

# Obsah

<b>Konat očím dobro</b> .....	7	Začlonění a závěrečný pohled dovnitř a ven .....	38
Síla barev .....	7	<b>Desetidenní kúra k posílení očí</b> .....	39
Tréninkový program pro oči .....	8	Co obsahuje desetidenní program? .....	39
<b>Vidění</b> .....	11	Takto uskutečnite 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	<b>Praktické pokyny</b> .....	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
<b>Jaký účinek mají tabulky pro posílení očí?</b> .....	27	<b>Dodatek</b> .....	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
<b>Barevná lázeň. Cvičební cyklus</b> .....	33	Slovníček .....	77
Výběr cvičné barvy .....	33	O autorovi .....	79
Barevná lázeň .....	35		