

Inhalt

Vorwort.....	6
---------------------	----------

Was ist ganzheitliches Augentraining, und wie wirkt es?	13
--	-----------

Die fünf Qualitätsstufen des Sehens	18
---	----

<i>Übung im Kerzenlicht.....</i>	<i>20</i>
----------------------------------	-----------

<i>Akkomodationsübung mit der Perlenschnur.....</i>	<i>25</i>
---	-----------

<i>Fusionsübung.....</i>	<i>27</i>
--------------------------	-----------

<i>Übung mit Stereogramm</i>	<i>29</i>
------------------------------------	-----------

Aufbau des Auges	34
------------------------	----

Fehlsichtigkeiten und ihre Hintergründe – ganzheitlich betrachtet	43
--	-----------

<i>Übung zur Lockerung der äußeren Augenmuskeln</i>	<i>47</i>
---	-----------

<i>Übung zur Stärkung des Ziliarmuskels.....</i>	<i>54</i>
--	-----------

Tiefer liegende Gründe von Fehlsichtigkeiten	58
--	----

Glaubenssätze und Verhaltensmuster	65
---	-----------

<i>Transformation von Glaubenssätzen</i>	<i>68</i>
--	-----------

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