

「ミエルラボ式」 4月のワーク

凝視解除スイッチ

視線を置く
目の力を置く

まず
目の前の一点を見ます

そして
「はっきり見よう」とする力を
少し休ませてみます



ピントを合わせにいかない

見るというより
そこに
視線を置いておく感覚

目で支えるのではなく
対象に 視線を預けるイメージ

頑張って見るクセは
日常の力み方にもつながります

少しでも
目の奥や頭の力がゆるめばOK

見る力を 少し休ませる
それが 凝視解除スイッチ