

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPU	7
WPROWADZENIE	9
Od oka do mózgu	10
Czym jest trening widzenia neuronalnego?	12
RELAKS DLA OCZU	17
NEURONY W AKCJI – PROCES WIDZENIA	21
Widzenie to kwestia nerwów	23
Praca zespołowa w mózgu	25
Co i gdzie – ścieżki przetwarzania wizualnego	30
Specjalne mechanizmy przetwarzania wizualnego	32
BEZ WIDAĆ LEPIEJ:	
ODRUCHY WCZESNODZIECIĘCE	39
TERAZ BĘDZIE KOLOROWO – TRENING WIDZENIA	
Z WYKORZYSTANIEM KSZTAŁTÓW I KOLORÓW	57
Kształty	58
Kolory	63
Wprowadzenie do treningu	
z wykorzystaniem kształtów i kolorów	66
Percepcja kierunkowa	72
Widzenie kontrastowe	74

OCZY W RUCHU	77
Sakkady	80
Luźna ręka	88
 OSTROŚĆ I GŁĘBIA WIDZENIA	 93
Akomodacja	93
Fuzja	98
 Z KĄTA OKA	 101
 WSZYSTKO W PŁASZCZYŹNIE –	
RÓWNOWAGA I STABILNOŚĆ OBRAZU	107
Równowaga a widzenie	107
Szyja a widzenie	113
Język a widzenie	117
 WIDZENIE WSZYSTKIMI ZMYŚLAMI	 123
Zmysł węchu a widzenie	124
Zmysł smaku a widzenie	128
Zmysł słuchu a widzenie	134
Zmysł dotyku a widzenie	137
 POSŁOWIE	 142
 O AUTORCE	 143
 WYKAZ ĆWICZEŃ	 144
 WYKAZ ZDJĘĆ	 147