

Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick alle sechs Übungen des Programms für die Hände, deren Ziele und die Empfehlungen für deren Dauer.

Ziele	Übungen	Dauer
Durchblutung Entspannung	Faust ballen	bis 2½ Min.
Mobilisation Entspannung	Gelenke ölen	bis 3 Min.
Mobilisation Entspannung	Hände massieren	bis 1½ Min.
Kräftigung	Finger kräftigen	bis 1½ Min.
Dehnung	Hände spreizen	bis 1 Min.
Focusing	Nachspüren	bis 1½ Min.

Mach mit!

Hände – Übung 6

Nachspüren



Nachspüren

Nehmen Sie Ihre Hände intensiv wahr.

■ Führen Sie ein paar Handspiele durch. Schreiben Sie mit den Fingern etwas in die Luft oder versuchen Sie, virtuell und mit allen Fingern, Klavier zu spielen. Lassen Sie dabei Ihrer Fantasie freien Lauf.

■ Nehmen Sie die Arme nach unten und schließen Sie die Augen. Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf die Handgelenke, die Handmitte und die Fingergelenke. Können Sie jeden einzelnen Finger bewusst wahrnehmen? Sind Ihre Handflächen warm geworden? Spüren Sie, wie wohltuend dieses Training für Ihre Hände ist?

■ Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie nach dem ersten Training noch keine gravierenden Veränderungen feststellen. Gerade bei kleinen Körperteilen wie der Hand ist die Wirkung erst nach mehrmaligem Training deutlich spürbar.

■ Nun ist es wieder Zeit, im Hier und Jetzt anzukommen: Öffnen Sie Ihre Augen. Dann recken und strecken Sie sich.



Zuerst Handspiele durchführen, dann die Hände im Detail wahrnehmen.