

Sachverzeichnis

A

aktiv ausatmen 19, 54
 aktiv einatmen 54
 Altruismus 47
 Angelegenheit, innere 28
 Äquatorbereich 16, 50
 Arthrose, Kniegelenk 149
 Asthma 47, 142, 152
 Asthmaanfall 152, 154
 Atemtyp
 – lunar 117
 – solar 117
 Atemtyp und Entwicklung 104
 Atmung 18, 76
 – Funktionsübung 57
 Auge 36, 108
 Ausatmung 14, 19–20, 75
 – aktive 18, 20, 23, 26, 33, 40, 43–44, 75–76
 – passive 18–19, 33
 Ausdauersportler 44
 Austesten 21, 23

B

Bauchdeckenmuskulatur 57
 Bauchmuskulatur 19–20, 163
 Berechnung polare Energien 14
 Berechnungstabelle 116
 Berechnungstabelle, Irina Norris 17
 Bewegungsdrang 40, 104, 106–107, 116, 118, 120
 Bewegungstyp 30–31, 121
 Blinddarmenzündung 146
 Bockigkeit 120, 126
 Bronchitis 142
 Brustwickel, feuchtwärmer 142, 148, 152

C

CO₂ 19, 21, 33–34
 CO₂-Abgabe 19, 33
 Computerprogramm 16, 21

D

Dehnung 11, 17, 20, 43–44, 56
 Dehnungsprinzip 25, 35, 38
 Dehnungstyp 18
 Dehnungszone 28, 36–37, 40–41, 45, 57, 134
 – solar 42
 Denk-Empfindungstyp 25, 45, 116–119, 121, 126
 – lunar 117
 – solar 117
 Denktyp 45, 120–121
 Depression 102, 143, 154–157
 Differenz 16, 21–22, 25, 47, 104
 Drucklinienverläufe 138
 Durchblutung, typenrichtige 53
 Durchhaltevermögen 103

E

Einatmung 19, 23
 – aktive 18–19, 23
 – tiefe 19, 54
 Eisbehandlung 154
 Eisblase 146–147, 150
 Eispackung 41, 146–147
 Eiweiß 33–35, 112
 Empfindungs-Denktyp 25, 45, 116–117, 120–121, 125
 Empfindungstyp 45, 120–122

Energie

– dominante 14
 – polare 14
 Episiotomie 147
 Erholungsphase 54, 75
 Erkrankung, seelische 155
 Ernährung 32, 34, 130
 – lunare 132
 – solare 132
 – typenrichtige 100, 157
 – typenwidrige 130

F

Fernauge 36, 125
 Fett
 – pflanzliches 33
 – tierisches 33
 Fragezeichentyp 15, 17, 21, 23–24, 45, 47, 119
 Funktionsübung 54, 58, 65, 74–75, 77, 86, 102
 – Atmung 57, 76
 – Becken 63, 82
 – Faust und Handgelenke 65, 86
 – Füße und Fußgelenke 58, 77
 – Hals 73, 94
 – Kopf 74, 97
 – Oberarm und Schultergelenke 69, 90
 – Oberkörper 71, 92
 – Oberschenkel und Hüftgelenke 61, 80
 – Unterarm und Ellenbogengelenke 67, 88
 – Unterschenkel und Kniegelenke 60, 79
 – Zehen und Vorderfüße 58, 77

G

gefäßerweiternd 43
 Gegenspieler 13–14
 Gehen 18, 26, 28, 30–32,
 37, 39, 100, 150
 – typenrichtiges 28
 geistig führende Seite 37,
 39–40, 56, 75, 125
 Gelenkstellungen 27, 38,
 88, 105, 164–165
 Gesang 24, 163–164

H

Halswirbelsäulenschleuder-
 trauma 157
 Haltearbeit 27–28, 30, 40,
 44
 Händigkeit 36–39, 125
 Hast und Ruhelosigkeit 103
 Hauterkrankung 153
 Heilungsprozess 56
 Herzbeschwerden 148
 Herzdehnung 131
 Herzkreislaufsystem 131
 Herzleistung 131
 hochprozentig 47, 122–
 123, 127–128
 Hochprozentiger 116, 122
 Hochprozentigkeit 25, 123
 Hohlkreuz 27–28, 30–32,
 39, 55, 63, 82–83, 92,
 94, 98, 151, 163
 Hören 36–37, 51, 125, 163
 Hörsturz 101–102, 157
 Hörtyp 37
 Hüftleiden, angeboren 149

I

Ichbestätigung 47, 128
 Ichbetonung 25, 46–48,
 116–122, 128
 Ichbetonung, Kinder 128
 Impuls 36, 40, 76, 102,
 104, 123
 Impulsschwäche 102
 Intoleranz, natürliche 116

K

Kältepackung 141, 143,
 147–148, 152
 Kaltzone 56, 108
 Kieferhöhlenentzündung 146
 Kindstod, plötzlicher 107
 Klima 49, 51–52, 128
 – feuchtes 121
 – feuchtkühles 128
 – trockenes 121
 – typengerechtes 50
 – typenrichtiges 115
 Klopfmassage 76, 141,
 143, 151–152, 154
 Knochenhautentzündung 146
 kohlenhydratreich 33–34
 Konsequenz 23, 127
 Koordinationsstörung 103
 Kopfhaltung 31–32
 Kopfschiefhaltung 101,
 156–157
 Körper, Schiefelage 101
 Körperbau 42–43, 49, 51–
 52
 – asthenischer 13
 – lunarer 50
 Kraftseite 37–40, 56, 75,
 125, 164
 Kreislauf 18, 61, 76
 Kreislauf und Atemtyp 43

L

Lateralität 35–37, 39, 104,
 125
 Lateralitätsverhalten 36,
 38–39, 105, 125
 Legasthenie 36, 38, 125
 Leistung 99, 158
 Leistungsvermögen 158
 Lernvermögen 125
 Liegen 26, 31–32, 150
 Links-rechts-Trennung 69
 Linkshändigkeit 38–39
 lunar 15, 17
 lunarer Atemtyp 18
 lunarer Säugling 105

M

Magersucht 47, 128
 Medikamente, gefäßer-
 engende 43
 Migräne 102, 143, 157
 45-Minuten-Stunde 134
 Mondenergie 15, 17, 116
 Mondenergie, Berechnung
 der 14
 Muskulatur und Atem-
 typ 44
 Muttermilch 104, 111

N

Nahauge 36, 125
 Nasenatmung 76
 Neurodermitis 47, 56,
 153–155
 niedrigprozentig 122–123,
 128
 Niedrigprozentiger 47, 116,
 123
 Niedrigprozentigkeit 25,
 123

O

O₂-Aufnahme 19
 Ohr 36–37
 orthopädische Leiden 148

P

Pädagogik 123
 Partnerschaft 121, 162
 Positionsübung 54, 56, 75,
 77
 – Atmung 58
 – Becken 63, 83
 – Faust und Handgelen-
 ke 65, 86
 – Füße und Fußgelenke 58,
 77
 – Hals 73, 94
 – Kopf 74, 97
 – Oberarm und Schulterge-
 lenke 69, 90
 – Oberkörper 71, 94

- Oberschenkel und Hüftgelenke 61, 82
- Unterarm und Ellenbogengelenke 67, 88
- Unterschenkel und Kniegelenke 61, 79
- Zehen und Vorderfüße 58, 77
- Prellungen 147
- Prinzip Dehnung 18, 21
- Prinzip Verengung 11, 21
- Pseudokrupp 141

R

Rechtshändigkeit 38–39
 Rückenbeschwerden 150
 Rückenpatient 63, 82, 92
 Rückenschmerzen 149
 Rückstrom 43
 Ruhephase 55
 Ruhetyp 30, 118, 121
 Rundmassage, weiche 57, 141, 152
 Rundrücken 27, 31, 55, 98

S

s-förmige Schwingung der Wirbelsäule 28, 64
 Sauerstoff 33
 Säuglingsmilch 113–114
 Säuglingsmilch, Herstellung 113
 Säure 33, 35, 121, 154
 Scheidendammschnitt 147
 Schiefhaltung 101
 Schiefelage 101
 Schnellkraft 30, 44, 51, 121
 Schnellkraftmuskulatur 130
 Schnittpunkt der Mond- und Sonnenenergiekurven 21
 Schreibhand 37–38, 104, 125

Schulter-Hals-Bereich 100, 156
 Schultergürtel 26–27, 65, 75, 86, 101, 156
 Schultergürtelbereich 75, 86
 Schulterhochziehen 101
 Schulterverspannung 101–102
 Sehen 36–37, 51–52, 125, 163
 Sehtyp 37
 Sitzen 18, 26–27, 31–32, 150
 solar 15, 17
 solarer Atemtyp 18, 20, 22, 37, 50
 solarer Atemtyp, Ernährung 33
 solarer Säugling 107
 Sonnenenergie 14–15, 17, 118–119
 Spannkraft 30, 44, 52, 121
 Spannkraftmuskulatur 130
 Sperre, ringförmige 57
 Standbein 32, 165–166
 Stehen 18, 26, 30–32, 37, 39, 115, 150
 Stehtyp 30, 32
 Stillen 111
 Störungen 129

T

Tinnitus 101, 157
 Toleranz 21–22, 25–26, 47, 104, 107–108, 116, 119–122, 124
 Training, geistiges 99
 Trennung der beiden Körperhälften 102
 Trennung von linker und rechter Körperhälfte 67
 Trennung, strikte 54
 Trotz 5, 120, 126, 146
 Typenverschiedenheit 106, 113, 121, 124

U

Übungen in der Vorstellung 99
 Umschaltphase 19, 54, 86, 103
 Unterbewusstsein 23–24

V

Verdauungstrakt 105, 111, 152
 Verengung 14, 20, 42–44, 56, 63, 75
 Verengungsprinzip 11, 25, 36, 38
 Verengungstyp 18
 Verengungszone 27, 36–37, 40–42, 45, 50, 55, 75–76, 97, 106, 108, 134, 140, 147, 152, 154
 – solar 42
 Vererbung 50
 Verhalten, typenrichtiges 22, 26, 124, 136
 Verspannung
 – Schulterregion 101
 – Vorfuß und Zehen 102

W

Wärme, feuchte 147
 Wärmebedürfnis 26, 55, 106, 108, 111, 121
 Wärmeempfindlichkeit 40
 Wärmepackung 146
 Wärmezone, Dehnung der 56
 Wärmflasche, feuchtwarme 141
 Wendekreis 16–17

Z

Zehenverspannung 102
 Zonen, polare 40