

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 4. Auflage	5
1 Einleitung	11
2 Terlusollogie, ein Naturgesetz	13
2.1 Der Name Terlusollogie	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 Fragezeichenotyp	21
2.4.5 Zuordnung des Fragezeichenotyps	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 Terlusollogie, Klima und Vererbung	50
4.1 Allgemeines	50
4.2 Klima	50
4.3 Vererbung und Terlusollogie	51
5 Übungen	54
5.1 Allgemeines	54
5.2 Gemeinsamkeiten lunarer und solarer Übungen	55

Inhaltsverzeichnis

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	Schieflage und Schieffaltung 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 Terlusollogie	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 Terlusollogie 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	Terlusollogie 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