **cuscinetto per gli occhi** (facoltativo).

Sguardo Condizionato: nessuno

***Yoga degli Occhi - 3° Parte** nessuno

[normal">6° Lezione_{\[7\]}](#)

Esercizi ed attrezzi necessari:

Abbraccio: nessuno - necessita solo il desiderio di esprimerci liberamente!

Acqua fresca: nessuno

***Asticella:** un?asticella da 2 x 3 cm, lunga un metro, in materiale leggero. Fissate su una delle due superfici (quella da 3 cm), delle listelle (o fascette) in **nastro adesivo telato** di colore nero opaco.

Bottone Due: uno specchio, da 40 x 60 cm ? fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

***Fissazione Posteriore:** nessuno

Mirtillo Nero: tintura madre di foglie - contiene la ?neo-mirtillina?

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il **cuscinetto per gli occhi** (facoltativo).

Yoga degli Occhi - 3° Parte nessuno

[normal">7° Lezione_{\[8\]}](#)

Esercizi ed attrezzi necessari:

Acqua fresca: nessuno

Asticella: un'asticella da 2 x 3 cm, lunga un metro, in materiale leggero. Fissate su una delle due superfici (quella da 3 cm), delle listelle (o fascette) in **nastro adesivo telato** di colore nero opaco.

Bottone Due: uno specchio, da 40 x 60 cm - fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

Fissazione Posteriore: nessuno

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il **cuscinetto per gli occhi** (facoltativo).

***Si e No:** è consigliabile fissare su una parete dei batuffoli di cotone colorato, al fine d'indicare i punti dove direzionare lo sguardo

***Yoga degli Occhi - 4° Parte** nessuno

[normal">8° Lezione_{\[9\]}](#)

Esercizi ed attrezzi necessari:

Abbraccio: nessuno - necessita solo il desiderio di esprimerci liberamente!

Acqua fresca: nessuno

Asticella: un'asticella da 2 x 3 cm, lunga un metro, in materiale leggero. Fissate su una delle due superfici (quella da 3 cm), delle listelle (o fascette) in **nastro adesivo telato** di colore nero opaco.

***Bottone Quattro:** uno specchio, da 40 x 60 cm ? fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

***Massaggio facciale:** nessuno

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il **cuscinetto per gli occhi** (facoltativo).

Si e No: è consigliabile fissare su una parete dei batuffoli di cotone colorato, al fine d'indicare i punti dove direzionare lo sguardo

Yoga degli Occhi - 4° Parte nessuno

[normal">9° Lezione_{\[10\]}](#)

Esercizi ed attrezzi necessari:

Acqua fresca: nessuno

Asticella: un'asticella da 2 x 3 cm, lunga un metro, in materiale leggero. Fissate su una delle due superfici (quella da 3 cm), delle listelle (o fascette) in **nastro adesivo telato** di colore nero opaco.

Bottone Quattro: uno specchio, da 40 x 60 cm ? fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

***Filo teso:** comune filo di colore nero opaco, con 1 millimetro di diametro, lungo 40 cm, e due asole annodate alle estremità.

Massaggio facciale: nessuno

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il **cuscinetto per gli occhi** (facoltativo).

***Yoga degli Occhi - 5° Parte** nessuno

[normal">10° Lezione](#)_[11]

Esercizi ed attrezzi necessari:

Abbraccio: nessuno - necessita solo il desiderio di esprimerci liberamente!

Acqua fresca: nessuno

Bottone Quattro: uno specchio, da 40 x 60 cm ? fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

Filo teso: comune filo di colore nero opaco, con 1 millimetro di diametro, lungo 40 cm, e due asole annodate alle estremità.

***Matita ferma:** una matita, preferibilmente di colore giallo.

***Occhi chiusi al sole - Sunning:** nessuno

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il ***cuscinetto per gli occhi*** (facoltativo).

Yoga degli Occhi - 5° Parte nessuno

[normal">11° Lezione](#)_[12]

Esercizi ed attrezzi necessari:

Acqua fresca: nessuno

***Bottone Cinque:** uno specchio, da 40 x 60 cm ? fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

Filo teso: comune filo di colore nero opaco, con 1 millimetro di diametro, lungo 40 cm, e due asole annodate alle estremità.

Matita ferma: una matita, preferibilmente di colore giallo.

Occhi chiusi al sole - Sunning: nessuno

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il ***cuscinetto per gli occhi*** (facoltativo).

***Yoga degli Occhi - 6° Parte** nessuno

[13]

[normal">12° Lezione](#)_[13]

Esercizi ed attrezzi necessari:

Abbraccio: nessuno - necessita solo il desiderio di esprimerci liberamente!

Acqua fresca: nessuno

Bottone Cinque: uno specchio, da 40 x 60 cm ? fascia contenete 5 tondelli col diametro di 2 cm di colore nero intenso (opaco)

Camomilla Romana: fiori

Matita ferma: una matita, preferibilmente di colore giallo.

***Micromanipolazione degli occhi:** nessuno

Rilassamento Oculare - Palming: nessuno, o il *cuscinetto per gli occhi* (facoltativo).

*Serenità nessuno

Yoga degli Occhi - 6° Parte nessuno



La qualità della vita dipende dalla qualità della vista!

[Torna indietro](#)

[14]

[Mirvi](#)

[15]

[Home](#)

[16]

Tags: [rieducazione visiva](#) [17]

"M.I.R.VI." non è una medicina e nemmeno una terapia. Lo scopo primario è quello di rieducare al normale e naturale funzionamento l'occhio e la mente. È una tecnica non invasiva: non utilizza e non prescrive farmaci né interventi chirurgici di alcun tipo. Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente divulgativo e orientativo; non sostituiscono la consulenza medica.

Tutti i diritti sono riservati / All rights reserved

La riproduzione anche parziale, con qualunque mezzo eseguita, del presente materiale è da intendersi previa autorizzazione scritta dal ?M.I.R.VI.?

URL del envío:<http://www.mirvi.com/es/node/995>

Enlaces:

[1] <http://www.mirvi.com/node/17>

[2] <http://www.mirvi.com/node/996>

[3] <http://www.mirvi.com/node/997>

- [4] <http://www.mirvi.com/node/998>
- [5] <http://www.mirvi.com/node/999>
- [6] <http://www.mirvi.com/node/1000>
- [7] <http://www.mirvi.com/node/1001>
- [8] <http://www.mirvi.com/node/1002>
- [9] <http://www.mirvi.com/node/1003>
- [10] <http://www.mirvi.com/node/1004>
- [11] <http://www.mirvi.com/node/1005>
- [12] <http://www.mirvi.com/node/1006>
- [13] <http://www.mirvi.com/node/1007>
- [14] <http://www.mirvi.com/node/1047>
- [15] <http://www.mirvi.com/node/1046>
- [16] <http://www.mirvi.com/node/1>
- [17] <http://www.mirvi.com/es/taxonomy/term/26>