

Hyperton X-Muskelkommunikation

Total Body-Mind-Integration nach Frank Mahony

Hyperton X wurde von Frank Mahony († 1995) aus langjähriger Praxiserfahrung in seiner Arbeit mit Lernbehinderten, hochbegabten Schülern und mit Sportlern aller Leistungsklassen entwickelt. Mahony war Direktor des Valley Remedial Group-Instituts in Burbank und später Lernberater in der Valley West Chiropractic Clinic in Woodland Hills. 1982 begann er, verstärkt mit Sportlern zu arbeiten, insbesondere mit landesweit bekannten Tennisspielern und Leichtathleten, die sich – verletzungsbedingt – in einer Regenerationsphase befanden.

Das X steht für „ex“. Hyperton X heißt somit: „Verspannung raus aus dem Gewebe, aus dem Muskel und Körper“. Damit ist Frank Mahonys Vermächtnis gemeint, dem es mit dieser kinesiologischen Methode gelang, die Weisheit des menschlichen Körpers und dessen interagierende, das heißt ineinandergreifende Bewegungsabläufe unter funktionierenden Beweis zu stellen.

Seine jahrelange Forschungsarbeit bestätigt, dass es einen indirekten proportionalen Zusammenhang zwischen dem erhöhten Spannungszustand in der Skelettmuskulatur sowie dem Gewebe und dem jeweils erreichten Grad der Gehirnintegration und der Funktionstüchtigkeit der mentalen und körperlichen Energie und Leistungsfähigkeit gibt.

Konsequent entwickelte er die Methode, bei der hypertone Muskeln und Gewebe, die mit dem Kreuzbein (Sacrum) und dem Keilbein (Occiput) in Verbindung stehen, identifiziert und korrigiert sowie harmonisiert werden.

Bei seiner jahrelangen Arbeit mit Klienten stieß Frank Mahony immer wieder auf bestimmte Muskeln, nach deren Korrektur auch andere Körpersysteme in Balance gekommen waren. Für diese – offenbar wichtigen – Muskeln kreierte er den Begriff „Schlüssel-muskeln“, die eingeteilt werden in:

- Primäre Muskeln (stehen im Zusammenhang mit dem kognitiven Lernen und der Aufmerksamkeit und einem besseren Verständnis für Lernprozesse)
- Sekundäre Muskeln (damit werden Zentrierung und Erdung balanciert)
- Ausgleichsmuskeln (betreffen die Verbindung von der linken und rechten Körperseite / Gehirnhälfte und die so wichtige Fähigkeit des Arbeitens im visuellen Mittelfeld zwischen links und rechts.)

Praktisches Arbeiten mit Hyperton X

Muskuläre Überbeanspruchung, Stress und negative Gefühle sind unter anderem die

Gründe für Verspannung in Muskulatur und Gewebe, die für das geschulte Auge oft auch körperlich erkennbar ist. Diese Verspannungen behindern eine klare Signalverarbeitung im Gehirn sowie die Informationsverarbeitung im Körper und beeinträchtigen Lernprozesse, Gleichgewicht, Bewegungen, Organfunktionen sowie den Energiehaushalt.

In dem Begriff „Kinesiologie“ (= Lehre von der Bewegung) ist schon beinhaltet, dass Muskeln in ursprüngliche Bewegungsfähigkeit entspannt und harmonisiert werden können. Mit Hyperton X können daher in Ableitung des oben Erwähnten Emotionen, traumatische Ereignisse aus der Vergangenheit, gespeicherte Verletzungen und massive Aufregungen aufgedeckt und gelöst werden.

Hypertone Muskeln identifizieren

Ein hypertoner Muskel befindet sich in einem überspannten Zustand und reagiert auf Dehnung mit Widerstand. Es ist, als ob er sich in eine überbeschützte Schonposition begeben hätte.

Um diesen zu identifizieren, bedient sich Hyperton X des kinesiologischen Muskeltests. Damit steht eine einfache und einzigartige Möglichkeit zur Verfügung, Informationen über den Körper zu erhalten. Dieses natürliche biologische Biofeedback reagiert auf jegliche Art von Stressoren (körperliche, emotionale, psychische, geistige ...) sowohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene und ist eine Chance, Einflüsse unter einem neuen Blickwinkel kennen zu lernen.

1. Der zu testende Muskel wird schmerzfrei und behaglich gedehnt, bis das Ende des bequemen Bewegungsrahmens erreicht ist. Zittern, Blockieren oder kurzes Aussetzen der Haltekraft zeigen das an.

2. Jeder Muskel hat eine so genannte „Komfortzone“. Dabei handelt es sich um einen „normalen“ Arbeitsbereich des Muskels, von einer Minimumlänge, in die er sich aktiv verkürzen kann, bis zu einer gemäßigt gedehnten Länge.

Auf dem Weg der zu dehnenden Länge wird ein Indikatormuskel getestet. Hält dieser, ist der Testmuskel OK. Gibt er nach, erkennen wir einen hypertonen Muskel.

Hypertone Muskeln korrigieren

Die Korrektur beginnt innerhalb des angenehmen Bewegungsradius. Damit arbeitet die Person aus dem Gefühl der Sicherheit heraus.

Für die Korrektur bedienen wir uns der „Dehnung unter Ausnutzung der „isometrischen Relaxation“: Der Testmuskel wird in Dehnstellung in drei Durchgängen jeweils mindestens fünf Sekunden gegen den aktiven Widerstand des Testers unter Beibehaltung der Muskel-länge isometrisch kontrahiert (mit 25 % der maximalen Kraft).

Der Körper bleibt dabei entspannt. Ausatmen bei der Kontraktion ist der beste Schutz gegen Pressatmung und hilft, die Aktivität der Muskulatur aufrecht zu halten und deren Energie zu gewährleisten.

Nach jeder Kontraktion wird das Bewegungsausmaß der Dehnung durch den Tester mit leichtem Druck sanft vergrößert, bis der Mus-



Ferdinand Gstrein

ist seit 20 Jahren hauptberuflich als Kinesiologe in Österreich tätig. Er ist Advisor vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie und 1. Stellvertreter vom Verein Kinesiologiebalance, Funktionär für die Berufsgruppe „Energetiker“ in der Wirtschaftskammer Tirol und Vertreter dieser Gruppe im Bundesaus-

schuss der Wirtschaftskammer Österreich. Im wissenschaftlichen Beirat der Internationalen Kinesiologie Akademie ist er Mitglied für den kinesiologischen Bereich.

Kontakt:

Innsbrucker Str. 34, A-6176 Völs
Tel.: 0043 / 676 / 4092034

kel seinen neuen Bewegungsradius erreicht und sich darin bequem entspannt hat.

Fazit

Hyperton X vermindert Schmerzen und reduziert die Verletzungsanfälligkeit bei Sport, Bewegung und nach Dauerbelastungen und Überanstrengungen. Es erhöht die Flexibilität des gesamten Körpers, im speziellen des Bewegungsapparates. Es regt den Fluss der Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit im CranioSacralen System an und verbessert und unterstützt die Wirksamkeit anderer ganzheitlicher Methoden. Darüber hinaus aktiviert Hyperton X die Mentalkraft des Gehirns und wirkt integrierend.

Diese Körperarbeit ist daher in folgenden Bereichen einsetzbar:

- bei geschwächten, gereizten und bewegungseingeschränkten Muskeln

- in der Gesundheitsvorsorge und der Prävention am Stütz- und Bewegungsapparat
- bei Lernproblemen
- bei Themen der Persönlichkeitsentwicklung, Ziele
- bei Schwächen in der Körperkoordination, wie beim Überkreuzen und Überqueren der Körpermittellinie
- bei reaktiven Muskeln, die eine gleichmäßige Verteilung der Körperenergie verhindern
- in der Arbeit mit emotionalen Themen und Verhaltensmustern der Gegenwart

Kinesiologie auch bei Tieren - Ein Beispiel

Bei dem Pferd Salvator fand ich folgende Probleme vor:

- Läuft auf der Koppel immer weg, wenn man ihn holen will.
- Legt die Ohren an, wenn jemand an seiner Box vorbeigeht.
- Legt die Ohren an, wenn man ihn satzelt.
- Wenn der Reiter aufsteigt, tänzelt er nervös herum.
- Er kann sich nicht von einer Seite auf die andere wälzen.
- Beim Reiten ist er äußerst schwierig und unwillig, arbeitet immer gegen seinen Reiter und steigt, wenn man mehr Druck ausübt.
- Ebenfalls hält er beim Reiten die Luft immer wieder kurzzeitig an, presst sie stöhnend hinaus und verspannt sich.
- Beim Voltigieren reagiert er ängstlich auf gewisse Übungen und rennt davon.
- Er hält seinen Kopf bei keinem Galopp-sprung still und wehrt sich gegen die Ausbindezügel.

Diese Situation war seit eineinhalb Jahren unverändert, obwohl das Pferd zwischenzeitlich von verschiedenen Tierärzten, Physiotherapeuten und Chiropraktikern an Wirbelsäule, Kiefer und Zähnen untersucht und behandelt wurde.

Kinesiologische Interventionen:

- Symbol- und Emotionsarbeit
- Liegende Acht zeichnen zwischen seinen Augen, ca. 30 Sekunden, mehrmals täglich

- Nierenmeridian abfahren und dazu Dehnung des Psoas-Muskels mit Hyperton X Muskelkommunikations-Technik, was dem Pferd extrem schwer fällt

Danach konnte ich an Salvator in allen vorherigen Problembereichen folgende Veränderungen feststellen:

Kommt auf denjenigen zu, der ihn von der Koppel holen will.

Legt die Ohren nicht mehr an, wenn man an seiner Box vorbeigeht.

Legt die Ohren nicht mehr an, wenn man aufsattelt.

Bleibt ruhig und gelassen stehen, wenn man aufsteigt.

Hat sich von einer auf die andere Seite gewälzt und war selbst so überrascht darüber, dass er sich erschrocken hat.

Beim Reiten arbeitet er mit, man muss keinen Druck mehr ausüben, er wehrt sich nicht, stöhnt nicht, sondern schnaubt entspannt ab und steigt nicht mehr.

Beim Voltigieren rennt er nicht mehr davon und ist bei den meisten Übungen nicht mehr ängstlich.

Die Phasen, in denen er seinen Kopf still hält, werden immer länger, kurzzeitig wehrt er sich immer noch gegen den Ausbindezügel, aber nicht mehr sehr oft.