

DER MUSKEL GEHÖRT MAL ORDENTLICH IN DIE LÄNGE GEZOGEN ...

Text: Mag. Christian Dillinger

„... der Muskel wird in die Länge gezogen und in dieser Position gehalten, dann den Muskel für ein paar Sekunden anspannen und wieder lockerlassen. Ihn noch weiter in die Länge ziehen und festhalten, bis er sich entspannt ...“

So ungefähr würde es der Laie beschreiben, wenn wir in der kinesiologischen Balance im *Hyperton-X* eine Intervention setzen, um den Stress aus dem Gewebe abzuleiten.

Wie jede andere kinesiologische Methode setzt *Hyperton-X* am Körper an, um aus dem emotionalen Strudeln und den damit verbundenen Schwierigkeiten herauszukommen - mit entstresstem Geist lässt sich's in allen Lebenslagen leichter lernen und Ziele können einfacher erreicht werden.

Wie der Untertitel „*Body-Mind - Integration*“ im *Hyperton-X* schon verrät, zielt diese Methode darauf ab, eine tragfähige Verbindung zwischen Körper und Geist (wir sollten in der deutschen Übersetzung auch noch den Begriff „Seele“ dazu denken, dass es der Gesamtbedeutung der Methode gerecht werden kann) aufzubauen - in Hinblick auf ein (Lebens)Thema, das uns am Herzen liegt bzw. ein (Lebens)Ziel, das wir erreichen wollen.

Extend the comfort zone!

Somit ist die Ausrichtung in dieser Arbeit klar und ganz plakativ, wie es vielleicht der

Begründer der Methode, der Kalifornier Frank Mahony, ausdrückte: „... *extend the comfort zone* ...“, was so viel bedeutet, die Komfortzone auf vielfältigen Ebenen zu erweitern. Die Komfortzone zu erweitern meint, dem Körper mehr Freiheit im Bewegungsausmaß zu geben und damit auch gleichzeitig unseren Gedanken mehrdimensionale Freiheit zu ermöglichen und kreativere Lösungen für Probleme zu finden. Nicht in Gedankenmustern feststecken zu müssen und damit einhergehend Wege zu gehen wie wir sie schon immer - vielleicht zu oft schon - gegangen sind. Im Augenblick aber auch keine Idee zu haben, wie wir das sonst angehen und lösen könnten ... in was sie auch anfassen, gelingt. Da haben wir das TUN wieder!

Dagegen gelingt es uns über *Hyperton-X* (wörtlich übersetzt: „Überspannung raus!“) immer mehr, die Freiheit zu spüren und diese uns auch nehmen zu trauen, für Kurskorrekturen ohne weitere

Sackgassen. Die Methode ermöglicht es uns, unseren Fokus zu verändern, neu einzustellen und ihn angemessen auf ein Ziel auszurichten.

Wie oft spüren wir in unserem Tun schnell einmal Grenzen und Begrenzungen. Geistige und emotionale Blockaden, wie beispielsweise gut eingelernte Glaubenssätze. Auch körperliche Gegebenheiten und Grenzen halten uns in unseren Gefühlen fest, bis uns das für viele Menschen und Situationen vertraute Gefühl der Ohnmacht beschleicht. Wir beschränken uns selbst immer mehr auf Kleingeistigkeit und das Gefühl der Selbstwirksamkeit sinkt damit ...

Zeit den Retourgang einzulegen und auf die falsch genommene Abzweigung zurück zu gehen. Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, uns aus der Sackgasse zu bewegen und bewusst an der Kreuzung wieder unseren eigentlichen Lebensweg zu verfolgen.

Wie wir mit **Hyperton-X** diese Manöver unterstützen und uns eine neue Freiheit des Denkens und Handelns eröffnen können - ein Aussteigen und In-den-richtigen-Weg-Einsteigen der Extraklasse

Wenn wir diese oben angesprochene Verbindung von Körper, Geist und Seele stärken wollen, dann benötigt es aus kinesiologischer Sicht und aus der Sicht von Hyperton-X einige Schritte. Nachdem unser Körper sozusagen der Bildschirm unseres emotionalen und psychischen Geschehens darstellt, können wir den - meist erfolgreichen - Versuch wagen, über den Körper auch den Stress abzubauen um unsere Freiheit in unserem Energiesystem aufzubauen und sie in unseren Gedanken und Taten erreichen und unser gesamtes persönliches Potenzial leben zu können.

Was tun ...

▶▶▶ Erst einmal benötigt es einen Ausstieg aus dem eingefahrenen Denkmuster. Dabei hilft eine Technik zum Abbau von emotionalem Stress. Neben dem in der Kinesiologie allseits bekannten Stressabbau über das Berühren der Stirnbeinhöcker, fand Frank Mahony in seinen Forschungen heraus, dass das Halten des fleischigen Teils des Daumenballens (Daumengegenstellermuskels - M. opponens pollicis) ähnliche stressabbauende Wirkung hat: Wir halten diesen Muskelbauch mit leichtem Druck an unserer linken und rechten Hand mit jeweils zwei Fingern einige Minuten lang. Oder - wenn notwendig - auch länger.

Diese Technik erleichtert uns den Ausstieg aus festgefahrenen Mechanismen, ist leicht (unspektakulär) anzuwenden, beispielsweise während eines Vorstellungsgesprächs im beruflichen Kontext, ohne dass die Übung als solche auffällt.

▶▶▶ Als zweiten und schon abschließender Schritt nehmen wir einige Muskeln in der schon oben einfach erklärten Dehntechnik, die Frank Mahony als wichtige Elemente im Stressabbau erkannt hat, hier modifiziert als Selbsthilfetechnik:

Wir stehen in Schrittstellung, die Fußspitze des hinten stehenden gestreckten Beines am Boden. Dann führen wir die Ferse nach unten und ev. weiter nach hinten, bis wir ein Ziehen in der Wade spüren. In dieser Position einige Atemzüge verbleiben und die Wadenmuskulatur mit dem Ausatmen noch weiter in die Dehnposition bringen und warten, bis sie sich entspannt. Dann Beinwechsel.

Durchführung entweder an eine Stütze (Wand, Sessel, Baum, ...) abgestützt oder imaginär mit beiden Armen und Händen „... aller Stress nach hinten von uns geschoben ...“ .

Anschließend bei leicht gebeugtem Knie beidseits.

Die Entspannung der Wadenmuskulatur (M. Gastrocnemius und M. Soleus) stellt einen großen Beitrag zu Reduzierung von emotionalem Stress dar, da die Erfahrung zeigt, dass der sich gerade da oft körperlich manifestiert. Mit der neuen Spannungseinstellung verflüchtigt sich Stress oft und die neugewonnene Freiheit des Gewebes stellt so mehr Freiheit im gesamten Menschen her!

Diese beiden Muskeln bzw. Muskelgruppen sind Teil der „Großen Acht“, d. h., acht verschiedene Muskeln bzw. Muskelgruppen, die einen entscheidenden Anteil in der „**Body-Mind - Integration**“ im Hyperton-X darstellen.



Fotos: © Mag. Christian Dillinger

Wir können mit der neuen Bewegungsfreiheit abgesehen von mehr körperlicher Freiheit auch einen wertvollen Beitrag zur Freiheit unseres Geistes und unsere Gedanken beitragen: Körperlich und geistig beweglich, seelisch bewegt ...



Mag. Christian Dillinger

Vorsitzender des Österr. Berufsverbandes für Kinesiologie, Obmann-Stv. d. WKO Steiermark Fachgruppe der persönlichen Dienstleister, Internationales Fakultätsmitglied der Educational Kinesiology Foundation, Touch for Health Instructor, Brain Gym® & Edu-K Instructor, Hyperton-X Instructor, Sportwissenschaftler, Psychotherapeut

MOVING INSTITUT, Laimburggasse 3/2, 8010 Graz
T: 0676 523 72 65 M: info@movinginstitut.at

www.movinginstitut.at