

Obsah

PŘEDMLUVA

1. ANATOMIE A FUNKCE OKA	8
Základy anatomie oka	9
Fyziologie oka	17
Oční vady	22
Funkční poruchy vidění	28
2. CO OVLIVŇUJE NÁŠ ZRAK	32
Zraková pohoda	33
Zásady pro zdravé oči a dobrý zrak	36
Vitamíny a potraviny pro zdravé oči	38
Dýchání	43
Svatá trojice – mysl, dech a tělo	48
3. ZÁSADY A DOPORUČENÍ	50
Doporučení před zahájením cvičení	51
Přínosy pravidelného tréninku	52
Zásady vedoucí k úspěchu	53
Nejčastější chyby	54
Kontraindikace	55
4. RANNÍ RESTART OBLIČEJE A TĚLA	56
5. CVIKY PRO KRÁSNÉ OČI A OČNÍ OKOLÍ	64
6. PROTAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIKY	84

7. CVIKY PRO POSÍLENÍ ZRAKU	110
Dominantní a slabší oko	111
Shifting – zlepšení centrálního vidění	114
Měření a cviky na periferní vidění	117
Fúze očí	129
Sunning a skying	136
Tréninková doporučení u vybraných očních vad	140
8. RELAXAČNÍ A MASÁŽNÍ TECHNIKY	150
Reflexologie a akupresurní masáž obličeje pro zlepšení zraku	184
9. CVIKY NA UVOLNĚNÍ CELÉHO TĚLA	188
Správné postavení těla a cviky na uvolnění a proti stresu	189
POUŽITÁ LITERATURA	202
PODĚKOVÁNÍ	204