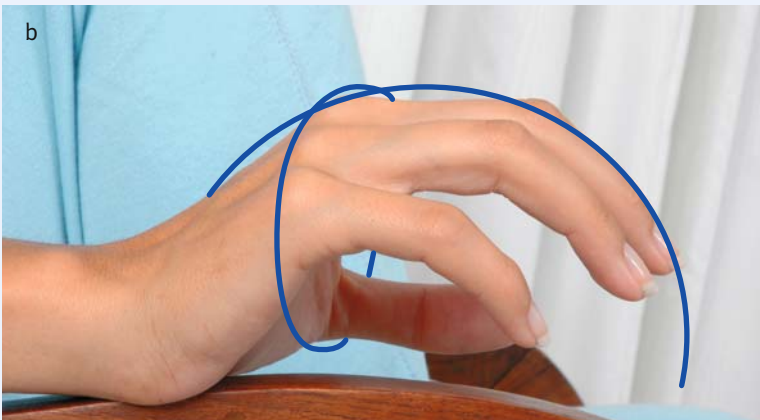


Übungen

**Handwelle:**

a) Ausgangsposition ist die entspannte Tellerhand mit ganz leichtem Gewölbe, der verebhten Welle (Längsbogen). b) Kugelhand mit aufgespanntem Längs- und Querbogen dem höchsten Punkt der Handwelle.

Handwelle: Energien fließen lassen

Ziel

Mobilisation der Hand für die Grundfunktionen Greifen und Loslassen.

Start

Setzen Sie sich an einen Tisch. Ein Stuhl mit Armlehne tut's auch. Legen Sie die rechte Hand mit der Handfläche nach unten flach auf die Tischplatte, der Mittelfinger liegt gerade in der Verlängerung des Unterarms.

Aktion

Rollen Sie nun den Daumenballen und Kleinfingerballen in einem weiten Bogen zueinander ein, so dass die fünf Handknöchel zu einem C-Gewölbebogen aufgespannt werden. Stellen Sie sich als Hilfe vor, dass sich unter Ihrer Handfläche ein kleiner Luftballon aufbläst. Daraus ergibt sich die Form der Kugelhand. Die Finger heben von der Unterlage leicht ab. Jetzt lassen Sie Daumen und kleinen Finger wieder auseinander gleiten, das Gewölbe senkt sich, wird wieder flach, die Muskulatur entspannt sich. Die Kugelhand wird wieder zur Tellerhand. Wiederholen Sie diese Bewegung rhythmisch, bis daraus eine harmonische Wellenbewegung entsteht.