

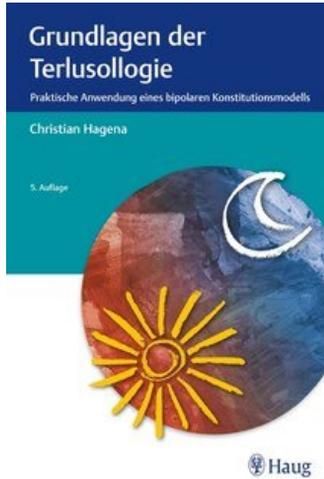
# Christian Hagen Grundlagen der Terlusologie

Reading excerpt

[Grundlagen der Terlusologie](#)

of [Christian Hagen](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.com/b15985>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<https://www.narayana-verlag.com>



# Inhaltsverzeichnis

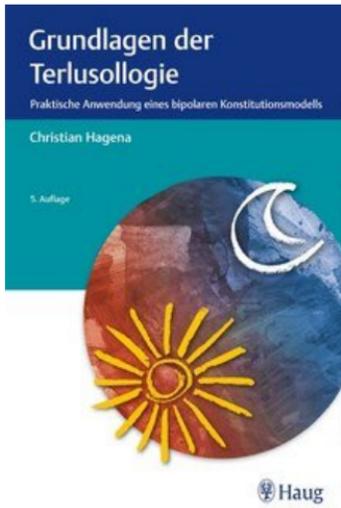
---

	<b>Vorwort zur 4. Auflage</b> . . . . .	5
<b>1</b>	<b>Einleitung</b> . . . . .	11
<b>2</b>	<b>Terlusologie, ein Naturgesetz</b> . . . . .	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	<b>Atmung</b> . . . . .	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	<b>Hoch- und Niedrigprozentigkeit</b> . . . . .	25
<b>3</b>	<b>Atmungsabhängige Lebensführung</b> . . . . .	26
3.1	<b>Typenrichtiges Verhalten.</b> . . . . .	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	<b>Kreislauf und Atemtyp</b> . . . . .	43
3.3	<b>Muskulatur und Atemtyp</b> . . . . .	44
3.4	<b>Atemtypunabhängige Anlagen</b> . . . . .	45
3.4.1	Allgemeines. . . . .	45
3.4.2	Eigenschaften des Empfindungs-Denktyps oder Denk-Empfindungstyps . . . . .	45
3.4.3	Ichbetonung . . . . .	46
<b>4</b>	<b>Terlusologie, Klima und Vererbung</b> . . . . .	49
4.1	Allgemeines . . . . .	49
4.2	Klima . . . . .	49
4.3	Vererbung und Terlusologie . . . . .	50

<b>5</b>	<b>Übungen</b>	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

<b>6</b>	<b>Auswirkungen der Terlusologie</b>	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
<b>7</b>	<b>Störungen der Systeme in der Terlusologie und ihre Folgen für die Gesundheit</b>	129
7.1	Spannkraft- und Schnellkraftmuskulatur	129
7.2	Auswirkung der Ernährung auf die Atemsteuerung	130
7.3	Herz-Kreislaufsystem	131
7.4	Dehnungs- und Verengungszonen und typenrichtiges Verhalten	134
7.5	Schlussbetrachtung der Systeme	135
<b>8</b>	<b>Praktische Anwendung der Terlusologie und Fallbeispiele</b>	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

<b>9</b>	<b>Terlusologie und Musik</b> . . . . .	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
<b>10</b>	<b>Schlussbetrachtung</b> . . . . .	167
<b>11</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	169
	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	171



Christian Hagena

[Grundlagen der Terlusologie](#)

Praktische Anwendung eines bipolaren  
Konstitutionsmodells

176 pages, pb  
publication 2019



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)