

Terlusollogie, die Lehre von den zwei Atemtypen

Behauptung:

Es gibt zwei verschiedene Atemtypen, die sich in Atmung, Körperhaltung, Motorik, Stoffwechsel und Kreislauf unterscheiden und diese lassen sich anhand der Berechnung des Einflusses von Sonne und Mond zum Zeitpunkt der Geburt bestimmen.

Diese Bipolaritätslehre wurde von Erich Wilk und später von Dr. Charlotte Hagena und ihrem Sohn Dr. Christian Hagena in Deutschland verbreitet.

Unterschiede der zwei Atemtypen:

Lunar	Solar
<ul style="list-style-type: none"> - Atmet aktiv ein und passiv aus - Atmet thoraxal mit Energiepunkt zwischen den Schulterblättern - singt mit „inhalare la voce“ - denkt die Stimme räumlich nach hinten oben - Stimme funktioniert wie ein Zupfinstrument (leicht, locker, impulshaft) - Muskeltätigkeit mit Schnellkraft - Steht fersenbetont, mit eher festem Becken, geraden Armen und leicht nach hinten geneigter Kopfhaltung - hat hauptsächlich dehnende Warmzonen, ausser Becken, Gesicht und Hals - bevorzugt Bewegung, langes Stehen ist möglichst zu vermeiden - lernt besser über das Ohr 	<ul style="list-style-type: none"> - Atmet aktiv aus und passiv ein - atmet abdominal mit Energiepunkt am 6. Lendenwirbel - singt mit „portare la voce“ - denkt die Stimme fokussiert nach weit vorne unten - Stimme funktioniert wie ein Streichinstrument (linear, geführt und zielgerichtet) - Muskeltätigkeit mit Spannkraft - steht ballenbetont mit Oberschenkelspannung, lockerem Becken, gebeugten Armen und leicht nach vorne geneigter Kopfhaltung - hat hauptsächlich verengende Kaltzonen ausser Becken, Gesicht und Hals - Bevorzugt Ruhe, Hektik ist möglichst zu vermeiden - lernt besser über das Auge

Der Atemtyp ist anhand von zwei Prozentwerten, die sich aus Sonne- und Mondkreislauf ergeben berechenbar. Siehe auch www.hagena.info

Das Atemzentrum im Hirnstamm wird zum Zeitpunkt der Geburt eindeutig, lebenslang geprägt.

Terlusollogie ist keine einschränkende Doktrin! Kurzfristiges gegentypisches Verhalten ist kein Problem.

Dauerhaftes atemtypwidriges Verhalten führt langfristig zu Energieverlust und Krankheiten.

In Stresssituationen neigt man zum Gegentyp. Dem ist entgegenzuwirken.

Für jeden Atemtyp gibt es 12 Körperübungen, die man nur unter Kontrolle eines professionellen Terlusollogen lernen kann.

Literatur:

- Hagena, Charlotte Konstitution und Bipolarität, Haug-Verlag, 3830406525
- Hagena, Christian Grundlagen der Terlusollogie, Haug-Verlag, 3830470622
- Hagena, Christian Terlusollogie – Durch typgerechtes Atmen zu mehr Körpergefühl und Gesundheit, Haug-Verlag 3830420889
- Kia, Romeo Alavi,/Schulze-Schindler, Renate Sonne Mond und Stimme, Atemtypen in der Stimmfaltung, Aurum-Verlag, 3591083496
- Seidler-Winkler, Brigitta Im Atemholen sind zweierlei Gnaden, Pfau-Verlag, 3897272318