

Inhalt

Vorwort 7

Teil I

- 1 **Medizin und vermindertes Sehvermögen 13**
Die übliche Behandlung von Sehfehlern 13
Heilung oder Besserung der Symptome 14
- 2 **Erziehung zum richtigen Sehen – eine neue Methode 17**
Gegenargumente der Schulmedizin 19
Das Wesen aller Kunstfertigkeit 23
Grundprinzipien bei der Ausübung jeder Kunst 24
- 3 **Wahrnehmen + Auswählen + Erkennen = Sehen 26**
Eine Illustration 29
Die Erinnerung als Grundlage des Erkennens 31
- 4 **Die Veränderlichkeit körperlicher und geistiger Funktionen 32**
Augenblicke normalen Sehvermögens auch bei
fehlsichtigen Augen 34
Veränderliche Augen gegen unveränderliche Brillengläser 36
- 5 **Ursachen visueller Funktionsstörungen:
Krankheiten und emotionale Probleme 37**
Ursachen visueller Funktionsstörungen: Langeweile 39
Ursachen visueller Funktionsstörungen:
Fehlgerichtete Aufmerksamkeit 40

Teil II

- 6 **Entspannung 51**
Passive Entspannung: Das Zudecken der Augen mit den Handtellern 51
- 7 **Lidschlag und Atmung 56**
Normale und abnorme Blinzelgewohnheiten 56
Normale und abnorme Atemgewohnheiten 59

8	Das Auge, Organ des Lichts	62
	Die weitverbreitete Furcht vor dem Licht	62
	Gründe für die Furcht vor dem Licht	64
	Die Furcht loswerden	65
	Praktische Übungen	66
	Die Unschädlichkeit der Sonnenbestrahlung	67
9	Zentrale Fixation	70
10	Beweglichkeitsübungen für Augen und Geist	75
	Schwungübungen	76
	Andere Hilfen zur Verbesserung der Beweglichkeit	80
11	»Blitzen«	84
	Unbewußtes Sehen	84
	Übungstechniken für das »Blitzen«	88
12	Blickverschiebeübungen	90
	Analytisches Betrachten	91
	Die Kalenderübung	94
13	Die psychologischen Aspekte des Sehvorgangs	102
14	Gedächtnis und Vorstellungskraft	106
	Das Gedächtnis als Hilfe für das Sehen	111
	Wie man das Buchstabengedächtnis verbessert	113
15	Kurzsichtigkeit	122
	Die Ursachen	122
	Übungstechniken	127
16	Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen	131
	Hornhautverkrümmung und Schielen	137
	Augenkrankheiten	139
17	Einige schwierige Sehsituationen	141
	Lesen	141
	Das Betrachten von unbekannten Objekten	147
	Filme	148
18	Beleuchtungsbedingungen	151
	Anhang 1	157
	Anhang 2	161
	Nachwort	163