



Halten Sie die Kreisabbildung sehr nahe vor Ihre Augen. Die rechten und die linken Kreise fließen aufeinander zu und bilden in der Mitte ein dreidimensionales Bild, in dem der innere Kreis über dem äußeren schwebt wie bei einer zweischichtigen Torte. Das Wort BESSER erscheint oberhalb des Wortes SEHEN.



Falls Sie das ‚R‘ und das ‚L‘ noch sehen, bedeutet das, dass Ihre Augen nicht vollständig fusionieren. Bei perfekter Fusion sehen Sie die Worte BESSER und SEHEN in zwei Zeilen direkt übereinander, aber kein ‚L‘ und ‚R‘. Halten Sie dieses Bild fest, während Sie das Buch langsam bis auf Armeslänge von sich weg bewegen. Sie sollten die Fusion und das absolut scharfe Bild über alle Entfernungen von etwa 15 Zentimetern bis auf Armeslänge aufrecht erhalten können. Als Nächstes blicken Sie weg und wieder zurück. Das fusionierte Bild sollte augenblicklich wieder da sein.

Machen Sie diese Übung mehrmals einige Minuten lang, bis Sie das gewünschte Bild erhalten. Wenn Ihre Augen zu schmerzen beginnen, unterbrechen Sie die Übung. Es geht um Flexibilität, gehen Sie also behutsam mit Ihren Augen um.

Das sollten Sie sehen.

