

Inhalt

Vorwort.....	6
Was ist ganzheitliches Augentraining, und wie wirkt es?	13
Die fünf Qualitätsstufen des Sehens	18
Übung im Kerzenlicht.....	20
Akkomodationsübung mit der Perlenschnur.....	25
Fusionsübung.....	27
Übung mit Stereogramm	29
Aufbau des Auges	34
Fehlsichtigkeiten und ihre Hintergründe – ganzheitlich betrachtet	43
Übung zur Lockerung der äußenen Augenmuskeln.....	47
Übung zur Stärkung des Ziliarmuskels.....	54
Tiefer liegende Gründe von Fehlsichtigkeiten	58
Glaubenssätze und Verhaltensmuster	65
Transformation von Glaubenssätzen	68
Positive Glaubensmuster –	
Affirmationen für eine gute Sehkraft	69

Neun Schritte zur Verbesserung Ihres Sehvermögens.....	74
Schritt 1: Bewegung für die Augen	77
<i>Übung zur Bewegung der äußenen Augenmuskulatur.....</i>	78
<i>Palmieren</i>	80
<i>Übung zum Trainieren des Ziliarmuskels.....</i>	84
Schritt 2: Entspannung und Pflege	
für die Augen und die Augenfaszien.....	85
<i>(Eigen-)Anwendung mit Ghee.....</i>	87
Schritt 3: Natürliche und entspannte Körperhaltung	92
<i>Mitteübung</i>	93
<i>Übung zur Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur.....</i>	95
<i>Schwingübung.....</i>	98
Schritt 4: Ruhiges und entspanntes Atmen.....	100
<i>Atemübung für die Augen</i>	102
Schritt 5: Vitaminreiche, ausgewogene Ernährung	104
<i>Leberwickel.....</i>	109
Schritt 6: Natürliches Tageslicht.....	112
<i>Sonnübung</i>	114
<i>Farbübung</i>	118
Schritt 7: Gute psychische Verfassung.....	121
Schritt 8: Vorstellungskraft	122
Schritt 9: Training von Hör-, Geruchs-, Tast- und Geschmackssinn.....	126

<i>Übung für den Hörsinn</i>	127
<i>Übung für den Geruchssinn</i>	128
<i>Übung für den Geschmackssinn</i>	129
<i>Übung für den Tastsinn</i>	129
Was ist Augenkinesiologie?	131
Ablauf einer (augen-)kinesiologischen Sitzung.....	133
Nachwort	137
Über die Autorin	140
Bildnachweis	144