

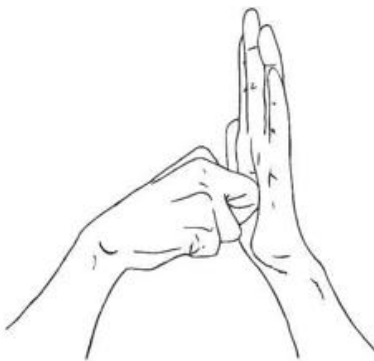
Übungen zur Koordination

Übungsauszug

Diese Übungen zur Koordination sind dem Buch „Finger-Qigong“ entnommen.
Autorin: Bernadett Gera

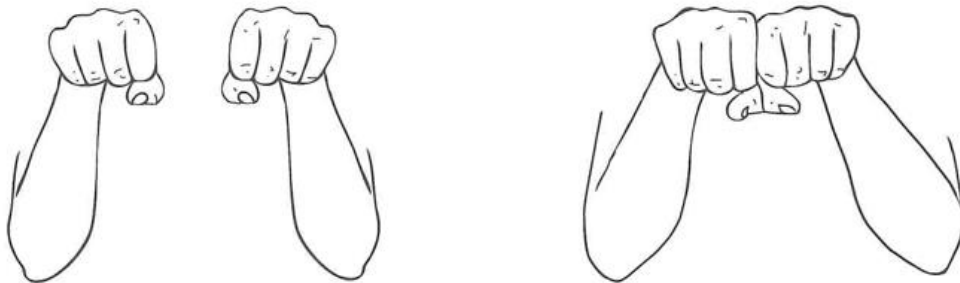
Wir empfehlen eine tägliche Anwendung. Wählen Sie Ihre Lieblingsmusik und führen Sie die Übungen im Rhythmus der Musik aus."

In Mitte der offenen Handfläche schlagen



- Bilden Sie mit der einen Hand eine Faust und schlagen Sie kräftig mit dem mittleren Fingerglied des Mittelfingers in die Mitte der offenen Handfläche der anderen Hand. Wiederholen Sie diese Übung einige Male, auch seitenverkehrt.
- Diese Übung wirkt sich stimulierend und stärkend auf das Herz- und Kreislaufsystem aus.

Den Becherrand klopfen



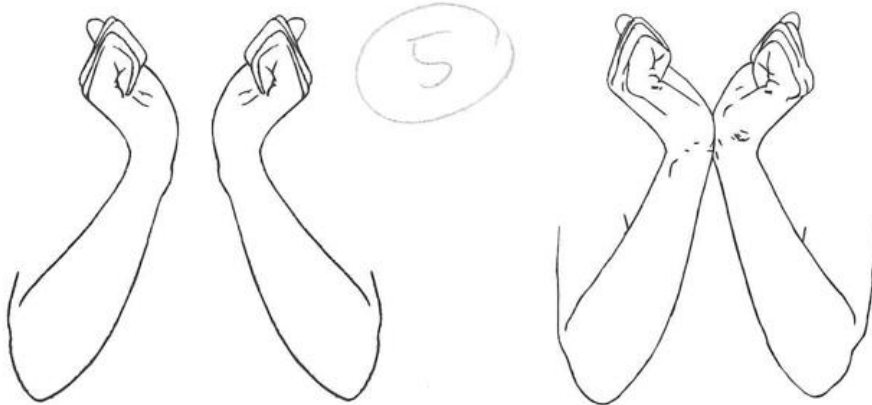
- Rollen Sie die Finger trichterförmig zusammen und schlagen Sie die Hände an der Öffnung von Daumen und Zeigefinger zusammen.
- Diese Übung hat eine positive Auswirkung auf das Organpaar Dickdarm/Lunge.

Becherboden klopfen



- Rollen Sie die Finger trichterförmig zusammen und schlagen Sie den Bereich der kleinen Finger zusammen.
- Diese Übung wirkt positiv auf das Gedächtnis.

Handgelenke klopfen



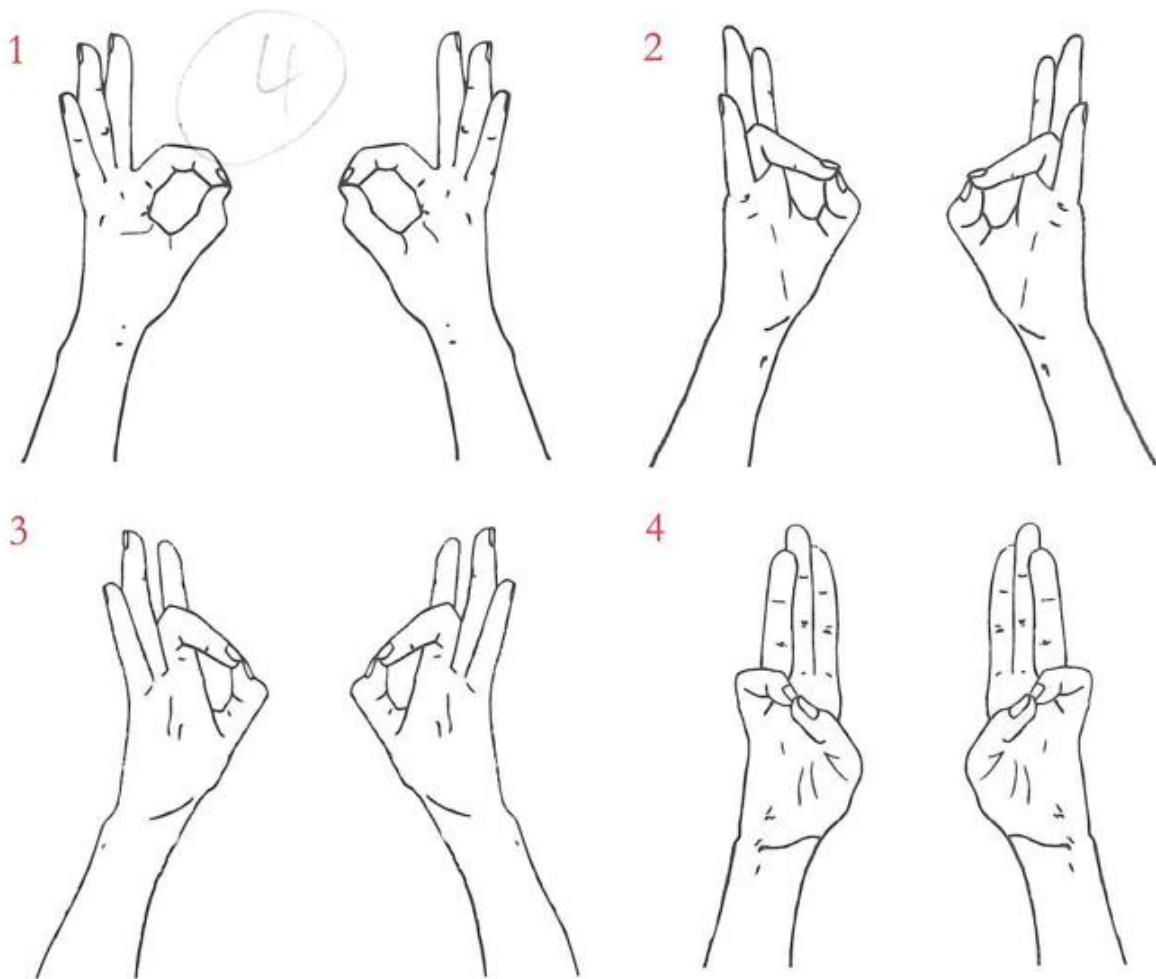
- Machen Sie eine lockere Faust. Klopfen Sie die Innenseiten der Handgelenke aneinander. Anschließend können Sie sie zusätzlich aneinanderreiben, wobei sich die Hände gegensätzlich bewegen.

Handrücken klopfen



- Machen Sie eine lockere Faust. Klopfen Sie die Handrücken mit lockerem Handgelenk aufeinander. Wiederholen Sie die Übung, wobei dann die zuvor unten liegende Hand oben liegt.

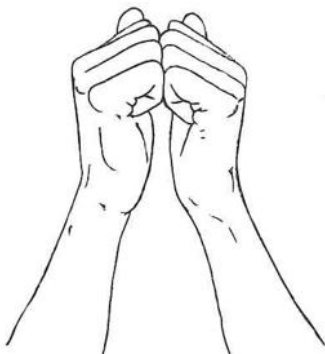
Der Daumen klopft auf die Finger



- Berühren sie die Zeigefingerspitzen mit den Daumen derselben Hand (1). Berühren Sie dann mit den Daumen die Ringfingerspitzen zweimal (2), dann die Mittelfingerspitzen dreimal (3) und abschließend die Kleinfingerspitzen viermal (4). Führen Sie die Übung rückwärts noch einmal durch und wiederholen Sie sie.

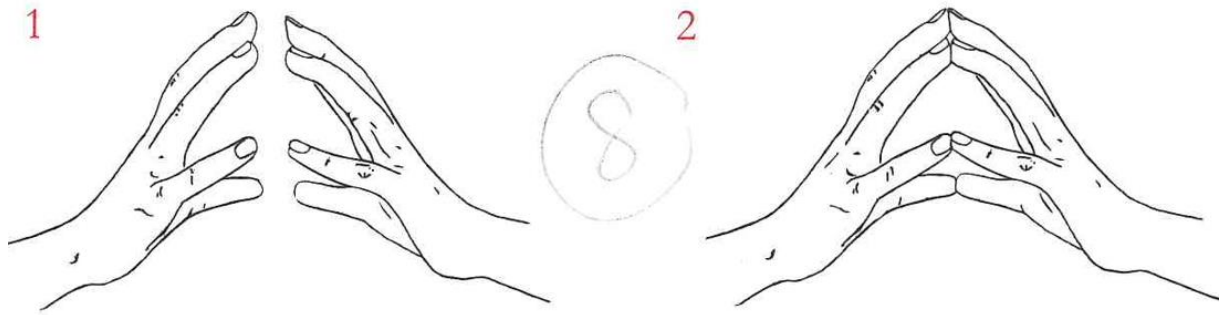
- Diese Übung kann Arthritis entgegenwirken.

Finger klopfen



- Machen Sie eine lockere Faust, wobei die Handrücken nach außen zur Seite zeigen und die Daumen parallel zueinander auf den Zeigefingern liegen. Klopfen Sie die mittleren Fingerglieder leicht aus dem Handgelenk heraus aneinander.

Der Gummiball



- Heben Sie beide Hände mit den Handflächen zueinander so vor sich, dass der Daumen zum Körper zeigt. Spreizen Sie die Finger (1) und klopfen Sie den oberen Teil der Fingerkuppen aneinander (2).
- Gut bei Konzentrationsschwäche

www.musik-unvergessen.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Nationale
Demenzstrategie