

Obsah

Konat očím dobro	7	Začlonění a závěrečný pohled dovnitř a ven	38
Síla barev	7	Desetidenní kúra k posílení očí	39
Tréninkový program pro oči	8	Co obsahuje desetidenní program?	39
Vidění	11	Takto uskutečníte program nejlépe	39
Lidský zrak	11	Zraková cvičení	40
Jak vzniká zraková schopnost	12	Cvičení	40
Sítnice	14	Doplňující a podpůrná opatření	49
Oba vstupy	14	Barvy	50
Výstup	15	Šedá a černá	51
Zraková kaskáda	15	Výživa	52
Regenerace zrakové schopnosti	16	Pročišťování	52
Obrácená zraková kaskáda	16	Cvičení desetidenního programu	54
Rovnováha zrakové schopnosti	17	Praktické pokyny	59
Základní cviky	20	Pokyny pro lidi s refrakčními vadami	59
Dívat se a vidět	23	Pokyny ke cvičení s barevnými tabulkami ..	61
Vidět odstupy a mezery	23	Pokyny pro rodiče dětí se zrakovými problémy	63
Jemný rozdíl	24	Doporučení pro práci u obrazovky	64
Jaký účinek mají tabulky pro posílení očí?	27	Dodatek	67
Trénovat oči	27	Terapeutické účinky a kvality barev	67
Princip polarity – pohyb mezi opačnými póly	28	Příklady ze zpráv o cvičení	71
Polarita konvexních a konkávních tvarů	29	Jak jsou prožívány barvy latentních obrazů?	74
Účinek – stupňování zrakové schopnosti, oživení kapacity zraku	29	Přenášení barevného zážitku s tabulkami do všedního života	74
Nácvik vidění	31	Seznam použité literatury	76
Barevná lázeň. Cvičební cyklus	33	Slovníček	77
Výběr cvičné barvy	33	O autorovi	79
Barevná lázeň	35		