

Alıştırma 3 Tibet Egzersizi

Amaç: Göz kaslarını güçlendirmek, hızlandırmak, titreşimsiz odaklanmayı sağlamak.

Yöntem:

- 1) Gözlerinizi dıştaki noktaların etrafında saat yönünde hızla döndürün.
- 2) Bu hareketi saatin tersi yönünde tekrarlayın.
- 3) Gözlerinizi karttaki saat 2 ve saat 8'in olduğu yerlerde aşağı yukarı hareket ettirin.
- 4) Bu hareketi saat 4 ve saat 10'un olduğu yerlerde tekrarlayın.
- 5) Gözlerinizi kısa bir süre kırpın.

Egzersizizi istediğiniz kadar tekrarlayın.



Anlayarak hızlı okuma fark yaratır.

www.hizliokuyoruz.com