



## Hyperton-X - Total Body-Mind-Integration nach Frank Mahony

**„Arbeit an der Struktur, am Körper, bewirkt mehr als nur körperliches Wohlbefinden.“**

HYPERTON – X (HT-X) ist eine kinesiologische Methode zur „Körper-Geist-Integration“. Der Name „Hyperton - X“ leitet sich von der Erkenntnis ihres Begründers Frank Mahony ab, dass hypertone, verspannte Muskulatur tiefgreifende Auswirkungen auf diese Integration hat. Das verspannte Gewebe behindert die simultane Verarbeitung ankommender Information, bedeutet Erhöhung des Stresspotenzials, Disharmonien im geistig-körperlichen Wohlbefinden und eine Blockierung körpereigener Fähigkeiten. Die Identifizierung von verspanntem Gewebe, die adäquate Entspannung desselben, damit die Auflösung dieser Störungen sind die wesentlichen Themen dieser Arbeit.

Die Einsatzgebiete von HYPERTON – X sind breit gefächert, u.a: zum Abbau von Lernschwierigkeiten und für ein leichteres Lernen auch im ganz normalen Alltag mit all seinen Herausforderungen, im Berufsleben und Sport, zur Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und Fitness, zum Stressabbau und zur Steigerung des Wohlbefindens. Die Arbeit ist für Menschen jeglichen Alters geeignet.

### **Inhaltliche Schwerpunkte der aktuellen Seminare:**

#### **HT-X 1 & 2, 10: Hyperton – X Basis**

- Indikatormuskelklärung nach Hyperton–X (HT-X)
- Test und Korrektur der „Großen Acht“ (die wichtigsten 8 Muskeln bzw. Muskelgruppen)
- Test und Korrektur der Sekundären Acht (weitere 8 Muskeln)
- Test und Korrektur der Hilfsmuskeln
- Test und Korrektur der Fuß-Sensoren (HT-X 10)
- Auswertung des kleinen und großen HT-X – Testbogens
- Prioritätenfindung in der Korrektur über die Alarmpunkte
- Selbstkorrektur

Zu HT-X 1 sind keine Vorkenntnisse erforderlich (empfohlen sind Grundkenntnisse in kinesiologischem Arbeiten), Vorkenntnisse zu HT-X 2: HT-X 1  
Dauer: HT-X 1 & 2 jeweils 14 Stunden, HT-X 10 Fußsensoren 7 Stunden

#### **HT–X 3: Hyperton-X Advanced**

- ☺ Durch das Testen und Entspannen weiterer Muskeln sowie das Korrigieren der Drucksensoren wird das HT-X - Repertoire beträchtlich erweitert.
  - ☺ Mit der 6 Minuten-Schnellkorrektur bekommen wir ein schnell wirksames Werkzeug für die „Balance zwischendurch“ in die Hand.
  - ☺ Die Körperdiagonalkorrekturen dienen zum Ausgleich wichtiger Körperreflexe.
  - ☺ Zusätzlich wird HT-X auf Belange des Sports und der Geburtsthematik erweitert.
- Drucksensorenkorrektur
  - Körperspezifische Korrekturen: Schultern, Nacken, Arme, Hände, Finger, Rumpf, Rücken, Brustkorb, Hüfte, Gesäß, Beine, Knie, Füße, Zehen.
  - 6 Minuten Schnellkorrekturen
  - Körperdiagonalkorrekturen



## Wiener Schule für Kinesiologie

### Ausbildungen nach Maß • kompakt • individuell

- Chronisch reaktive Muskelkombinationen
- Korrigieren disziplinspezifischer Bewegungsabläufe im Sport
- Geburtenprogramm

#### HT-X 3a: Hyperton-X Advanced Advanced

***Das Lebenswerk von Frank Mahony wird mehr und mehr greifbar ...***

- ☺ Der/die HT-X AnwenderIn erfährt Techniken zum Ausgleich von Störungen im Bereich der Hautsinnesorgane und hypertoner Gelenke.
- ☺ Auch auf die Wechselwirkung zwischen hypertoner Haut und damit einhergehenden reaktiven Muskeln wird Augenmerk gelegt und diese Reaktivität balanciert.
- ☺ Die „**Pitch-Roll-Yaw**“ – Technik ist wirkungsvoll beim Einrichten der drei Körperachsen.
  - Korrigieren hypertoner Haut
  - Korrigieren hypertoner Gelenke: Schulter, Ellbogen, Hand- und Fingergelenke, Hüftgelenk, Knie- und Sprunggelenke, Zehengelenke
  - Reaktivität zwischen Haut und Muskeln
  - „Pitch-Roll-Yaw“ – Korrektur

Dauer: HT-X 3 und 3a jeweils 14 Stunden, Voraussetzungen: HT-X 1-2 Basiskurse

#### HT-X 4: Hyperton-X Emotionen

- Bonding – die Regulierung der Verbindung zwischen Eltern und Kind
- Spiritualität
- „Ja“ Sagen – „Nein“ Sagen ohne Schuldgefühle
- Balancieren der „Inneren Familie“
- Behauptung der eigenen „Domäne“

Dauer: 14 Stunden, Voraussetzung: HT-X - Basis

*Frank Mahony: „Bonding ist das harmonische Verbinden von gegenseitig nährenden und pflegenden Energien. Bonding ist das Fundament für Lieben und Teilen ... Oft ist ein gestörtes Bond Ursache für eine energetische Unausgewogenheit. Ein Kind ohne Bond oder mit einem zu schwachen Bond (Underbond) fühlt sich oft ungeliebt, unerwünscht, nicht dazugehörend oder hat (später) Partnerschaftsprobleme. Ein Kind mit einem Überbond - mit einem zu starken Bond - kann das Leben nicht nach seinen eigenen Bedürfnissen, Erwartungen und Werten leben. ... Es leidet an mangelnder Identität und Individualität. ...“*

#### HT-X 7: Hyperton-X Sport

***Erfolge im Sport haben viele Väter: eine saubere Technik, Risikobereitschaft und Mut, biologische und taktische Grundlagen. Mit den Techniken von Hyperton – X lassen sich auf allen Teilgebieten Verbesserungen erzielen. Und das Ganze ist bekanntlich mehr als die Summe aller Teile.***

- ☺ Sie haben bei diesem Seminar die Möglichkeit, mit dem Arbeitsschatz von Hyperton – X individuell auf einzelne Sportarten in gesundheitlicher, technischer, mentaler und taktischer Hinsicht einzugehen und Erfolge zielorientiert zu fördern.

Neben allgemeinen Techniken aus Hyperton-X im Zusammenhang mit dem Sport, beinhaltet dieser Kurs u.a. auch:

- sportartspezifische Korrekturen



## Wiener Schule für Kinesiologie

### Ausbildungen nach Maß • kompakt • individuell

---

- Korrekturen für die Atemmuskulatur
- die „Pitch-Roll-Yaw“ – Technik
- eine Korrektur für das Lymphatische System
- eine 6 Minuten Schnellbalance
- eine Möglichkeit zur Selbstkorrektur
- die Korrektur reaktiver Muskeln
- Stressabbau

Das Seminar wird so authentisch wie möglich gehalten, d.h., dass direkt an den Sportgeräten, an der Bekleidung bzw. an den Schuhen gearbeitet wird.

Dauer: 15 Stunden, Voraussetzung: HT-X – Basis

Sie können Ihr Sportgerät und -bekleidung mit zum Seminar nehmen.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### **HT-X 10: Hyperton-Fuß-Sensoren**

***Muskuläre Überbeanspruchung, Stress und negative Gefühle sind die Hauptursachen für Verspannungen in Muskulatur und Gewebe. Diese Verspannungen behindern eine klare Signalverarbeitung im Gehirn und beeinträchtigen vielerlei: Lernprozesse, Bewegungen, Organfunktionen, ...***

Eine der wichtigsten Quellen dieser Störungen liegt in den Füßen: Durch verspanntes Gewebe an den Füßen kann es zu Defiziten in der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, in der körperlichen Leistungsfähigkeit, der Körperhaltung und der Bewegungskoordination kommen. Die TeilnehmerInnen erfahren bei diesem Seminar Möglichkeiten zur Identifizierung dieser Verspannungen und Korrekturen mit der HYPERTON-X - Methode nach Frank Mahony, die Muskeltests und -dehnungen, Akupressur und die Verwendung von Symbolen sind in der Körperarbeit vereint.

Dieses Kurzseminar (Dauer ca. 6 Stunden) ist eine in sich abgeschlossene Einheit, empfohlener Bestandteil der Basiskurse HT-X 1 & 2 und kann auch als Einstieg in die Kinesiologie dienen.

**Zusätzlich zu diesen inhaltlich standardisierten Seminaren bieten wir bei gegebenem Interesse zur Vertiefung und Praxis HT-X – Seminare zu bestimmten Themen, wie zum Beispiel: Lernen, Bewegung, Gesundheitstraining, Energetischer Schutz, ... an.**

**Anmeldung/Info: Mag. Sabine Seiter • [info@kinesiologieschule.at](mailto:info@kinesiologieschule.at) • 0676 507 37 70**

#### **Seminarleitung: Mag. Christian Dillinger**

Sport- und Bewegungswissenschaftler, CranioSacral Therapeut nach Upledger, Kinesiologe, viszerale Manipulation nach J.P. Barral, Practitioner für Neuro Linguistisches Programmieren, Lehrer mehrerer kinesiologischer Methoden: Brain Gym®, Hyperton-X, Touch for Health, International Faculty für Brain Gym®, Hyperton-X Faculty für Österreich, Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (Katathym Imaginative Psychotherapie), Gründer und Leiter des MOVING Instituts in Graz, Arbeit in freier Praxis:

*Moving Institut • Mag. Christian Dillinger • Laimburggasse 3/2, 8010 Graz • Mobil: +43 (0) 676/523 72 65 • Email: [info@movinginstitut.at](mailto:info@movinginstitut.at) • [www.movinginstitut.at](http://www.movinginstitut.at)*