

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	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 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	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	Terlusologie, Klima und Vererbung	49
4.1	Allgemeines	49
4.2	Klima	49
4.3	Vererbung und Terlusologie	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 Terlusologie	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 Terlusologie 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 Terlusologie 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