

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	13
2.3	Berechnung der polaren Energien	14
2.3.1	Grundlagen der Berechnung	14
2.3.2	Beispiele zur Berechnung des Atemtyps	16
2.3.3	Berechnung nach Irina Norris	17
2.3.4	Grenzen der Berechnung	17
2.4	Atmung	18
2.4.1	Grundsätzliches	18
2.4.2	Einatmung = lunare Atmung	18
2.4.3	Ausatmung = solare Atmung	20
2.4.4	Der Fragezechentyp	21
2.4.5	Zuordnung des Fragezechentyps	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	32
3.1.4	Lateralität oder Dominanzen im Gehirn	35
3.1.5	Dehnungs- und Verengungszonen	40
3.2	Kreislauf und Atemtyp	43
3.3	Muskulatur und Atemtyp	44
3.4	Atemtypunabhängige Anlagen	45
3.4.1	Allgemeines	45
3.4.2	Eigenschaften des Empfindungs-Denktyps oder Denk-Empfindungstyps	45
3.4.3	Ichbetonung	46
4	Terlusollogie, Klima und Vererbung	49
4.1	Allgemeines	49
4.2	Klima	49
4.3	Vererbung und Terlusollogie	50

5	Übungen	53
5.1	Allgemeines	53
5.2	Gemeinsamkeiten lunarer und solarer Übungen	54
5.3	Übungen für den lunaren Typ.	56
5.3.1	Atmung.	57
5.3.2	Zehen und Vorderfüße	58
5.3.3	Füße und Fußgelenke.	58
5.3.4	Unterschenkel und Kniegelenke.	60
5.3.5	Oberschenkel und Hüftgelenke	61
5.3.6	Becken	63
5.3.7	Faust und Handgelenke	65
5.3.8	Unterarm und Ellenbogengelenke	67
5.3.9	Oberarm und Schultergelenke	69
5.3.10	Oberkörper.	71
5.3.11	Hals	73
5.3.12	Kopf.	74
5.4	Übungen für den solaren Typ.	75
5.4.1	Atmung.	76
5.4.2	Zehen und Vorderfüße	77
5.4.3	Füße und Fußgelenke.	77
5.4.4	Unterschenkel und Kniegelenke.	79
5.4.5	Oberschenkel und Hüftgelenke	80
5.4.6	Becken	82
5.4.7	Faust und Handgelenke	86
5.4.8	Unterarm und Ellenbogengelenke	88
5.4.9	Oberarm und Schultergelenke	90
5.4.10	Oberkörper.	92
5.4.11	Hals	94
5.4.12	Kopf.	97
5.5	Variationen der Übungen	98
5.5.1	Übungen im Stehen.	98
5.5.2	Umkehrung der Reihenfolge von Funktions- und Positionsübung	99
5.5.3	Übungen in der Vorstellung, geistige Übungen.	99
5.5.4	Individuelle Variationen	100
5.5.5	Übungsbehandlung bei Kindern.	100
5.6	Häufig auftretende Fehler oder Probleme bei den Übungen	101
5.6.1	Schiefelage und Schiefhaltung des Kopfes	101
5.6.2	Verspannung der Schulterregion	101
5.6.3	Verspannung des Vorfußes und der Zehen	102
5.6.4	Trennung der beiden Körperhälften	102
5.6.5	Impulsschwäche.	102
5.6.6	Hast und Ruhelosigkeit.	103
5.6.7	Durchführung der Übungen mit „Gewalt“.	103
5.6.8	Durchhaltevermögen.	103
5.6.9	Koordinationsstörungen	103

6	Auswirkungen der Terlusollogie	104
6.1	Säugling, Kleinkind und Kind	104
6.1.1	Atemtyp und Entwicklung	104
6.1.2	Das Stillen	111
6.2	Der Erwachsene	115
6.3	Partnerschaft und Pädagogik	116
6.3.1	Allgemeine Grundsätze und Beispiele	116
6.3.2	Partnerschaft	121
6.3.3	Pädagogik	123
7	Störungen der Systeme in der Terlusollogie und ihre Folgen für die Gesundheit	129
7.1	Spannkraft- und Schnellkraftmuskulatur	129
7.2	Auswirkung der Ernährung auf die Atemsteuerung	130
7.3	HerzKreislaufsystem	131
7.4	Dehnungs- und Verengungszonen und typenrichtiges Verhalten	134
7.5	Schlussbetrachtung der Systeme	135
8	Praktische Anwendung der Terlusollogie und Fallbeispiele	140
8.1	Allgemeines	140
8.2	Physikalische Maßnahmen und Beispiele	141
8.3	Erkrankungen und Maßnahmen	141
8.3.1	Pseudokrupp	141
8.3.2	Bronchitis (Entzündung der Luftwege)	142
8.3.3	Asthma	142
8.3.4	Akuter Migräneanfall, akuter Kopfschmerzanfall	143
8.3.5	Kopf, Nerven	143
8.3.6	Gesicht, Hals, Rachen	144
8.3.7	Bauchorgane, Unterleib	145
8.3.8	Blinddarmentzündung	146
8.3.9	Kieferhöhlenentzündung	146
8.3.10	Knochenhautentzündung	146
8.3.11	Prellungen	147
8.3.12	Episiotomie	147
8.3.13	Herzbeschwerden	148
8.3.14	Orthopädische Leiden	148
8.3.15	Lungenerkrankungen (Asthma, Bronchitis, Lungenentzündung usw.)	152
8.3.16	Erkrankungen des Verdauungstraktes	152
8.3.17	Fettsucht lunar	152
8.3.18	Hauterkrankung, Neurodermitis	153
8.3.19	Ernährungsfehler beim Stillen	155
8.3.20	Seelische Erkrankungen	155
8.4	Besondere Behandlungsfälle	158
8.4.1	Partnerschaft	162

9	Terlusologie und Musik	163
9.1	Allgemeines	163
9.2	Anwendung terlusologischer Erkenntnisse auf Sänger und Gesang	163
9.3	Anwendung terlusologischer Erkenntnisse auf das Spielen von Instrumenten .	164
9.3.1	Allgemeines	164
9.3.2	Blasinstrumente	165
9.3.3	Streichinstrumente	166
10	Schlussbetrachtung	167
11	Literaturverzeichnis	169
	Sachverzeichnis	171