

# HYPERTON-X (HT-X)

Eine der ersten anerkannten kinesiologischen Methoden stellt sich vor

Text: Mag. Elisabeth Pawel

## Was bedeutet die Bezeichnung Hyperton-X?

Das griechische Adjektiv „hypertonus“ bedeutet soviel wie „zu stark angespannt, überspannt“, das X wird im Englischen als ex ausgesprochen und leitet sich in diesem Fall von der lateinischen Präposition „ex“ ab, welche dem deutschen „aus, heraus“ entspricht. Hyperton-X heißt also „**Verspannung aus**“.



**Frank Mahony** (geb. 1932, gest. 1995), der zu den weltweit angesehensten Kinesiologen seiner Zeit zählte, entwickelte diese Methode in der Absicht, eine Therapieform ins Leben zu rufen, mit welcher auch medizinische Laien gefahrlos **Schmerzen im Bewegungsapparat, Muskelschwächen und Bewegungseinschränkungen** behandeln konnten.

Auf Grund eines schweren Bobunfalles litt Mahony lange Zeit trotz vielfacher Therapien unter starken Schmerzen. Letztendlich erzielte er mit Touch for Health eine wesentliche Verbesserung seiner Beschwerden, wurde

selbst TfH Instruktor und entwickelte dann HT-X, welches ihn beschwerdefrei machte.

Mahony, der zu Beginn seiner kinesiologischen Karriere als Direktor des *Valley Remedial Group Institutes mit Paul Dennison* in der Betreuung lernschwacher Kinder zusammenarbeitete und forschte, richtete seine Aufmerksamkeit sehr bald auf die Untersuchung der **Auswirkung hypertoner Muskeln auf die Körper-Geist-Integration**. Mit der Unterstützung namhafter Chiropraktiker wie DeJarnette, Duarte, Simmons und Buddingh, die ihn mit der **Sakro-Okzipital-Technik (SOT)** vertraut machten, wurde ihm klar, wie wichtig der unblockierte Fluss der Zerebrospinalflüssigkeit für die physische, psychische und endokrine Gesundheit des Menschen ist. Konsequenterweise entwickelte er daraufhin eine geniale Methode zur Identifikation und Korrektur jener hypertoner Muskeln, die mit dem Kreuzbein (Sacrum) und dem Hinterhauptsbein (Occiput) in Verbindung stehen: HT-X war geboren!

## Was passiert, wenn ein Muskel hyperton wird?

**Frank Mahony** definiert einen hypertonen Muskel als Muskel, der sich in einem „überbeschützten“ („overprotective“) Zustand befindet. Die Spindelzellen eines Muskels leiten Informationen über Veränderungen im Muskel ans Kleinhirn weiter. Kommen diese nicht in einem bestimmten Zeitraum dort an, schaltet das Kleinhirn auf Schutzmechanismus um. Um den hypertonen Muskel im Falle einer Abweichung von dieser Schonposition (Dehnung) schützen zu können, hemmen die propriozeptiven Systeme den Bewegungsradius des Muskels, lösen Muskelschmerzen aus und/oder bewirken reflektorisch eine Muskelschwäche. Andere, nicht zuständige Muskeln übernehmen die Aufgabe des verspannten Muskels. Eine HT-X Korrektur synchronisiert die Propriozeptoren wieder. Das ist auch der Grund, warum HT-X in der Rehabilitation nach Verletzungen und im Spitzensporttraining so wirkungsvolle Ergebnisse zeigt.

Die Gründe, warum ein Muskel hyperton wird, sind vielfältig und reichen von einseitiger Arbeitshaltung über Dauerbelastung bis zu traumatischen Erfahrungen sowohl physischer als auch psychischer Natur.

Wenn nun ein Muskel hyperton ist, hat dies auch Auswirkungen auf die elektrischen Abläufe im Körper. Bei der Informationsübertragung entsteht ein Hintergrundrauschen (von Mahony als Neurostatik bezeichnet), welches die Signale, die in der AIZ (Allgemeine

Integrationszone = zentrale Schaltstelle für Sinnesreize) eintreffen, verzerrt. Das Gehirn kann dann die sensorischen Informationen (hören, schauen, riechen, schmecken, tasten, ...) nicht mehr simultan verarbeiten.

Dazu ein einfaches Beispiel:

Diktat: Kind kann sich nicht konzentrieren, macht Fehler oder ist zu langsam, kommt nicht mit oder versteht schlecht.

Warum? AIZ ist durch einen oder mehrere hypertone Muskel gestört, Hören, Schauen und Schreiben sind dadurch nur hintereinander, aber nicht mehr gleichzeitig möglich. Die Aufgabe wird nur unter maximalem Stress bewältigt oder gelingt nicht.

Lösung des Problems: HT-X Korrektur. Manchmal ist nur eine einzige Korrektur nötig, um eine anhaltende Leistungsverbesserung zu erzielen.

## Wie geht eine HT-X Korrektur vor sich?

Mit Hilfe eines Indikatormuskels werden unter Benutzung der Akupressur-Alarmpunkte ein oder mehrere hypertone „Störmuskeln“ aufgefunden und nach Prioritäten korrigiert.

Dabei wird der Testmuskel (TM) vom Tester in die maximale Dehnstellung gebracht und gleichzeitig der Indikatormuskel (IM) auf stark oder schwach getestet. Wenn der TM schwach =hyperton ist, wird er in der Dehnstellung fixiert und 5-8 Sekunden isometrisch kontrahiert (Druck gegen Widerstand). Dabei ausatmen. Nach der Entspannung dehnt der Tester den Muskel sanft weiter. Dreimal wiederholen. Der IM sollte jetzt stark testen. Wenn nicht, muss die Ursache erforscht werden. Vielleicht muss ein zugrundeliegendes Lebensereignis aufgespürt werden. Zur Stressablösung dienen weitere HT-X Techniken.

Hyperton-X wirkt sich eigentlich auf alle Lebensbereiche positiv aus, Frank Mahony selbst hat es ja als **TOTAL BODY- MIND -INTEGRATION** bezeichnet.

## Als wichtigste Korrekturgebiete seien genannt:

Schmerzen und Verletzungen, motorische Koordinationsstörungen, audiovisuelle Wahrnehmung, Konzentration, schwache Lese- und Schreibleistung, unterdurchschnittliche Rechenleistung, verminderte Merkfähigkeit, erhöhte Labilität und Reizbarkeit, rasche Ermüdbarkeit beim Lesen/Gehen/Laufen, akustische Differenzierungsschwäche, geringes Selbstwertgefühl, Farb- und Nahrungsmittlempfindlichkeit, Funktionsstörungen des Kiefergelenks, endokrine Funktionsstörungen, u.v.a.m.

## Was der Popo mit Schulerfolg zu tun hat

Frank Mahony hat eine direkte Verbindung zwischen Körper-Geist-Integration und Gleichgewichtssensoren in Gesäß und Oberschenkeln festgestellt. Gleichzeitig ist auch ein offensichtlicher Zusammenhang zwischen diesen Sensoren und der Schulterblattmuskulatur gegeben. Wir alle kennen Kinder, die nicht still sitzen können, vom Sessel fallen, immer wieder den Bleistift hinunterfallen lassen, sich nicht konzentrieren können, ihre Aufgaben nicht fertig stellen oder gedanklich abschweifen. Es ist das Sitzen auf unzureichend funktionierenden Gesäßdrucksensoren, das die Verarbeitung der sensorischen Informationen, die beim Lernen notwendig ist, stark beeinträchtigt. Das Kind wetzt auf seinem Sessel herum, weil der Körper eine Defizitvermeidungsposition anstrebt, um im optimalen harmonischen Zustand gehalten zu werden.

Wenn man die Gesäßdrucksensoren nach dem HT-X Alarmpunkt-prioritätssystem korrigiert, findet man regelmäßig Prioritätsmuskeln im Scapularbereich, hauptsächlich den Teres major.

Und hier einige praktischen Übungen für gestresste Eltern und ihre geplagten Kinder:

### Die Korrektur der sogenannten „Legastheniemuskeln“

Das Kind drückt gegen den Widerstand der Hände des Erwachsenen ca. 5 Sekunden lang. Dann entspannen lassen und ganz sanft nachdehnen. Im Ganzen dreimal hintereinander.



**Kind drückt nach außen**  
musculus teres major



**Kind drückt nach unten**  
musculus teres minor



**Kind zieht nach oben**  
musculus supraspinatus



**Kind drückt nach vorne**  
musculus subscapularis



**Kind zieht nach unten**  
musculus serratus anterior



**Kind drückt nach außen**  
musculus rhomboideus



Nachdem die Schulterblattmuskulatur der Priorität nach korrigiert ist, führt man die „HT-X tiefe Hocke“-Korrektur durch zur Verstärkung:

**Kind drückt nach oben**

Bildquellen:  
Fotos: zur Verfügung gestellt von Mag. Elisabeth Pawel  
Grafiken: <http://quizlet.com/13807455/upper-limb-muscles-flash-cards/>

Voraussetzung für die Teilnahme an der Hyperton-X-Ausbildung: Beherrschen des Muskeltests; günstig aber nicht unbedingt notwendig: Touch for Health

Genauerer finden Sie auf der Homepage des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie: <http://www.kinesiologie-oebk.at/>

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei HYPERTON-X Österreich: Mag. Christian Dillinger, Ferdinand Gstrain, Mag. Elisabeth Pawel



**Mag. Elisabeth Pawel**  
Kinesiologin  
Lehrtrainerin für Hyperton-X

Kontakt:  
Gießhüblerstraße 68a,  
2344 Maria Enzersdorf  
Tel.: 02236 / 22044  
[sissypawel@hotmail.com](mailto:sissypawel@hotmail.com)