

Dr. Simone Salzbrenner

Der Hochturm – ein Alleskönner



Der Hochturm – eine meiner Lieblingsübungen. Ich liebe sie deshalb, weil diese einfache Übung - richtig ausgeführt mit der CANTIENICA®-Methode - ein so unerschöpfliches Potenzial bereithält. Was kann der Hochturm?

Mithilfe des Hochturms...

...können sich alle Knochen im Körper anatomisch korrekt ausrichten:

- ... kann sich das Becken richtig aus- und aufrichten,
- ... der Brustkorb kann sich einmitten über dem Becken
- ... kann sich die Wirbelsäule in die Vertikale ausrichten und in ihre max. Länge aufspannen
- ... können sich alle Knochen über den Fersen richtig übereinander ausrichten

...können die Zwischenstockwerke im Hochhaus Mensch aktiviert werden:

- ... wird der Beckenboden, der Levator ani, aktiviert
- ... kann das Becken sich von den Beinen differenzieren und wegheben; die Beine und Füße werden vom Gewicht des Torsos befreit und gewinnen an Leichtigkeit
- ... wird die korrekte Vernetzung und Ausrichtung der Beinachse begünstigt
- ... können die Füße (das Längs- und Quergewölbe) sich mit dem Levator ani vernetzen und aufspannen
- ... wird das Zwerchfell aufgespannt
- ... kann sich der Brustkorb vom Becken wegheben, so dass alle Organe im Bauchraum Platz haben
- ... werden die Sanduhrmuskeln gedehnt, was eine wunderschöne schmale Taille zaubert

...werden die Schultergelenke geschmeidig und gelenkig

- ... wird der Schultergürtel bearbeitet und differenziert
- ... werden die Schultergelenke gelenkig und geschmeidig
- ... können sich die Oberarmkugeln aus dem Schulterdach lösen
- ... kann die Armachse richtig ausgerichtet werden
- ... lassen sich wunderbar die Schlüsselbeine horizontal ausrichten und richtig setzen
- ... kann der große Brustmuskel ausgeschaltet und der kleine Brustmuskel aktiviert werden
- ... kann der Latissimus entspannen

... kann sich die Tiefenmuskulatur von den Füßen bis zum Kronenpunkt vernetzen und den Körper vom Boden weg vertikal aufspannen.

Im Gehen mit Hochturm intensivieren sich diese Wirkungen noch einmal um ein Vielfaches. Hier entfalten sich manchmal wahre Wunder.

In meinen Privatlektionen, vor allem bei den Kennenlern-Lektionen, coache ich die Kunden gerne in den Hochturm und lasse sie dann einmal ohne und einmal mit Hochturm durch den Raum gehen. Die Unterschiede sind so frappierend, dass sie jeder sofort spürt. Das Schöne: Der Hochturm – oft angewendet – zaubert Fehlhaltungen in kürzester Zeit weg. Magie? Nein – CANTIENICA®!

Man kann den Hochturm nicht oft genug machen. Ich selber mache ihn täglich zwischen 10 und 30 Mal, wann immer sich die Gelegenheit bietet: Morgens vor der Kaffeemaschine während ich auf meinen Kaffee warte; nach dem Duschen, beim Treppensteigen, am Schreibtisch, ...

So entfaltet der Hochturm mehr und mehr sein in ihm steckendes Potenzial – Körperglück und Leichtigkeit pur!

Anleitung für den Hochturm mit der CANTIENICA® - Methode:

Im Stehen: Alle Knochen des Körpers über den Fersen sorgfältig vertikal ausrichten. Mit den Fingern der rechten Hand die rechte Oberarmkugel antippen. Oberarm Richtung Ellbeuge entspannen. Den Ellbogen nah am Kopf zum rechten Ohr bringen. Nun den Unterarm zur Decke strecken. Dasselbe mit dem linken Arm.

Die Finger ineinander verschränken und die Hände nach oben ausdrehen. Die leeren leichten Armknochen zum Himmel verlängern, die Muskeln an den Armen zurückfließen lassen zu den Oberarmkugeln.

Die Oberarmkugeln und Schlüsselbeine immer weiter zu den Seiten entspannen, bis Oberarmkugeln und Ohren in größtmöglichem, entspanntem Abstand voneinander sind. Die Nacken- und Halsmuskulatur ist lang, gedehnt und: entspannt! Die Oberarmmuskeln aus den Achselhöhlen sanft ausdrehen. Die unteren Rippen weich werden lassen und nach unten entspannen.

Den Hochturm zur Ganzkörperaufspannungs-Übung machen

Mit der Zwerchfellatmung den Brustkorb weiter weg vom Becken schweben lassen. Die Sanduhrmuskeln unterstützen den Abstand. Den Levator ani aktivieren, das Becken unten schmal und oben weit werden lassen. Das Becken wegheben von den Oberschenkeln. Die Füße (Fußgewölbe) aufspannen. Alles Richtung Kronenpunkt hochfließen lassen.

Gehen

Beim Gehen mit Hochturm ist der Levator ani schon per se durch den Hochturm aktiviert. Mittels Gelenkrotationen kann die Aufspannung noch leichter gemacht und intensiviert werden.

Ausprobieren und immer wieder machen! Sie werden feststellen, dass sich die Qualität der Übung im Laufe der Zeit verändert. Im Hochturm steckt so viel, was es noch zu entdecken gibt.

Viel Körperglück und Lebensfreude mit dem Hochturm!



**Körperhaltung und Bewegung
Atlaslogie | CANTIENICA®**

Dr. rer. pol. Simone Salzbrenner
Oberer Geisberg 7 | 96129 Geisfeld
Telefon: 09505 - 442 90 66
info@koerperhaltung-bewegung.de
www.koerperhaltung-bewegung.de