Obsah

9 Brýle – zdánlivý přínos
11 Jak fungují oči
15 Cíle tréninku
21 Jak cvičit
23 Začněte relaxací
23 Metoda 4-6-8
24 Obecná relaxace
26 Meditace volného dychání
27 Pránické dýchání (úplné)
29 Cvičení posilující srdce a nervovou soustavu
30 Mandala zraku
32 Základní cviky
32 Zakrývání (palming)
37 Černý mravenec
37 Sluneční koupel (solarizace)
41 Oko miluje pohyb
42 Krajina za oknem
42 Zadní okno pro krátkozraké
43 Přední okno pro dalekozraké
43 Když oko „utíká“ (šilhání)
45 Pohyb očí skokem – kreslení nosem
47 Listí ve větru
47 Odlesky vody
48 Mikropohyby očí
49 Mrkání
49 Bazilišek
50 Hry
50 Karta OM
51 Písmena
51 Černá sněhová vločka
54 Deset základních pravidel zlepšení zraku
55 Praktické cvičení – tělo
56 Malé pohyby
57 Dlouhé pohyby
60 Křížové pohyby

62 Ničí čtení oči?
64 Kroužení a obraty
65 Masáž ústní dutiny
65 Wołodyjowského nozdry
66 Odstraňování námahy
66 Bloudění očima
66 Světlo a tma
68 Zahřívací trénink
68 Rozcvička očí na písmenech
69 Koupel očí
69 Monitor – nutné zlo
70 Hra na želvu
72 Pozitivní emoce
72 Soustřeďte pozornost na špičku nosa
74 Pamatujte – jste celek
75 Lok vody
75 Balónek s problémy
76 Programování podvědomí
78 Hledejte světlo očí
79 Magie přání
80 Upřené dívání se (trataka)
82 Přátelský autoportrét
83 Malé dítě
84 Paměť a představivost
84 Zapamatování předmětů
85 Obličej v zrcadle
85 Než otevřete dveře
86 Paměť v černém
87 Práce s energiemi
87 Probouzení citlivosti rukou
88 Průzkum aury
90 Energetizování očí
90 Zavírání aury a energie
92 Masáže zlepšující vidění
93 Masáže očí
95 Bodová masáž obličeje
96 Masáž násady lebky

97 Masáž kříže
98 Masáž břicha
98 Masáž chodidel
102 Masáž během relaxace
103 Bod proti bolesti
103 Jóga prstů
104 Mudra znalostí
105 Mudra života
106 Podívejte se na talíř
109 Vitamínové kůry
109 Oslavuj pokrmy
110 Sklenice vody
111 Rady pro diabetiky
112 Jaké oči, takové tělo
118 Když máte s očima potíže
118 Rady pro dalekozraké
119 Gumový míček
120 Rady pro krátkozraké
122 Sluneční brýle
123 Společná cvičení pro krátko- a dalekozraké
124 Provázek
126 Sprcha
127 Astigmatismus
128 Když dítě hůře vidí
132 Šilhání a ostatní poruchy
135 Doporučení pro ty, kteří žijí dlouho
135 Cvičení s houbou
135 Vizualizace světla
136 Nošení světlých jantarů
136 Lidové způsoby detoxikace organismu
137 Sestavy každodenních cvičení
137 Minutová sestava – masáž svalů krku
139 Dvouminutová sestava – uvolnění svalů šíje
142 Desetiminutová sestava
144 Půlhodinová sestava