

Christian Hagen Grundlagen der Terlusologie

Leseprobe

[Grundlagen der Terlusologie](#)

von [Christian Hagen](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b15985>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort zur 4. Auflage	5
1	Einleitung	11
2	Terlusologie, ein Naturgesetz	13
2.1	Der Name Terlusologie	13
2.2	Polare Kräfte von Sonne und Mond, ein Naturgesetz	14
2.3	Berechnung der polaren Energien	15
2.3.1	Grundlagen der Berechnung	15
2.3.2	Beispiele zur Berechnung des Atemtyps	16
2.3.3	Berechnung nach Irina Norris.	17
2.3.4	Grenzen der Berechnung	18
2.4	Atmung	19
2.4.1	Grundsätzliches	19
2.4.2	Einatmung = lunare Atmung	19
2.4.3	Ausatmung = solare Atmung	21
2.4.4	Der Fragezeichentyp.	21
2.4.5	Zuordnung des Fragezeichentyps	23
2.5	Hoch- und Niedrigprozentigkeit	25
3	Atmungsabhängige Lebensführung	26
3.1	Typenrichtiges Verhalten.	26
3.1.1	Allgemeines.	26
3.1.2	Körperliches Verhalten	26
3.1.3	Grundsätze der Ernährung	33
3.1.4	Lateralität oder Dominanzen im Gehirn.	37
3.1.5	Dehnungs- und Verengungszonen.	41
3.2	Kreislauf und Atemtyp	44
3.3	Muskulatur und Atemtyp	45
3.4	Atemtypunabhängige Anlagen	46
3.4.1	Allgemeines.	46
3.4.2	Eigenschaften des Empfindungs-Denktyps oder Denk-Empfindungstyps	46
3.4.3	Ichbetonung	48
4	Terlusologie, Klima und Vererbung	50
4.1	Allgemeines	50
4.2	Klima	50
4.3	Vererbung und Terlusologie	51
5	Übungen	54
5.1	Allgemeines	54
5.2	Gemeinsamkeiten lunarer und solarer Übungen.	55

5.3	Übungen für den lunaren Typ	57
5.3.1	Atmung	58
5.3.2	Zehen und Vorderfüße	59
5.3.3	Füße und Fußgelenke	59
5.3.4	Unterschenkel und Kniegelenke	61
5.3.5	Oberschenkel und Hüftgelenke	62
5.3.6	Becken	64
5.3.7	Faust und Handgelenke	66
5.3.8	Unterarm und Ellenbogengelenke	69
5.3.9	Oberarm und Schultergelenke	71
5.3.10	Oberkörper	72
5.3.11	Hals	75
5.3.12	Kopf	75
5.4	Übungen für den solaren Typ	76
5.4.1	Atmung	78
5.4.2	Zehen und Vorderfüße	78
5.4.3	Füße und Fußgelenke	79
5.4.4	Unterschenkel und Kniegelenke	81
5.4.5	Oberschenkel und Hüftgelenke	82
5.4.6	Becken	84
5.4.7	Faust und Handgelenke	87
5.4.8	Unterarm und Ellenbogengelenke	89
5.4.9	Oberarm und Schultergelenke	92
5.4.10	Oberkörper	95
5.4.11	Hals	96
5.4.12	Kopf	100
5.5	Variationen der Übungen	101
5.5.1	Übungen im Stehen	101
5.5.2	Umkehrung der Reihenfolge von Funktions- und Positionsübung	102
5.5.3	Übungen in der Vorstellung, geistige Übungen	102
5.5.4	Individuelle Variationen	103
5.5.5	Übungsbehandlung bei Kindern	103
5.6	Häufig auftretende Fehler oder Probleme bei den Übungen	104
5.6.1	Schiefelage und Schiefhaltung des Kopfes	104
5.6.2	Verspannung der Schulterregion	104
5.6.3	Verspannung des Vorfußes und der Zehen	105
5.6.4	Trennung der beiden Körperhälften	105
5.6.5	Impulsschwäche	105
5.6.6	Hast und Ruhelosigkeit	106
5.6.7	Durchführung der Übungen mit „Gewalt“	106
5.6.8	Durchhaltevermögen	106
5.6.9	Koordinationsstörungen	106

6	Die Auswirkungen der Terlusologie	107
6.1	Säugling, Kleinkind und Kind	107
6.1.1	Atemtyp und Entwicklung	107
6.1.2	Das Stillen	114
6.2	Der Erwachsene	118
6.3	Partnerschaft und Pädagogik	119
6.3.1	Allgemeine Grundsätze und Beispiele	119
6.3.2	Partnerschaft	125
6.3.3	Pädagogik	127
7	Praktische Anwendung der Terlusologie und Fallbeispiele	133
7.1	Allgemeines	133
7.2	Physikalische Maßnahmen und Beispiele	134
7.3	Erkrankungen und Maßnahmen	134
7.3.1	Pseudokrupp	134
7.3.2	Bronchitis (Entzündung der Luftwege)	135
7.3.3	Asthma	135
7.3.4	Akuter Migräneanfall, akuter Kopfschmerzanfall	136
7.3.5	Kopf, Nerven	136
7.3.6	Gesicht, Hals, Rachen	137
7.3.7	Bauchorgane, Unterleib	138
7.3.8	Blinddarmentzündung	139
7.3.9	Kieferhöhlenentzündung	139
7.3.10	Knochenhautentzündung	139
7.3.11	Prellungen	140
7.3.12	Episiotomie	140
7.3.13	Herzbeschwerden	140
7.3.14	Orthopädische Leiden	141
7.3.15	Seelische Erkrankungen	148
7.4	Besondere Behandlungsfälle	151
7.4.1	Partnerschaft	155
8	Terlusologie und Musik	156
8.1	Allgemeines	156
8.2	Anwendung terlusologischer Erkenntnisse auf Sänger und Gesang	156
8.3	Anwendung terlusologischer Erkenntnisse auf das Spielen von Instrumenten	157
8.3.1	Allgemeines	157
8.3.2	Blasinstrumente	158
8.3.3	Streichinstrumente	159
9	Schlussbetrachtung	160
	Berechnungstabellen	161
	Literatur	178
	Sachverzeichnis	179



Christian Hagena

[Grundlagen der Terlusologie](#)

Praktische Anwendung eines bipolaren
Konstitutionsmodells

184 Seiten, kart.
erschieden 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de