28-DDK018 - Hyperton X 10 Fußsensoren "Body-Mind-Integration" von Frank Mahony

Beginn	Montag, 27.11.2028
Preis	150,00 €
Dauer	1 Tag
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:
Die Schwerkraft drückt uns auf den Boden; und wir richten uns gegen die Schwerkraft auf.

Um unseren Körper möglichst mühelos aufrecht zu halten, brauchen wir Informationen über den Kontakt mit dem Boden, vermittelt durch Sensoren in den Fußsohlen. Bleiben diese Informationen aus oder sind sie falsch, dann reagiert der Körper mit Fehlhaltungen. Jede Bewegung braucht dann zusätzliche Energie und Konzentration. Das bedeutet dauernden Stress und bindet Ressourcen.

Das Entspannen von hypertonem Gewebe in den Füßen kann die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, die Körperhaltung und die Bewegungskoordination verbessern. Das erhöht die Sicherheit beim Stehen, Gehen und mit dem Gleichgewicht; für alle, aber besonders bei älteren Menschen, Sportbegeisterten oder in der Aufbauphase nach Verletzungen.

Inhalte und Lernziele:

Arbeiten mit dem kinesiologischen Muskeltest
Der Indikatormuskel: Klärung und Verwendung
Drucksensoren in der Haut
Hypertones Gewebe auffinden über Neigetests etc.
Fingerdrucktechnik zum Entspannen von Geweben
Entspannen der Muskulatur im Mittelfuß
„Body-Mind-Integration“ verstehen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.11.2028	15:00 - 21:00 Uhr	Dresden , Glashütter Str. 101