

# Piano

## Eine Übung aus dem Tai Chi-Kurs

**Hier ist eine weitere Fitnessübung für die grauen Zellen:**

Jeder Finger wird mit dem Daumen einmal berührt.

1. Erst der kleine Finger.
2. Der Ringfinger.
3. Der Mittelfinger.
4. Der Zeigefinger.
5. Und wieder zurück.
6. Dann ist die linke Hand dran: Mit dem Daumen wird erst der kleine Finger berührt, dann der Ringfinger usw.
7. Jetzt wird es schwierig: Die rechte Hand läuft gegengleich, d.h. wir beginnen mit Daumen und Zeigefinger, dann Daumen und Mittelfinger usw. währenddessen die linke Hand mit Daumen und kleinem Finger beginnt, dann Daumen und Ringfinger usw.
8. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

**Lassen Sie sich nicht entmutigen. Diese Übung ist schwierig, umso schöner das Gefühl, wenn man sie beherrscht. Üben Sie täglich etwa 5 Minuten. Sie hilft sich zu konzentrieren und macht den Kopf frei.**

Varianten:

1. Man kann diese Übung z. B. bei einer Jogging- oder Walking-Runde machen.
2. Man kann diese Übung abwechselnd mit Hase und Jäger kombinieren.

**Sie können sich gratulieren, wenn Sie so viel geübt haben, dass es klappt.**

