

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	5
<b>Proč „jóga pro oči“?</b> .....	9
<b>Cesta plná překvapení</b> .....	13
Věnujte svým očím úctu – zakryvejte si je dlaněmi .....	15
Takto funguje palming .....	16
<b>Pečlivě se pozorujte</b> .....	18
<b>Vidění očima</b> .....	21
Anatomie oka .....	23
Světlo a barvy .....	26
Cesta světla okem .....	29
<b>Vidění mozkiem</b> .....	31
Emocionální příčiny vzniku zrakových poruch .....	34
Filtry dogmat .....	37

<b>Zrakové zátěže v moderním světě</b> .....	39
Monotónnost .....	39
Špatné osvětlení .....	40
Nedostatek pohybu .....	42
Zátěž pro oči – zátěž pro člověka .....	45
<b>Dějiny zrakového tréninku</b> .....	47
Průkopník .....	48
Batesova metoda se šíří .....	48
Jóga pro oči .....	50
<b>Poruchy zraku z pohledu medicíny</b> .....	51
Krátkozrakost .....	52
Co je krátkozrakost? .....	53
Dalekozrakost .....	54
Co je dalekozrakost? .....	55
Co je stařecká dalekozrakost? .....	56
Zakřivení rohovky .....	59
Vidění jedním okem .....	60
<b>Uvolňovací cviky pro ramena a šíji</b> .....	65
Napětí v šíji a ramenou .....	66
Volná ramena a správné osvětlení pro lepší zrak .....	67
Cviky pro šíji a ramena .....	68
Odporové cviky .....	69
Otáčení hlavy .....	70
Pokrčování ramen .....	70
Uvolňování ramen metodou čchi-kung .....	71

<b>Procvičování zraku pomocí mozku</b> .....	73
<b>Uvolněte vnitřní blokády</b> .....	74
Celostně posilujte schopnost vidění pomocí mozku .....	75
Takto funguje poklepová akupresura .....	76
Najděte si vlastní slova .....	77
Motivujte sami sebe .....	78
Posilujte vizuální paměť .....	80
Takto funguje procvičování paměti .....	81
Pokročilejší forma cviku .....	82
<b>Relaxace zraku</b> .....	83
Pohled do dále .....	85
Varianta na pracovišti .....	85
Vezměte oči na procházku .....	87
Obkroužení .....	87
Oční lázeň .....	88
Koulení očima .....	89
Oční masáž .....	93
Světelná lázeň .....	97
Vyhledávání barev .....	98
Otáčení trupem .....	98
<b>Na cestě k orlímu zraku</b> .....	101
<b>Podporujte hybnost očí</b> .....	101
Sledování .....	102
Pohledová štafeta .....	103
Rozšíření úhlu pohledu .....	105
<b>Jóga pro oči svámího Satjánandy Sarasvatího</b> .....	107
Pohled stranou .....	107
Pohled stranou a dopředu .....	109

Kružení pohledem .....	109
Dívejte se střídavě nahoru a dolů .....	110
Šilhání .....	111
Pirátský cvik .....	112
<b>Slučovací cviky</b> .....	113
Cvičení se šňůrou .....	114
Slučování pomocí palců .....	116
Cvičení s kruhy .....	120
Procvičování osově symetrie .....	122
Slučovací cviky o přestávkách v práci .....	124
<b>Autohypnóza pro jasný a uvolněný zrak</b> .....	125
Základní informace k navození autohypnózy .....	126
Rámcové podmínky: klid a nerušenost .....	127
Předloha textu k autohypnóze .....	127
<b>Krátké cvičební programy pro začátek</b> .....	131
1. program: uvolnění a povolení .....	131
2. program: cviky při krátkozrakosti .....	132
3. program: cviky při dalekozrakosti .....	133
<b>Příloha</b> .....	135
Zrakový trenér .....	135
Světelná terapie .....	135
Poklepová terapie .....	136
<b>Poděkování</b> .....	137
<b>Seznam cviků</b> .....	138