

## Упражнение для упорядочения работы глаз

Эта страница здесь для того, чтобы тренировать мелкие мышцы, благодаря которым глаза движутся слева направо. Из-за неправильных привычек при чтении эти мышцы часто действуют неупорядоченно и неэффективно. Попробуйте двигаться взглядом вперед по строке в три ритмичных скачка. Попробуйте ощутить слабые сокращения этих шести мышц, которые движут каждым глазом. Вы заметите, что одни фразы короче, а другие длиннее. Так задумано. Разным людям видна разная длина отрезка строки. При выполнении этих упражнений пытайтесь охватить все слова группы одним взглядом; смотрите на точку около середины каждой группы слов. Иногда вы будете ощущать, будто поле вашего зрения расширяется. Тем лучше! Иногда же фраза будет слишком короткой. Со временем мы будем стремиться расширять группы слов. Так ваши глаза будут охватывать больше и больше с одного взгляда. Читайте это упражнение два-три раза каждый день несколько дней. Всегда пытайтесь прочесть его быстрее, чем в предыдущий раз. Вскоре у вас начнет получаться. Не позволяйте своим глазам резко скользить или скакать, когда вы смотрите на очередную фразу. Посмотрите на ее середину. Взгляните на нее уверенно, бегло. Уловите все за один взгляд; потом посмотрите на следующую, и следующую, и так до самого конца упражнения. А теперь скажите, как долго вы читали это упражнение? Запишите время внизу этой страницы.