



Ausbildung in Hyperton-X: Aus dem Stress in die Balance

Eine balanciertes Körperstruktur ist neben dem emotionalen Gleichgewicht und einer ausgeglichenen Ernährung eine der drei Grundvoraussetzungen für die Gesundheit. Hyperton-X, eine kinesiologische Methode, die von Frank Mahony entwickelt wurde, hat es sich zum Ziel gesetzt, durch isometrische Muskelentspannung die Körperstruktur zu balancieren. Durch die Korrektur so genannter Schlüssel Muskeln werden Blockaden im Zirkulieren der Zereospinalflüssigkeit behoben, die Funktion des endokrinen Systems verbessert bzw. korrigiert und die durch neuromuskuläre Signale hypertoner Muskeln ausgelöste Neurostatik aufgehoben.

Hyperton-X hat sich bewährt bei:

- Lernstress
- Problemen beim Schreiben
- Gleichgewichtstörungen
- Im Sport (Frank Mahony arbeitete mit diesem System mit Olympiateilnehmern)
- Haltungsproblemen
- Koordinationsstörungen
- Psychosomatischen Beschwerden

Während die Muskeln im Touch für Health in Kontraktion auf ihre Fähigkeit zu halten getestet werden, testet Hyperton-X sie in Extension. Hyperton-X kann mit allen kinesiologischen Techniken kombiniert werden, eignet sich aber hervorragend als Ergänzung zu AK und dem Touch for Health.

HTX-Fußsensoren

Hypertonie im Fußsohlengewebe löst eine Verwirrung im Informationsfluß zum Gehirn aus. Die Aufrichtung gegen die Schwerkraft und das aufeinander abgestimmte Zusammenspiel der Skelettmuskulatur wird dadurch erschwert. Gerade in der frühkindlichen Entwicklung ist ein optimales Funktionieren der Fußsensoren enorm wichtig. Ziel dieser Arbeit ist es, den Wirbelsäulen-Streck-Reflex und die Stoß-Streck-Reflexe zu integrieren.



HTX - Basic 1 und 2

Ein balanciertes Muskelsystem wirkt sich im Sinne der Triaden der Gesundheit positiv auf die Körper-Geist-Ebene aus.

Hypertone Muskeln stören diesen Integrationsprozess und beeinflussen den Menschen in seinem Lernen und Verhalten. Durch gezielte isometrische Übungen in Kombination mit speziellen Atemtechniken wird der Stress aus diesen Muskeln gelöst und der Muskel kann in seine ursprüngliche Position zurückkehren.

Inhalte im Überblick:

- Theoretischer Hintergrund HTX
- Klären des Indikator Muskeln nach Mahony
- Torso-Rotation
- Testen und entspannen der 8 Hauptmuskeln
- Testen und entspannen der 8 Sekundärmuskeln
- Balance durch Korrektur der großen Acht
- Selbstbalance
- 16 Hilfsmuskeln testen und entspannen
- Alarmpunkte
- Balance durch Korrektur des primären Muskels
- Anwendung bei Lernproblemen
- Anwendung bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat
- Hyperton-X im Sport
- Komfortzone
- Schutzhülle
- Reaktive Muskeln
- Mahony Stresspoints
- 6 Minuten Schnellbalance
- Emotionen Balance von blockierenden Lebensereignissen