

Obsah

Konat očím dobro	7	Barevná lázeň.....	38
Předmluva k novému vydání.....	7	Jevy při dívání do barevné plochy.....	39
Cvičení s imitační metodou v každodenním životě.....	9	Znaky nasycení zrakových buněk.....	40
Síla barev	13	Znaky latentního obrazu na prázdné ploše.....	40
Tréninkový program pro oči.....	13	Zaclonění a závěrečný pohled dovnitř a ven.....	41
Vidění	15	Cvičební kroky v přehledu.....	41
Lidský zrak.....	15	Desetidenní kúra k posílení očí	42
Jak vzniká zraková schopnost.....	16	Co obsahuje desetidenní program?.....	42
Sítnice.....	18	Takto uskutečňte program nejlépe.....	42
Oba vstupy.....	18	Zraková cvičení.....	43
Výstup.....	19	Cvičení.....	43
Zraková kaskáda.....	19	Doplňující a podpůrná opatření.....	52
Regenerace zrakové schopnosti.....	20	Barvy.....	54
Obrácená zraková kaskáda.....	20	Šedá a černá.....	54
Rovnováha zrakové schopnosti.....	21	Výživa.....	55
Zrakové cviky.....	24	Pročišťování.....	55
Dívat se a vidět.....	27	Cvičení desetidenního programu.....	57
Vidět odstupy a mezery.....	28	Praktické pokyny	61
Jemný rozdíl.....	28	Pokyny pro lidi s refrakčními vadami.....	61
Jaký účinek mají tabulky pro posílení očí?	30	Pokyny ke cvičení s barevnými tabulkami.....	63
Trénovat oči.....	30	Pokyny pro rodiče s dětmi se zrakovými problémy.....	65
Princip polarity – pohyb mezi opačnými póly.....	31	Doporučení pro práci u obrazovky.....	66
Polarita konvexních a konkávních tvarů.....	32	Cviky pro oči při práci u obrazovky.....	68
Účinek – stupňování zrakové schopnosti, oživování kapacity zraku.....	32	Dodatek	69
Nácvik vidění.....	34	Terapeutické účinky a kvality barev.....	69
Barevná lázeň. Cvičební cyklus	36	Příklady ze zpráv o cvičení.....	73
Výběr cvičné barvy.....	36	Jak jsou prožívány barvy latentních obrazů?.....	75
Optimální předpoklady ke cvičení s barevnými tabulkami.....	37	Přenášení barevného zážitku s tabulkami do všedního života.....	76
		Seznam použité literatury.....	77
		Slovníček.....	78
		O autorovi.....	80