



# Hyperton - X

Kinesiologie für die Muskelkommunikation

## Hyperton - X

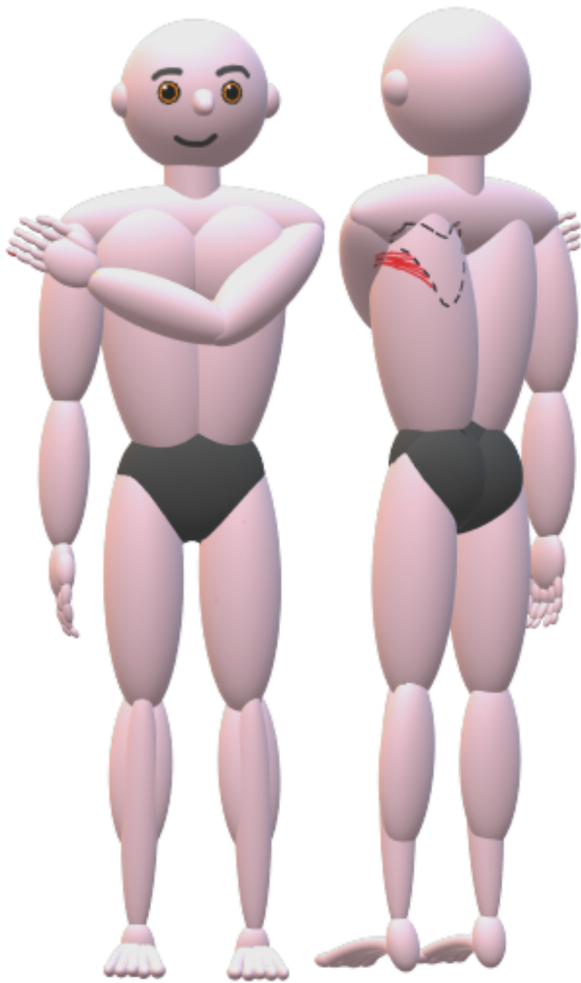
Nach Frank Mahony (Methodenbegründer)

Hyperton - X ist eine kinesiologische Technik, die frei übersetzt folgendes meint: Hypertonus = überstarker Muskeltonus. Das X steht für EX. Zusammengesetzt heißt es also überstarker Muskeltonus „weg“.

Dieser leichte Zielzustand der Bewegung und dem Denken wird in erster Linie dadurch erreicht, dass Muskeln durch stufenweise Anspannung und Entspannung in Kombination mit der Atmung wieder an ihre ideale Länge „erinnert“ werden.



Verspannte Muskeln und Körperstrukturen limitieren die zeitgerechte Verarbeitung ankommender und ausgehender Informationen im Nervensystem und Gehirn. Was zur Folge hat, dass Stress, Disharmonien und emotionale Blockaden Vorrang bekommen.



Elastisch (z. B. im Urlaub) zu werden ist nicht schwer - es in allen Lebenssituationen zu bleiben, dagegen sehr!

Mit diesem Satz ist eigentlich schon alles gesagt. Hyperton - X geht nicht nur auf die feinen Seiten des Lebens ein, sondern „kitzelt“ auch die weniger schönen - aber lehrreichen - Seiten des Lebens hervor und hilft dabei, diese in optimierter Beweglichkeit entspannter wahrzunehmen.

Überbeschützte Situationen zeigen sich nämlich auch in überbeschützten Muskeln. Ziehen sich bestimmte Muskeln einseitig oder ungleich zusammen und bleiben aufgrund von emotionalem Stress in dieser Position, kann es zu Ausweichbewegungen und Bewegungseinschränkungen kommen.

Hyperton - X fördert sämtliche Einzelbewegungen in den Muskeln, Gelenken, der Wirbelsäule, der Haut, den emotionalen Grundlagen des Menschen wie z. B. dem Bonding und den Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers), im Sinne des Ganzen.

Hyperton - X nutzt die vielschichtigen Verbindungen des Wunderwerks Mensch und löst durch die Verbesserung der Längungsfähigkeit der Muskeln und der damit verbundenen Körper - Gehirn - Kommunikation den Stress bzw. Spannungen.

- Die Technik kann für die Wiederherstellung eines energetischen Gleichgewichtes bei Lernauffälligkeiten eingesetzt werden.
- Sie eignet sich auch bestens um das Körper - Geist Zusammenspiel für sportliche Leistungen auszubalancieren oder die Regeneration zu begleiten.
- Und natürlich ist die Technik einfach fein, um sich in seiner Haut und seinem „Muskelsack“ wieder wohler zu fühlen.

Für den kinesiologisch Arbeitenden ist das Aufspüren von verspannten Muskeln, die feinsinnig emotionale Begleitung des Klienten und die mitunter strapaziöse Arbeitsweise, Körperteile in Positionen zu bringen, an denen sie schon länger nicht mehr in voller muskulärer Länge waren, die Herausforderung, die es zu meistern gilt.

**Muskeltesten lernen / Meridiane klären  
mit der HTX Technik**

**Die „Großen Acht“ und die „Sekundären  
Acht“ Muskeln ausbalancieren**

**Hyperton - X kennenlernen**

14 Muskeltests für die Hauptmuskeln und Hauptmeridiane des Körpers  
inkl. durchführen der Hyperton - X Technik der muskulären Längung in Kombination mit der Atmung zur Korrektur von verspannten Muskeln und dem energetischen Ausgleich der damit verbundenen 14 Meridiane.

**Hyperton - X 1**

Indikatormuskel- Klärung (Test Klarheit schaffen)  
Test und Balance der „Großen Acht“ (die wichtigsten 8 Muskeln), Test und Balance der „Sekundären Acht“ (weitere 8 Muskeln)

**Erweiterung auf die Hilfsmuskeln**

**Fußsensorik**

**Hyperton - X 2**

Balancierung mit den „Großen Acht“ und „Sekundären Acht“ Muskeln, Test und Balance der Hilfsmuskeln

**Hyperton - X 10**

Spannungsgeladene Informationen aus den Fußsohlen setzen der gesamten auf diesen Fundamenten aufbauenden Muskeln zu. Die Balance der Fußsensoren steuert diesem Zustand entgegen.

**Zusätzliche Muskeln / spez. Körperzonen**

**Emotionale Balance**

**Hyperton - X Advanced 3, 3a**

Balancierung für Schultern, Nacken, Arme, Hände, Finger, Rumpf, Rücken, Brustkorb, Hüfte, Gesäß, Beine, Knie, Füße, Zehen.  
6 Minuten-Schnellkorrektur  
Hypertone Haut  
„Pitch-Roll-Yaw“ – für die 3 Körperachsen

**Hyperton - X 4**

Balance für das innere Eltern-, Erwachsenen- und Kindheits-Ich  
Balance der „Inneren Familie“  
Balance der individuellen männlichen und weiblichen Aspekte  
Bonding - Verbindung zwischen Eltern und Kind

**Das Lernen**

**Praktiker Training Workshop**

**Hyperton - X 5**

Sehnenkontrollreflex / Gleichgewichtsorgan  
Balance der Gleichgewichtssensoren in der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur  
Schulterblattbeteiligung  
Zähne und Kiefer im Kontext mit Lernen  
Emotionale Aspekte und Techniken zur emotionalen Stressreduktion  
Ablauf einer HT-X Balance im Lernen

**Hyperton - X Practitioner**

Abschlusskurs für die Festigung der Kursinhalte, Kombinationsmöglichkeiten und individuelle Balanceabläufe in der Praxis  
Praktische Präsentation eines Themenbereiches durch die Teilnehmer im Zeitrahmen von 12 - 15 min.

## Hyperton - X Ausbildung - Termine

Kursteil	Datum	Uhrzeiten	Kursteil Preis
<b>HT-X M</b> 16 UE	17./18.07.26	Fr. 14.00 - 20.00 Sa. 9.30 - 17.30	280.- €
<b>HT-X 1</b> 16 UE	07./08.08.	Fr. 14.00 - 20.00 Sa. 9.30 - 17.30	280.- €
Übungstag 5 UE	22.08.	14.00 - 18.00	
<b>HT-X 2</b> 16 UE	04./05.09.	Fr. 14.00 - 20.00 Sa. 9.30 - 17.30	280.- €
<b>HT-X Fußsen.</b> 16 UE	25./26.09.26	Fr. 14.00 - 20.00 Sa. 9.30 - 17.30	280.- €
Übungstag 5 UE	03.10.	14.00 - 18.00	
<b>HT-X 4 Advanced</b> 23 UE	15.-17.10.	Do. 14.00 - 20.00 Fr. 14.00 - 20.00 Sa. 9.30 - 17.30	430.- €
<b>HT-X Emotionen</b> 16 UE	06./07.11.	Fr. 14.00 - 20.00 Sa. 9.30 - 17.30	280.- €
Übungstag 5 UE	21.11.	14.00 - 18.00	
<b>HT-X Lernen</b> 16 UE	11./12.12.	Fr. 14.00 - 20.00 Sa. 9.30 - 17.30	280.- €
<b>HT-X Praktiker</b> 30 UE	21.-24.01.27	Do. 14.00 - 20.00 Fr. 14.00 - 20.00 Sa. 9.30 - 17.30 So. 9.30 - 16.00	530.- €

**6x Freitag/ Samstag, 1x Do. - Sa., 1x Do. - So., 3 Übungstage - 164 UE a 50 min.**

**Für die Selbstständige Arbeit mit Kinesiologie. Für Trainer im Leistungssport zur sportlichen Begleitung. Als zusätzliche Ausbildung / Weiterbildung: Kombination dieser Humanenergetischen Methode mit Physiotherapie und anderen therapeutischen Methoden**