

27-DDK015 - Hyperton X 1+2 "Body-Mind-Integration" von Frank Mahony Basiskurs und Aufbaukurs

Beginn	Samstag, 29.05.2027
Preis	780,00 €
Dauer	4 Tage
Voraussetzungen	keine; Grundkenntnisse der Kinesiologie vorteilhaft

Hyperton-X „Body-Mind-Integration“ von Frank Mahony

Um das eigene Potential voll ausschöpfen zu können, müssen die sensorischen Informationen aus dem Körper unverfälscht im Gehirn ankommen. Sind verspannte (= hypertone) Muskeln und Gewebe vorhanden, stören sie dauernd - wie ein lästiges Hintergrundgeräusch - die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Und sie behindern den harmonischen Fluss der Gehirnflüssigkeit. Doch wodurch entstehen diese störenden Anspannungen in den Geweben? Jeder Ärger, jede Sorge, ein Unfall, eine Schutzhaltung nach einer Verletzung oder auch nur ein Stolpern kann Verspannungen bewirken, die sich nicht von selbst wieder auflösen. Und das kann unmittelbar zu einem Leistungsabfall und auf lange Sicht zu Überlastungs- oder Abnutzungserscheinungen im Bewegungsapparat und zu Schmerzen führen.

In Balancen mit Hyperton-X werden störende Spannungen gelöst. Freiheit in der Bewegung stützt den rhythmischen Fluss der Gehirnflüssigkeit und hilft bei der Integration von Körper und Geist; für bessere Konzentrations- und Lernfähigkeit, für bessere Beweglichkeit und Fitness, zur Steigerung des Wohlbefindens, egal in welchem Alter.

Inhalte: Hyperton-X 1 Basisseminar

Ein Muskel bringt uns nur dann freie Beweglichkeit, wenn wir ihn in allen Positionen von der vollen Kontraktion bis zu vollen Extension frei ansteuern können. Andernfalls werden Bewegungen anstrengend, wackelig und mitunter schmerzhaft, wie etwa bei Schonhaltungen. Dann müssen nämlich andere Muskeln Arbeit übernehmen, für die sie nicht zuständig sind. Und darunter leiden unsere Konzentration und Koordination.

Dieses Basisseminar befasst sich mit der Funktionalität von Indikatormuskeln und mit dem Testen und Korrigieren der wichtigsten 16 Muskeln, deren Überspanntheit uns im Alltag negativ beeinflussen kann. Ein einfacher Hyperton-X-Testbogen führt durch die Vortests und die Balance. Und: Mit Hyperton-X kann man durch Selbstkorrekturen das eigene Wohlbefinden verbessern.

Inhalte und Lernziele:

Technik und Anwendung des kinesiologischen Muskeltests
Indikatormuskeln: Auswahl, Klärung und Verwendung
Die „Großen Acht“ (Muskeln mit Verbindung zum craniosacralen System)
Die sekundären acht Muskeln
Vorgehensweise bei Test und Korrektur der 16 Muskeln
Emotionaler Stressabbau
Der einfache Hyperton-X-Testbogen mit Vortests
Möglichkeiten zur Selbstbalance
„Body-Mind-Integration“ verstehen

Hyperton-X 2 Aufbauseminar

Im Basisseminar wurden die primären und die sekundären acht Muskeln von Hyperton-X getestet und bei Bedarf entspannt. Eine Reihe an zusätzlichen Muskeln in diesem Aufbauseminar erweitert die Möglichkeiten, Spannungen im Körper in Bezug zu einem Thema zu lösen; zum Beispiel Muskulatur des Schultergürtels, des Beckens, aber auch die Kaumuskulatur. Weitere Vortests werden in die Balance einbezogen. Sie zeigen die Auswirkungen der hypertonen Muskeln auf den Alltag (z.B.: Gleichgewicht, Polaritäten, Kiefergelenk). Und die Alarmpunkte weisen den Weg zu jenen Muskeln, an denen mit Vorrang gearbeitet werden soll.

Inhalte und Lernziele:

Sicheres Arbeiten mit den primären und sekundären Muskeln
Test und Korrektur der Hilfsmuskeln von Hyperton-X
Auffinden von Priorität über Alarmpunkte
Emotionaler Stressabbau über zusätzliche Körperzonen
Der komplette HT-X-Testbogen mit erweiterten Vortests
Anwendung der Selbstbalance
„Body-Mind-Integration“ verstehen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
30.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
31.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101
01.06.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101