

Hyperton - X



Kinesiologie im Leistungssport/ Athletik

Hyperton - X

In der Bewegungswerkstatt, ist die 8teilige Ausbildung dem Sport zugeordnet. Das kommt daher, weil ich in meinem Konzept schon den Wohlgefühl - Sport mit Balanceness habe. Man kann mit den Inhalten aber auch in vielen anderen Lebens- und Lernbereichen, unterstützend arbeiten.

Hyperton - X ist eine Methode, die frei übersetzt folgendes meint: Hypertonus = Zu starker Muskeltonus, Das X steht für EX. Zusammengesetzt heißt es also Überstarker Muskeltonus „weg“.

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.

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.

Das Besondere an der lösenden Vorgehensweise von Hyperton - X ist, dass sämtliche Bewegungen mit dem Meridiansystem verbunden werden, um eine möglichst tiefgreifende Lösung zu erreichen.

So sind z.B. viele Hals und Nackenmuskeln mit dem Magenmeridian verbunden. Der Magenmeridian, trägt wiederum die Information der zufriedenen

Lebenseinstellung in sich.

● Hyperton - X nutzt diese Verbindung und löst durch die Verbesserung der körperinternen Muskelkommunikation, den Stress bzw. die Spannung.





8 Wochenenden UE 220

In Zusammenarbeit mit
Ferdinand Gstrein
Mit Zeugnis der
Bewegungswerkstatt

Einsatzgebiet:

**Leistungssport (Trainer,
Sportler)**

**Kombination dieser
Humanenergetischen
Methode mit
Physiotherapie und
anderen
therapeutischen
Methoden**

SPORT Wortbedeutung: englisch sport, ursprünglich = Zerstreung, Vergnügen, Zeitvertreib, Spiel, Kurzform von: disport = Zerstreung, Vergnügen < altfranzösisch desport, zu: (se) de(s)porter = (sich) zerstreuen, (sich) vergnügen < lateinisch deportare = fortbringen (deportieren) in einer vulgärlateinischen Bedeutung „zerstreuen, vergnügen“

Auf Grund der Wortbedeutung, müsste man also anstatt Wohlfühlsport eher das Wort Athletik einführen. So kann ich klar stellen, dass Hyperton - X für den athletisch orientierten Sport, unterrichtet wird. Aber natürlich können auch Trainer und Sportler aus dem Wohlfühl Sport an der Ausbildung teilnehmen. Es ist ein tolles und vielseitiges Erlebnis - mit viel Selbsterfahrung. Man erreicht ein umfassendes Können, was die Muskeln und das energetische System der Meridiane, betrifft.

Kursaufbau und Inhalte:

Hyperton X - Meridiane - Modul 1: 20 LE

Es wird das Basiswissen der Angewandten Kinesiologie erklärt, die richtigen Testweise für ein ausgewogenes 14 Meridiansystem werden vermittelt und praktisch durchgeführt. Der kinesiologische Muskeltest wird erlernt.

Hyperton X - Basic I - Modul 2: 20 LE

Hypertone Muskeln sind Störsender und blockieren die Körper-Kopf-Kommunikation. Durch spezielle Techniken zur Muskelaktivierung und Atmung kommt es zu einer positiven Beeinflussung der Körper Geist-Integration.

Hyperton X - Basic II - Modul 3: 20 LE

Nach Lokalisation der hypertonen Muskeln werden die Korrekturen durch Kontraktionen in Verbindung mit Atemtechniken durchgeführt.

Hyperton X - Fuß-Sensoren und Einstieg in die emotionale Arbeit

Spiritualität und Bindungen - Modul 4: 20 LE

Die Fuß-Sensoren üben einen großen Einfluss auf die Koordination und Statik im Körper. Sie verarbeiten die Impulse zur Eigenwahrnehmung. Bei der emotionalen Arbeit liegt der Schwerpunkt auf unserer Beziehung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen.

Hyperton X - Advanced I - Modul 5: 24 LE

In diesem Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit Problemen des Körpers und mit der Komfortzone. Sie lernen, wie man emotionale und belastende stressige Situationen mit Hilfe von Symbolarbeit loslassen und im täglichen Leben neu integrieren kann.

Hyperton X - Advanced II - Modul 6: 24 LE

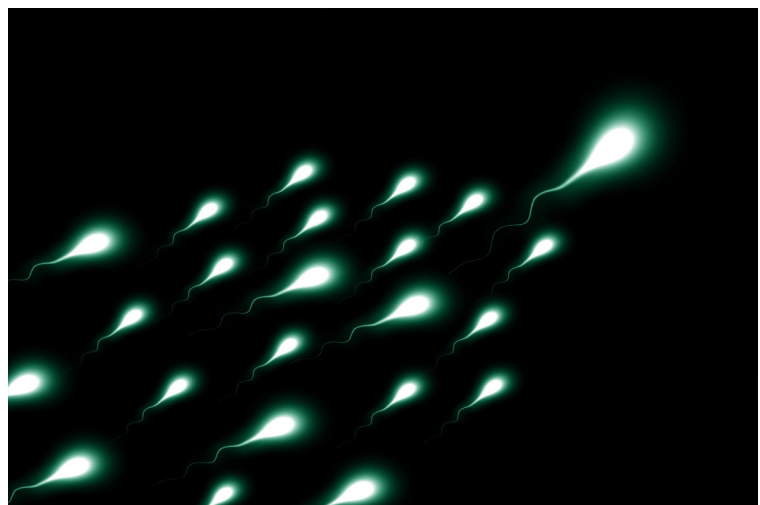
Dieser Kurs könnte man als Feineinstellung bezeichnen. Auf diese Methodik kann man immer wieder während einer Balance oder bei einem enormen Defizit der Flexibilität zurückgreifen.

Hyperton X - Emotionen - Modul 7: 24 LE

Emotionale und mentale Belastungen und Stressoren werden ausgetestet und aufgezeigt. Jeder Teilnehmer arbeitet an seinem Persönlichkeitsprofil und schafft damit wichtige Voraussetzungen, die ihn auf seinem Weg zur Selbstentfaltung und Entwicklung unterstützen und fördern.

Supervision und Ausbildung zum Hyperton X - Praktiker - Modul 8: 36 LE

In diesen Tagen werden keine neuen Methoden vermittelt. Stattdessen wird das Gelernte den Bedürfnissen jedes einzelnen Teilnehmer angepasst. Demonstrationen und Einzelbalancen zu den gelernten Techniken werden von den Teilnehmern ausgewählt und präsentiert. Ethische Grundlagen werden besprochen!



Auf das der Beweglichste „gewinne“ - und doch gewinnt alles dabei!