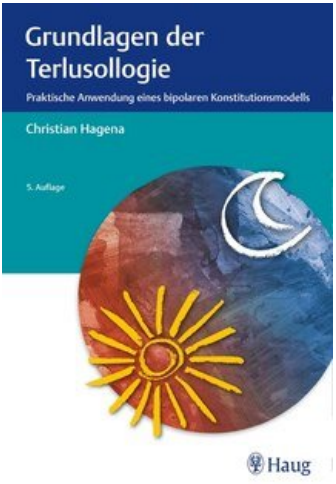
Christian Hagena
Grundlagen der Terlusollogie

Leseprobe

Grundlagen der Terlusollogie
von Christian Hagena
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



https://www.narayana-verlag.de/b15985

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

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 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 Terlusollogie, Klima und Vererbung 49
4.1 Allgemeines 49
4.2 Klima 49
4.3 Vererbung und Terlusollogie 50

aus: Hagena, Grundlagen der Terlusollogie (ISBN 9783132431942) © 2020 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

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 Schieflage 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

aus: Hagena, Grundlagen der Terlusollogie (ISBN 9783132431942) © 2020 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

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

aus: Hagena, Grundlagen der Terlusollogie (ISBN 9783132431942) © 2020 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

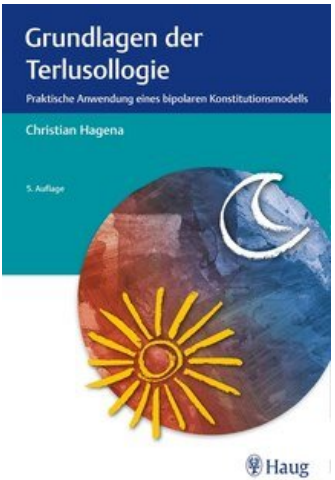
9 Terlusollogie und Musik 163
9.1 Allgemeines 163
9.2 Anwendung terlusollogischer Erkenntnisse auf Sänger und Gesang 163
9.3 Anwendung terlusollogischer Erkenntnisse auf das Spielen von Instrumenten . 164
9.3.1 Allgemeines 164
9.3.2 Blasinstrumente 165
9.3.3 Streichinstrumente 166

10 Schlussbetrachtung 167

11 Literaturverzeichnis 169

Sachverzeichnis 171

aus: Hagena, Grundlagen der Terlusollogie (ISBN 9783132431942) © 2020 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York



Christian Hagena

Grundlagen der Terlusollogie

Praktische Anwendung eines bipolaren Konstitutionsmodells

176 Seiten, kart.
erschienen 2019

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de