

6. Fingerdynamik nach Joseph

A) Die Fingerübungen

1. Das Kugeldrehen
 - a. 1 Kugel bis g. 7 Kugeln
2. Allgemeines Fingertraining
3. Handübungen nach Joseph
 - a. Theorie der Handübungen
 - b. Praxis der Handübungen
4. Stiftdrehen

B) Eigenmassage der Arme & Hände

1. Schmerzpunktsuche
2. Das Drücken
3. Das Kneten
4. Das Reiben

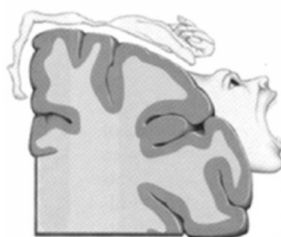
Fingerdynamik ist ein Oberbegriff für diverse Übungen und Trainings, die der Verbesserung der Fingerfertigkeit, Kraft und Ausdauer dienen. Fingerdynamik beschäftigt sich mit dem Drehen von Kugeln oder Bällen verschiedener Größen, allgemeines Fingertraining, Handübungen und das Stiftdrehen. Die Eigenmassage der Arme & Hände gehört ebenfalls zur Fingerdynamik.

Die herausragende Rolle unserer Finger für die menschliche Entwicklung kann nicht genug betont werden. Ohne die Fertigkeiten unserer Hände wären wir Menschen definitiv nicht so weit fortgeschritten, wie wir sind. Die Finger und das Sprechen sind die Werkzeuge des Geistes, der sie über das Kleinhirn steuert. Die Betastung von Objekten der Außenwelt war bereits vor uns Menschen durch manche Tierarten entwickelt worden. Die Möglichkeiten der Manipulation der Umwelt mit den Fingern verfeinerten unter den Tieren am effizientesten vor uns die Primaten.

Die Koordination der Sprache und der Körperbewegungen sind die beiden Hauptaufgaben des Kleinhirns. Das Großhirn ist bei Bewegungen dann für die Ausführung zuständig.

Die Sensomotorik (*Gesamtheit des durch Reize bewirkten Zusammenspiels von Sinnesorganen und Muskeln* - Duden) unseres Körpers wird ausgeführt über die Großhirnrinde, die Koordination der Bewegungen über das Kleinhirn. Die Hände belegen über 50% des Volumens der Großhirnrinde, der Kopf mit großem Mundbereich belegt etwa 30% und der restliche Körper (Hals, Rumpf, Arme, Beine & Füße) belegt die übrigen etwa 20%. Das verdeutlicht die Wichtigkeit sowohl des Mundes für u.a. die Sprechfähigkeit und vor allem der Hände.

Die Abbildung 1 zeigt den motorischen Homunkulus (Quelle: Lecturio.de) des Gehirns mit deutlicher Betonung der Hand und des Gesichts.



Im Folgenden wird die Fingerdynamik nach Joseph vorgestellt. „Nach Joseph“, weil ich irgendwann in meinem Leben sie periodisch in der hier beschriebenen Art & Weise ausgeführt habe. Andere Übungen, die ich nicht praktiziert habe, werden nicht vorgestellt.

A) Die Fingerübungen

Wie weiter oben beschrieben, sind die Finger, neben dem Sprechen, das wichtigste Instrument unserer Weiterentwicklung. Umso wichtiger sollte es sein, dass wir unsere Finger trainieren. Es gibt dazu ein japanisches Sprichwort: „Geschickt und gescheit liegen nahe beieinander.“

Das ursprüngliche evolutionäre Verlangen der Pflanzen, sich von der Erde loszulösen, zu schwimmen, zu kriechen, zu klettern und auch zu fliegen, wurde von den Vorläufern unserer Arme ermöglicht. Die Beine sind für die verschiedenen Formen des Gehens und das Klettern wichtig. Näheres zum Gehen wird im Beitrag „Die Körperübungen nach Joseph“ beschrieben.

Unsere Hände werden von drei Nerven elektrophysiologisch versorgt, die von der Halswirbelsäule kommend, getrennt anfangen und sich schnell ineinander verflechten. Tabelle 1 listet die drei Nerven der Hände mit ihrer jeweiligen groben Zugehörigkeit auf.

Tabelle 1: Die drei Nerven der Hände

Nerv	Fingerzugehörigkeit
Speichennerv	Daumen & Zeigefinger
Mediannerv	Zeige- & Mittelfinger
Ellennerv	Ring- & Kleinfinger

Im Folgenden wird auf das Kugeldrehen der Fingerdynamik ausführlich eingegangen.

1. Das Kugeldrehen

Das auch bei uns bekannte Drehen von zwei Kugeln in einer Hand entstammt einer sehr alten chinesischen Qigong-Tradition. Ende des 20. Jahrhunderts wurde eine Großkampagne aus Baoding in China gestartet, um – beim Drehen in der Hand– klingende Metallkugeln außerhalb Chinas zu vermarkten. Die Kugeln wurden in schönen Brokatkästchen und verschiedenen Größen und Metallen mit Beschichtungen aus Emaille, Gravuren und unterschiedlichen Farben und Mustern angeboten.

Das Problem bei den klingenden Metallkugeln war und ist, dass das Klingen sehr schnell stört, sodass die Kugeln einen rein dekorativen Zweck erhielten, aber weiterhin gut verkauft wurden. Anfang des 21. Jahrhunderts kamen dann viele Steinkugeln und dann Holzkugeln auf den Markt, womit das Kugeldrehen angenehmer wurde. Das Drehen von einer bis sieben Kugeln in einer Hand ist das effektivste Training für die Finger, das jemals entdeckt wurde. Eine bessere Möglichkeit, sowohl die Geschmeidigkeit sämtlicher Finger als auch die Koordination der einzelnen Finger untereinander zu erhöhen, gibt es meines Erachtens nicht.

Das Kugeldrehen entstammt, wie bereits erwähnt, dem Geist der Qigong-Tradition. Angefangen

wird mit einer Kugel, dann zwei, drei und eventuell vier und fünf. Die allerhöchste Zahl an Kugeln, die alle flach liegend in einer Hand auf einmal gedreht werden können, ist bei mir sieben 40er Kugeln (40 mm Durchmesser).

Eine Fingerübung gilt als gemeistert, wenn die nicht-dominante Hand (Händigkeit) die Übung einwandfrei ausführen kann. Das wiederum setzt eine gewisse Geschicklichkeit der dominanten Hand voraus, die per se geschickter ist.

Sämtliche Übungen sollten in beiden Händen erst getrennt und dann zusammen für jeweils 5-mal in beide Richtungen, also nach rechts und nach links, geübt werden.

Beim Kugeldrehen wird der Oberarm senkrecht hängend gelassen und der Unterarm waagrecht gehalten bzw. angewinkelt. Dabei ist es sehr wichtig, dass die Kugeln nicht dauernd angeschaut werden. Dadurch wird das Gefühl für die Kugeln in der Hand verstärkt. Es ist ratsam, bei den Übungen die Schulter locker zu halten und hin und wieder zu bewegen.

Die gängigsten Kugelgrößen sind zwischen 40 und 50 mm. Kugeln gibt es aus Glas, Acrylglas, Holz, Metall, Stein und allen möglichen Arten von Kunststoffen. Gleiche Kugelpaare sind gut erhältlich in 35, 40, 45, 50 und 60 mm Größen. Ab 60 mm sind Steinkugeln fast nur noch als Einzelstücke zu finden. Beim Kugeldrehen nach Joseph werden nur die genannten fünf Größen verwendet.

Steinkugeln ab 60 mm sind sehr schwer und belasten die Gelenke. Wer größere Kugeln sucht, kann Holzkugeln oder Acrylglaskugeln, die bei der Kontaktjonglage benutzt werden, erwerben. Die gängigsten Acrylkugeln gibt es in den Größen 60 – 100 mm.

Je nach der Größe der Hände wird mit 40, 45 oder 50 mm Kugeln angefangen. 40 bis 45 mm sind für kleinere Hände geeignet und 45 bis 50 mm für normale und größere Hände. Je größer eine Kugel ist, desto weiter spreizen sich die Finger beim Drehen. Die größte Herausforderung ist das Drehen von 35 mm Kugeln und am einfachsten ist das Drehen von 60 mm Kugeln.

Die beiden Körperpositionen, in denen die Kugeln gedreht werden, sind im Sitzen sowie im Stehen & Gehen. Im Stehen & Gehen ist es ratsam neben einer Matte oder Rasenfläche zu stehen & gehen. Ratsam ist auch, beim Schneidersitz auf ein Schaffell zu sitzen und über die Fußknöchel ein kleines Kissen zu legen.

Das Balldrehen

Für das Balldrehen werden Jonglierbälle, die um die 60mm groß sind verwendet. Der Vorteil der Bälle den Kugeln gegenüber liegt darin, dass die Jonglierbälle beim Hinfallen nicht wegrollen. Allerdings sind sie zu groß, um z. B. vier Jonglierbälle frei zu drehen.

Eine andere Möglichkeit sind Tennisbälle oder auch Golfbälle. Alle Sportbälle, die nicht zu groß sind, sind geeignet, um die Fingerfertigkeit durch das Drehen zu erhöhen.

a. 1 Kugel

Im Folgenden werden die Fingerübungen nach Joseph für 1 bis 7 Kugeln der Reihe nach erläutert. Beim Kugeldrehen wird mit einer Kugel angefangen. Dabei wird die Kugel mittig in der entspannten Handfläche locker balanciert. Das ist die Ausgangsposition der Kugel. Für sämtliche Übungen gilt: Wer ein Gefühl für die Kugeln erhalten möchte, sollte nicht dauernd auf die Kugeln schauen, um dadurch die Kugeln intensiver zu spüren. Die Arme sollten hin und wieder in allen möglichen Positionen und Richtungen bewegt und gelockert werden. Dabei wird der Kopf möglichst gerade gehalten.



Das linke Bild zeigt eine Hand mit den in diesem Abschnitt verwendeten Begriffen der Fingerebene.

Das rechte Bild zeigt eine im Zentrum der Handfläche ruhende 45er (45 mm) Kugel.



1. Übung – Balancieren und Rollen

Die erste Übung besteht nun darin, die Kugel locker in der Handmitte mit leicht bis völlig gespreizten Fingern zu balancieren und dann die Finger leicht zu bewegen, ohne dass die Kugel von der Handmitte bewegt wird.

Sobald ein sicheres Gefühl für die Kugel in der Handmitte besteht, wird die Kugel nach vorne zwischen Zeige- und Ringfinger gerollt, bis sie vorne bei den Fingerendgliedern gehalten und balanciert werden kann. Dann wird sie zurück zur Handmitte gerollt. Das Gleiche wird zwischen dem Mittel- und Ringfinger sowie zwischen Ring- und Kleinfinger geübt.

Eine Erweiterung dieser Übung ist der *Kugelwurf*. Dabei wird die Kugel, sobald sie die Endglieder erreicht, zurück zur Handmitte geworfen bzw. hoch geschubst und in der Handfläche aufgefangen.

2. Übung – Umkreisen

Die zweite Übung besteht darin, die Kugel in der Hand - je nach Kugelgröße - mit leicht bis stark abgespreizten Fingern sich um einen imaginären Mittelpunkt umkreisen zu lassen. Ohne Daumen ist der Mittelpunkt zwischen den – in der Handfläche nicht sichtbaren – Grundgelenken des Ring- und Mittelfingers, mit Daummennutzung ist der Mittelpunkt das Grundgelenk des Mittelfingers. Die Kugel sollte dann 5-mal nach rechts, 5-mal nach links umkreisen. Die Hand wird nicht gekippt oder bewegt, damit sich die Kugel in der Hand dreht. Der gedrehte Kreis kann mit Daummennutzung dann erweitert werden, bis die Kugel ganz außen an den Fingerkuppen entlang kreist.

3. Übung – Achter

Die dritte Übung besteht aus mehreren Möglichkeiten, ein Achter (Figur in Form einer Acht) mit einer Kugel darzustellen.

a. Senkrecht zum Körper ohne Nutzung des Daumens. Die Mitte der Acht ist das Grundgelenk zwischen Ring- und Mittelfinger.

b. Schräg in der Hand, unter Nutzung des Daumens. Der Mittelpunkt ist hier ebenfalls das Grundgelenk zwischen Ring- und Mittelfinger.

c. Parallel zum Körper nur im vorderen Bereich der Finger. Die Mitte der Acht ist hier das Mittelgelenk zwischen Ring- und Mittelfinger.

4. Übung – Schubsen & Fangen

Die nächste Übung ist sehr effektiv, weil sie zu einer Harmonisierung der Finger untereinander führt. Dazu kommt, dass nur so das spätere Auseinanderdrehen von drei und vier Kugeln erreicht werden kann. Hierfür gibt es vier Positionen der Kugel. Aus der Ausgangsposition der Handinnenfläche wird die Kugel zum Daumen geleitet und zwischen Daumengrundglied und Zeigefingergrundglied aufgefangen und gehalten. Die Kugel wird nun nach oben weitergeleitet bzw. geschubst (aufliegend geworfen) und zwischen den Mittelgliedern des Zeige- und Mittelfingers aufgefangen. Von dort aus wird die Kugel rübergeleitet bzw. geschubst und zwischen beiden Grundgliedern des Ring- und Kleinfingers aufgefangen und gehalten. Danach wird sie weitergeleitet zur Ausgangsposition, wo sie gehalten wird.

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass die Kugel jeweils aufgefangen wird und ruht, bevor sie wieder weitergeschubst wird. Es entsteht quasi ein stockendes Kreisen.

5. Übung – Beide Hände

Die Kugel wird in einer Hand in der Ausgangsposition, also handmittig, balanciert. Die Hände werden mit senkrecht hängenden Oberarmen und horizontal liegenden Unterarmen seitlich vom Körper gehalten. Nun wird die zweite Hand in die Nähe der ersten Hand herangeführt und die Kugel durch die Luft rübergeworfen, aufgefangen und weiter gedreht.

Der nächste Schritt ist nun, dass beide Hände mittig vor den Körper zusammengeführt werden, so dass beide Kleinfinger und die seitlichen Hände sich berühren. Jetzt wird die Kugel über beide Hände entlang bewegt. Einmal in immer größer werdenden Kreisen und dann in verschiedenen Achter. Die Kugel kann nun nach Belieben sowohl in einer Hand als auch zwischen den Händen bewegt werden.

Bei dieser Übung ist es wichtig, dass die beiden Kleinfinger stets aneinander gehalten werden, als ob sie dynamisch zu einem Finger werden.

6. Übung – Fortgeschritten

Die folgende Übung ist für Fortgeschrittene und wird am effizientesten mit einer Steinkugel der Größe zwischen 40 – 45 mm ausgeführt. Die Kugel wird von der Ausgangsposition der rechten Handfläche nach vorne zwischen Mittel- und Ringfinger gerollt und an den Endgliedern gehalten. Dann wird die Kugel zwischen dem Endgelenk des Ringfingers und Endglied des Kleinfingers gerollt und gehalten. Sie wird dann zurückgeführt zu den Endgliedern der Ring- und Mittelfinger und dann weitergegeben zu den Endgliedern von Zeige- und Mittelfinger. Dann wird die Kugel über den Zeigefinger rollend runter geleitet und zwischen Daumenendglied und Zeigefinger Grundglied aufgefangen und gehalten. Die Kugel wird dann hin und her in den angegebenen Endpositionen der Finger gerollt.

Sobald diese Übung beherrscht wird, kann die Kugel über die Handfläche, wie beim Kriseln geführt

werden. Der Unterschied ist dann in der besseren Koordination der Fingerendglieder, die die Kugel nicht nur beim vorbeigleiten stützen, sondern sie führen. Die Kugel kann nun überall ohne Weiteres angehalten werden, um die Richtung zu wechseln.

b. 2 Kugeln

1. Übung – Balancieren

Zwei gleich große Kugeln werden in der Handinnenfläche parallel zum Körper balanciert und dabei die Finger leicht bewegt ohne die Kugeln zu bewegen. Das ist die Ausgangsposition für die Fingerübungen mit zwei Kugeln.



2. Übung – Drehen

Die zwei Kugeln werden hierbei in einer Hand - sich aneinander reibend - umeinander gedreht.

A. Mit Daumen

Hierbei werden der Daumen und die vier Finger zum Drehen der Kugeln benutzt. Das erste Bild zeigt die Haltung, die anfänglich automatisch eingenommen wird, damit die Kugeln „festgehalten“ werden. Angestrebt wird allerdings die Position des zweiten Bildes als Ausgangsposition der Kugeln zum Drehen.



B. Ohne Daumen



Als nächstes wird der Daumen beim Drehen weggelassen bzw. leicht abgespreizt. Dann wird die Stellung der sich drehenden Kugeln nach vorne in Richtung der Finger verlegt. Beim Zurückdrehen der Kugeln zur Handinnenfläche hin wird der Daumen ebenfalls nicht



eingesetzt. Es ist möglich, zwei Kugeln nur in der Handinnenfläche ohne Nutzung des Daumens zu drehen. Am effektivsten ist, wenn die Kugeln beim Zurückgehen sich in die umgekehrte Richtung drehen. Z. B. linksdrehend nach vorne und rechtsdrehend zurück und dann umgekehrt, je 5-mal, wie bei allen Übungen.

C. Ohne Kleinfinger

Ohne Kleinfinger bedeutet, dass die Kugeln nur mit Daumen, Zeige-, Mittel- und Ringfinger gedreht werden. Der Kleinfinger bleibt dabei außen vor bzw. leicht abgespreizt. So wie der Daumen beruhigt werden musste, als auf ihn verzichtet wurde, so muss jetzt der Kleinfinger sich während des Drehens nebenan entspannen lernen. Wenn der Unterarm locker gehalten wird, dann dreht er sich hierbei automatisch endstellig nach außen, was bei entspanntem Oberarm die Brustwirbelsäule auflockert.

3. Übung – Umkreisen



Beim Umkreisen mit zwei Kugeln gleiten die Kugeln in Reih & Glied um einen imaginären Mittelpunkt, etwa zwischen den beiden Grundgelenken mittel- und Ringfinger, und berühren sich dabei ständig. Beim ersten Kreis werden die Kugeln von der Ausgangsstellung über Klein- und Ringfinger entlang der Mittelglieder der Finger runter zum Daumen hingeführt. Der zweite große Kreis ist entlang der Fingerendglieder. Ein kleiner Kreis kann auch nur in Höhe nur der Fingergrundgelenke durchgeführt werden.

Dann können zwei Kugeln ohne Daumen in Reih & Glied entweder nur im Bereich der vier Finger als runder Kreis und als 0-Figur bzw. langgezogener Kreis unter Einbeziehung der Handfläche kreisen lassen.

4. Übung – Achter

Die gleichen drei Achterfiguren, wie mit einer Kugel, können mit zwei Kugeln dargestellt werden. Dabei gleiten, wie beim Umkreisen, die Kugeln in Reihe & Glied bzw. in einer Linie. Auch hierbei berühren sich beide Kugeln ständig. 40er Kugeln sind hierfür am effektivsten.

5. Übung – Der Zuschauer



Beim Zuschauer wird eine Kugel im Zentrum der Handfläche gehalten – der Zuschauer – und die andere Kugel bewegt sich im Kreis im vorderen Bereich der Finger. Hier sind zwei Bilder dazu.



6. Übung – Freidrehen

Hierbei geht es darum, die beiden Kugeln in der Hand so schnell umeinander zu drehen, dass sie sich nicht mehr berühren und nicht gegeneinander stoßen, abwechselnd in beiden Richtungen. Es ist möglich, das Freidrehen von zwei Kugeln allein durch die Fliehkraft zu erwirken. Dabei werden die beiden Kugeln so schnell gedreht, dass sie voneinander fliehen. Dieses Fliehen wird dann mit Daumen und den vier Fingern unterstützt.

7. Übung – Schubsen & Fangen



Ein elegantes und beherrschtes Freidrehen von zwei Kugeln kann allerdings nur eingeübt werden, wenn die Kugeln von zwei Grundpositionen aus durch das Schubsen & Fangen abgewechselt werden. Einmal mit Daumen, wobei die Kugeln in der ersten Position



zwischen Daumenmittelglied und Zeigefingergrundglied sowie zwischen Kleinfinger- und Ringfingermittelglied gehalten werden. In der zweiten Position befinden sich die Kugeln einmal zwischen Zeigefinger- und Mittelfingermittelglied und einmal im Zentrum der Handfläche.



Und hier sind zwei Bilder, die das Freidrehen durch Schubsen & Fangen von zwei Kugeln ohne Daumen zeigen. Die Ausgangsposition ist einmal mit beiden Kugeln in den Grundgliedern von Klein- und Ringfinger und einmal zwischen Zeige- und Mittelfinger. Die zweite Position ist mit einer Kugel



zwischen den Mittelgliedern von Ring- und Mittelfinger und einmal im Zentrum der Handfläche.

Die Übung gilt als gemeistert, wenn das Freidrehen durch Schubsen & Fangen von zwei Kugeln unter Nutzung des Daumens gelingt und beide Kugeln dann – ohne den Daumen zu benutzen – frei drehen und nach vorne zu den Fingerspitzen und wieder zurück zur Handfläche geführt werden können. Das gelingt allerdings nur, wenn 40er Kugeln statt der hier gezeigten 50er Kugeln zum Einsatz kommen.

8. Übung – Beide Hände

Bei dieser Übung werden beide Hände gleichzeitig beim Drehen benutzt.

A. Hände auseinander

Je eine Kugel wird in jede Hand in der Ausgangsposition gehalten. Die Hände werden mit senkrecht hängenden Oberarmen und horizontal liegenden Unterarmen seitlich vom Körper gehalten. Die Kugeln werden dann gleichzeitig in beiden Händen gedreht, wobei sie abwechselnd in entgegengesetzten Richtungen und in gleichen Richtungen gedreht werden. Auch bei den Achtern werden die Richtungen gewechselt.

B. Hände zusammen

Je eine Kugel wird in jede Hand in der Ausgangsposition gehalten. Nun werden die Hände aneinander gehalten, sodass beide Kleinfinger inklusive ihrer Grundgelenke sich berühren. Jetzt werden die Kugeln über beide Hände entlang geschubst & gefangen. Einmal in immer größer werdenden Kreisen und dann in verschiedenen Achtern. Dabei können sie sich in einer Linie berühren oder frei bewegt werden. Die Kugeln können nun nach beliebigen Mustern sowohl in einer Hand als auch zwischen den Händen bewegt werden.

c. 3 Kugeln

1. Übung – Balancieren

Zwei Kugeln werden in der bekannten Ausgangsposition der Handinnenfläche balanciert. Dabei wird die dritte gleichgroße Kugel zwischen den Grundgliedern des Mittel- und Ringfingers gelegt. Nun wird der Daumen abgehalten und die Finger leicht bewegt, um ein Gefühl für drei Kugeln in einer Hand zu bekommen.

2. Übung – Drehen

Die drei Kugeln werden hierbei in einer Hand - sich aneinander reibend - umeinander gedreht.

A. Mit Daumen



Anfänglich werden der Daumen und die vier Finger beim Drehen benutzt. Dabei begeben sich die Kugeln in zwei Stellungen. Die erste Stellung wurde oben beim Balancieren beschrieben. Die zweite Stellung ist, wenn eine Kugel in der Handmitte liegt und die anderen beiden Kugeln zwischen den Grundgliedern, einmal zwischen



Zeige- und Mittelfinger und einmal zwischen Ring- und Kleinfinger. Die beiden Bilder zeigen die Bewegung von der Ausgangsstellung in die zweite, wobei die Zweite Stellung noch nicht ganz eingenommen ist.

Nun werden die drei Kugeln von einer Stellung zur nächsten bewegt. Mit der Zeit drehen sich die Kugeln schneller und fließender.

B. Ohne Daumen



Als nächstes wird die Stellung der sich drehenden Kugeln nach vorne in Richtung der Finger verlegt. Wie bei zwei Kugeln wird der Daumen als nächstes weggelassen und die drei Kugeln nach vorne zu den Fingerspitzen hin gedreht. Beim Zurückbringen der Kugelstellung zur Handinnenfläche hin wird der



Daumen möglichst ebenfalls nicht mitbenutzt. Auch hier sollten die Kugeln beim Zurückgehen sich in die umgekehrte Richtung drehen. Z.B. linksdrehend nach vorne und rechtsdrehend zurück und/oder umgekehrt.

C. Ohne Kleinfinger

Ohne Kleinfinger bedeutet, dass die Kugeln nur mit Daumen, Zeige-, Mittel- und Ringfinger gedreht werden. Der Kleinfinger bleibt dabei außen vor. So wie der Daumen beruhigt werden musste, als auf ihn verzichtet wurde, so muss jetzt der Kleinfinger sich während des Drehens nebenan entspannen lernen. Der locker gehaltene Unterarm bewegt sich hierbei automatisch endstellig nach außen, was bei entspanntem Oberarm die Brustwirbelsäule auflockert.

3. Übung – Umkreisen

Beim Umkreisen mit drei Kugeln gleiten die Kugeln in Reih & Glied und berühren sich dabei ständig. Beim ersten Kreis um einen imaginären Mittelpunkt werden die drei Kugeln, wie beim Umkreisen von zwei Kugeln, von der Ausgangsstellung über Klein- und Ringfinger entlang der Mittellglieder der Finger runter zum Daumen hin geführt. Der zweite große Kreis ist entlang der Fingerendglieder. Ein kleiner Kreis kann auch in Höhe nur der Finger durchgeführt werden.





4. Übung - Achten

Mit drei Kugeln können nur die zwei großen Achtfiguren dargestellt werden. Dabei gleiten die Kugeln in Reih & Glied. Auch hierbei berühren sich die Kugeln ständig.

5. Übung – Der kleine Propeller



Beim kleinen Propeller wird eine Kugel zwischen den Grundgliedern des Mittel- und Ringfingers gelegt. Für die anderen beiden Kugeln gibt es zwei Positionen. Die erste Position ist in Reih & Glied senkrecht zum Körper, wobei die zweite Kugel in der Handmitte liegt und die dritte Kugel im Bereich zwischen den äußeren



Gelenken des Mittel- und Ringfingers. Bei der zweiten Position liegt die zweite Kugel auf dem Grundglied des Zeigefingers und die dritte Kugel liegt auf dem Grundglied des Kleinfingers.

Nun werden die beiden äußeren Kugeln so geschubst & gefangen, dass sie sich in einer Reihe um die zentrale Kugel drehen, wie ein Propeller. Die Kugeln bleiben dabei in Berührung. Am Anfang wird der Daumen hinzugezogen, allerdings sollte er bei der Meisterung weggelassen werden.

6. Übung – Der Zuschauer



Beim Zuschauer mit drei Kugeln werden zwei Kugeln, wie beim Drehen von zwei Kugeln ohne Daumen, im vorderen Bereich der Finger platziert und die dritte Kugel bleibt in der Mitte der Handfläche positioniert und darf von dort aus „zuschauen“, wie die beiden vorderen Kugeln sich drehen.



Mit viel Übung ist es dann möglich, die beiden vorderen Kugeln frei zu drehen, also ohne dass sie sich berühren, während die „zuschauende“ Kugel liegen bleibt und ihre Position beibehält.



7. Übung – Schubsen & Fangen

Hierbei geht es darum, drei Kugeln in einer Hand so umeinander zu drehen, dass sie sich nicht berühren, abwechselnd in beiden Richtungen. Es ist **nicht** möglich, das Freidrehen von drei Kugeln alleine durch schnelleres Drehen – wie mit zwei Kugeln – zu erwirken. Das macht nur eine Menge

Krach und ist ziemlich frustrierend!

Um drei Kugeln ohne Berührung drehen zu können, werden die Kugeln in folgende Positionen gelegt:



1. Zwischen den Mittelfgliedern vom Zeige- und Mittelfinger
2. Zwischen dem Daumengrundglied und der Hand
3. Zwischen den Grundgliedern von Ring- und Kleinfinger.

Nun geht es darum, gleichzeitig alle drei Kugeln von einer Position zur nächsten zu schubsen & fangen. Das erfordert viel Übung. Sobald dies jedoch möglich ist, werden die Kugelbewegungen fließender und es erscheint bald so, als ob sie, wie bei zwei Kugeln, sich per Fliehkraft harmonisch drehen. Dafür werden die Kugeln nicht mehr nach dem Schubsen zwischen den Fingern aufgefangen, sondern nur weitergeleitet.

7. Übung – Beide Hände

Bei dieser Übung werden beide Hände gemeinsam zum Drehen benutzt. Hierbei werden die Hände so aneinander gelegt, dass beide Kleinfinger inklusive ihrer Grundgelenke sich berühren. Jetzt werden die Kugeln über beide Hände entlang bewegt. Drehen, Umkreisen und Achtern werden so ausgeführt. Die Kugeln können aber auch nach beliebigen Mustern zwischen den Händen bewegt werden.

d. 4 Kugeln

1. Übung – Drehen

A. Mit Daumen



Vier Kugeln werden hierbei in einer Hand - sich aneinander reibend - umeinander gedreht. Anfänglich werden der Daumen und alle vier Finger benutzt. Dabei bewegen sich die vier Kugeln in zwei quadratische Positionen. Diese zwei Bilder zeigen den Übergang von einer Position zur nächsten.



B. Ohne Daumen



Ohne Daumen liegt die erste Kugel in der Ausgangsposition in der Handmitte, die zweite gegenüber zwischen den Mittelfgliedern des Mittel- und Ringfingers. Die dritte Kugel liegt auf dem Grundglied des Zeigefingers und die vierte Kugel auf dem Grundglied des Kleinfingers. Das ist die Ausgangsposition, von der



aus alle vier Kugeln gleichzeitig in die zweite Position bewegt werden.

In der zweiten Position bilden die vier Kugeln ebenfalls ein Quadrat, nur schräg zum ersten Quadrat liegend. Zwei Kugeln liegen in paralleler Reihe in der Handmitte und die anderen beiden Kugeln liegen darüber im Bereich der mittleren Gelenke, einmal zwischen Zeige- und Mittelfinger und einmal zwischen Ringfinger und Kleinfinger. Nun werden alle vier Kugeln gleichzeitig von der ersten in die zweite Position geschubst & gefangen und dann weiter in die erste Position gedreht. Einübend hin & zurück und dann immer vorwärts in eine Richtung.

2. Übung – Die kleine Pyramide



Bei der kleinen Pyramide werden drei Kugeln in die Ausgangsposition gelegt, die zum Drehen von drei Kugeln benutzt wird. Die vierte Kugel wird dann mittig oben draufgesetzt. Nun werden die drei unteren Kugeln, die in der Hand aufliegen, gedreht. Dabei wird die vierte, sich schneller drehende Kugel oben gehalten. Bei dieser Übung



ist es erforderlich, den Daumen dauerhaft einzubeziehen, damit die obere Kugel nicht einfällt. Die Bilder zeigen die Stellungen der beiden Positionen ohne Daumen.

3. Übung – Umkreisen

Beim Umkreisen mit vier Kugeln gleiten die Kugeln in Reih & Glied und bleiben in Berührung miteinander. Beim ersten Kreis werden die vier Kugeln, wie beim Umkreisen von zwei und drei Kugeln, von der Ausgangsstellung über Klein- und Ringfinger entlang der Mittelglieder der Finger runter zum Daumen hin geführt. Der zweite größere Kreis ist entlang der Fingerendglieder.

4. Übung – Der große Propeller



Beim großen Propeller mit vier Kugeln werden die Kugeln einmal in Reih & Glied zwischen Mittel- und Ringfinger gelegt, wie beim Propeller mit drei Kugeln. Die zweite Position ist etwas schwieriger als mit drei Kugeln, weil es keine zentrale Kugel gibt, die einfach liegen



bleibt. Ein Propeller mit vier Kugeln ist nur möglich, wenn der Daumen einbezogen wird. Das Zentrum der Drehung des Propellers ist zwischen den Grundgliedern des Mittel- und Ringfingers.

5. Übung – Der Zuschauer



Der Zuschauer mit vier Kugeln funktioniert genauso wie der Zuschauer mit drei Kugeln, nur dass vorne im Bereich der Finger drei Kugeln aneinander reibend gedreht werden, wie beim Drehen von drei Kugeln ohne Daumen. Die vierte Kugel ist in der Mitte der Handfläche positioniert und bleibt dort,



um den drei vorderen Kugeln „zuzuschauen“, wie sie sich drehen.

6. Übung – Schubsen & Fangen



Hierbei geht es darum, vier Kugeln in einer Hand so umeinander zu drehen, dass sie sich nicht berühren, abwechselnd in beiden Richtungen. Es ist **nicht** möglich, das Freidrehen von vier Kugeln, wie bei zwei Kugeln, allein durch schnelleres Drehen zu erwirken. Alle vier Kugeln müssen hierfür gleichzeitig geschubst & gefangen werden.

Um vier Kugeln ohne Berührung drehen zu können, werden drei Kugeln in die Ausgangsposition für das Drehen von drei Kugeln ohne Berührung gelegt und die vierte Kugel in der Handmitte platziert. Nun geht es darum, gleichzeitig alle vier Kugeln von einer Position zur nächsten zu schubsen. Beim Drehen von vier Kugeln ohne Berührung gibt es, wie beim Drehen von drei Kugeln ohne Berührung, nur eine Stellung der vier Kugeln.

Es erfordert sehr viel Übung, um vier Kugeln gleichzeitig zu schubsen & fangen. Das Schwierige hierbei ist, die Kugel in der Handmitte in diese Bewegung zu integrieren. Die beiden Mittelhandknochen bzw. Mittelhandglieder, die sich unterhalb der Mittelhandgelenke befinden, sind durchaus beweglich und können eine Kugel schubsen und in ihrer Kuhle auffangen.

e. 5 Kugeln

Die Übungen mit 5, 6, und 7 Kugeln werden mit 40er (40mm) Kugeln durchgeführt.

1. Übung – Das Pentagon



Fünf Kugeln können in einer Hand im Kreis gedreht werden. Dabei werden die Kugeln so angeordnet, dass sie einen Pentagon bilden. Also einen Kreis aus Kugeln mit einem Hohlraum in der Mitte. Dieser Kugelkreis wird dann in Bewegung gebracht. Für diese Übung ist es erforderlich, den Daumen dauerhaft einzubeziehen. Es gibt nur eine Position für alle fünf Kugeln.

2. Übung – Die große Pyramide



Bei der großen Pyramide werden vier Kugeln in die Ausgangsposition gelegt, die zum Drehen von vier Kugeln benutzt wird. Die fünfte Kugel wird dann mittig oben drauf gesetzt. Nun werden die vier Kugeln gedreht und dabei wird die schneller drehende fünfte Kugel oben



gehalten. Auch bei dieser Übung ist es erforderlich, den Daumen dauerhaft einzubeziehen.

3. Übung – Olympische Ringe

Hierfür werden fünf Kugeln in die Stellung der fünf olympischen Ringe gelegt. Dafür werden drei Kugeln in der Position des Propellers mit drei Kugeln und die anderen beiden Kugeln in der Handmitte parallel dazu gelegt. Daraus ergeben sich zwei Reihen, eine mit drei Kugeln und die untere mit zwei Kugeln. Dann werden alle fünf Kugeln langsam mit Daumen gedreht, ohne die olympische Figur zu verändern.

4. Übung – Der Zuschauer



Der Zuschauer mit fünf Kugeln funktioniert genauso wie der Zuschauer mit weniger Kugeln, nur dass vorne im Bereich der Finger vier Kugeln aneinander reibend gedreht werden, wie beim Drehen von vier Kugeln ohne



Daumen. Die fünfte Kugel ist in der Mitte der Handfläche positioniert und bleibt dort, um den vier vorderen Kugeln „zuzuschauen“, wie sie sich drehen.

f. 6 Kugeln

1. Übung – Das Hexagon

Wie mit fünf Kugeln, ist es auch möglich, mit sechs Kugeln einen Kugelreifen zu bilden, wodurch ein Hexagon entsteht. Auch hier haben die Kugeln nur eine Position, aus der sie und in die sie gedreht werden. Vorher sollte der Hexagon Reifen mit Felge, also mit insgesamt sieben Kugeln, geübt werden. Sonst fallen die Kugeln sehr schnell in sich ein.



3. Übung – Doppelpropeller



Der Doppelpropeller mit sechs Kugeln ist eine Weiterführung der olympischen Ringe mit fünf Kugeln. Dafür wird eine sechste Kugel in die zweite Reihe hinzugefügt und die beiden Reihen dann genau parallel in Reih & Glied balanciert und gehalten. Dann werden



alle sechs Kugeln langsam mit Daumen gedreht, ohne die Figur zu verändern. Es ist äußerst schwierig den Doppelpropeller beim Drehen aufrechtzuerhalten.

2. Übung – großes Dreieck



Eine zweite Weiterführung der olympischen Ringe ist das große Dreieck mit sechs Kugeln. Hierfür wird die sechste Kugel als dritte Spitze vor der zweiten Reihe gelegt. Es entsteht ein großes Dreieck, das langsam in beiden Richtungen gedreht wird, ohne die Figur zu verändern. Das große Dreieck hat zwei Positionen der



Kugeln, die sich beim Drehen abwechseln.

g. 7 Kugeln

Übung – Hexagon Reifen mit Felge

Um den großen Reifen mit sechs Kugeln meistern zu können, ist es sinnvoll, zunächst eine siebte Kugel in die Mitte des Hexagon Reifens zu legen, damit der Reifen nicht ständig einbricht.



2. Allgemeines Fingertraining

Beim allgemeinen Fingertraining nach Joseph geht es hauptsächlich um die Krafterhöhung der gewöhnlich schwächeren Ring- und Kleinfinger. Selbstverständlich werden die Zeigefinger, Mittelfinger und der Daumen mittrainiert. Die Finger können, wie beim körperlichen Training, sowohl ohne als auch mit Trainingsgeräten gestärkt werden.

A) Fingertraining ohne Geräte

Fingertraining ohne Geräte zielt darauf ab die schwachen Muskelpartien einzelner Finger mittels Gegendruck zu stärken. Als Beispiel wird hier das Trainieren des Ringfingers erläutert.

Eine typische Schwäche des Ringfingers ist, dass er beim Fingerstrecken große Schwierigkeiten hat sich zu strecken, wenn die anderen Finger gebeugt bleiben. Das Trainieren des Ringfingers besteht hier darin, einen Gegendruck mit einem Finger der anderen Hand von oben auf den sich nach oben streckenden Ringfinger auszuüben und länger zu halten. Dadurch wird der Kraftaufwand des Ringfingers beim Strecken deutlich erhöht.

Das Grundprinzip besteht also darin, dass ein schwacher Muskel dadurch trainiert wird, indem er gegen einen bewusst gesetzten Widerstand Kraft aufwenden muss. Ring- und Kleinfinger werden im alltäglichen Gebrauch kaum differenziert beansprucht. Sie dienen eher der Unterstützung der anderen Finger beim Greifen.

B) Fingertraining mit Geräten

Die Geräte, die sich zum Trainieren der Finger eignen sind erfreulicherweise klein und nicht teuer. Die vorhandenen Geräte zielen entweder auf eine Stärkung der Beuger (Flexoren) oder der Strecker (Extensoren) der Finger. Um seitliche Bewegungen der Finger zu stärken, ist es ratsam ohne Geräte den oben erläuterten Gegendruck seitlich anzuwenden.

1. Flexortrainer

Effiziente Geräte zum Trainieren der Finger sind sogenannte Fingertrainer, die wie Trompetenventile aussehen. Die einzelnen Finger müssen dabei jeweils ein Ventil nach unten drücken. Trainiert werden kann mit den Fingerkuppen, den Fingerendgliedern und/oder -mittelgliedern. Diese Fingertrainer gibt es in unterschiedlichen Stärken.



Um die Kraft der gebeugten Finger zu trainieren, können auch andere Geräte verwendet werden, wie z. B. Handtrainer, Knetbälle oder Knetringe. Alles, was die



Kraft der Finger in gebeugter Haltung trainiert, kann zum Trainieren benutzt werden.

2. Extensortrainer

Die Extensoren bzw. Strecker der Finger werden trainiert, wenn zusätzlich Kraft benötigt wird, um die Finger zu strecken.



Extensortrainer sind aus dehnbarem Gummi aufgebaut, damit die einzelnen Finger beim Strecken einen beweglichen Widerstand erfahren und sich dadurch stärken können.

Beim Auftreten von Beschwerden, sollte die Ursache der Symptome erforscht und behandelt werden, bevor das Fingertraining fortgesetzt wird.

3. Handübungen nach Joseph

a. Theorie der Handübungen

Handübungen nach Joseph zielen darauf ab, sowohl die Hände als auch die Arme von Blockaden zu befreien und frei zu halten. Daher ist es wichtig, dass falls Schmerzen bei den Übungen auftreten, diese auch nachgegangen werden. Schmerzen sollten immer zuerst als Warnsignal verstanden werden.

Frei von Blockaden zu sein bedeutet auch endstellig frei beweglich zu sein und bleiben. Eine uneingeschränkte Beweglichkeit der Arme ermöglicht erst eine behinderungsfreie Nutzung der Hände.

Davon ausgehend, dass die menschliche Entwicklung hauptsächlich sowohl aufgrund unserer weiterentwickelten Fingerfertigkeiten als auch das Sprechenkönnen beruht, werden die Arme als die wichtigsten Gliedmaßen unseres Körpers betrachtet. Näheres zu unseren beiden Hauptvorteilen hierzu kann im Artikel „Das Spiel der Intelligenz“ im Beitrag „Die Intelligenz des Seins“ im Blog „Die Weltformel“ (josephlorch.de) erfahren werden.

b. Praxis der Handübungen

Die Praxis der Handübungen nach Joseph wird von zwei Ausgangspositionen ausgeführt. Einmal mit zusammengelegten Händen und einmal mit seitlich ausgestreckten Armen.

1) Zusammengelegte Hände

Für die Ausgangsposition werden die Arme nach vorne ausgestreckt und die Finger und Handinnenflächen zusammengelegt. Dann werden die Hände waagrecht, mit den Fingerspitzen weiterhin nach vorne gerichtet, zur Brust hin eingezogen. Hierbei wird langsam ein rechter Winkel zwischen Hände und Unterarmen angestrebt. Das ist die zweite Position der zusammengelegten Hände.

Nun werden die Fingerspitzen - durch eine nach oben gerichtete Drehbewegung - nach innen geführt. Von dieser dritten Position ausgehend werden die Hände über den Kopf nach hinten bis zum Nacken geführt. Danach werden die Hände wieder in die dritte Position zurückgeführt und dann nach vorne und unten gerichtet. Eine effektive Drehung der Unterarme erfolgt, wenn die Hände wieder nach oben innen und dann zurück gedreht werden.

• Streckung der Handgelenke

Die nächste Übung besteht darin, die weiterhin zusammengelegten Hände wieder in die 2. Position

zu bringen und dann die rechte Handfläche gegenüber der linken zu drehen, sodass die Finger in der jeweiligen anderen senkrechten Handfläche liegen. Jetzt werden die Arme langsam nach innen gedrückt, endstellig gehalten, die Oberarme entspannt und für 5 Atemzüge gehalten. Dabei entsteht ein Druck auf die Handgelenke, die bis zu einer 90° Stellung ohne Schmerzen einnehmen können. Dann wird die Position der Hände gewechselt und die Übung wiederholt.

• **Querdrehung der Handgelenke**

Von der gleichen Stellung der Hände ausgehend (Finger senkrecht in die Handflächen vor der Brust), werden:

1. die Hände gemeinsam einmal nach rechts und einmal nach links gekippt, ohne dass die Hände sich vom Zentrum entfernen. Dadurch erfahren die Handgelenke eine leichte Querdrehung.
2. die Hände bei Gleichstellung der Oberarme nach oben und unten bewegt.

• **Zusammengelegte Handrücken**

Für diese Übung wird die Ausgangsposition mit nach vorne ausgestreckten Armen und zusammengelegten Händen wieder eingenommen. Nun werden die Zeigefinger- und Daumenendglieder als Scharnieren benutzt und die Hände nach oben gedreht, sodass die Fingerrücken aneinander liegen. Die Finger zeigen nach vorne. Als nächstes werden die Hände nach innen zur Brust hin geführt, bis die Handgelenke einen waagerechten 90° Winkel zu den Unterarmen bilden. Nun werden die Hände einmal nach vorne-oben und einmal nach hinten-oben endstellig gedreht und gehalten.

2) Ausgestreckte Arme

Bei diesen Übungen, die im Stehen mit seitlich ausgestreckten Armen durchgeführt werden, wird empfohlen ein Jonglierball in jede nach unten gerichtete Handfläche zu halten. Wer einen zusätzlichen Trainingseffekt der Oberarmmuskulatur anstrebt, kann ein 60mm Stein- oder Metallkugel nehmen. Es geht hier nicht um Bodybuilding, sondern darum eine genügende Beweglichkeit der Handgelenke zu erhalten.

Übung 1: Nun werden nur die Handgelenke beidseitig endstellig gedreht, was normalerweise ein leichtes unschädliches Knirschen der Handgelenke hervorruft.

Übung 2: Hierbei wird das Oberarmgelenk um die eigene Achse gedreht. Dazu werden die nach unten gerichteten Hände nach oben gedreht – einmal nach vorne und einmal nach hinten. Die ausgestreckten Oberarme bewegen sich nur in der feststehenden Achse.

Übung 3: Bei dieser Übung werden beide Arme gleichzeitig in Endstellung des Schultergelenks rotiert. Arme seitlich ausgestreckt mit nach unten gehaltenen Bällen bzw. Handflächen. Dann werden die weiterhin ausgestreckten Arme nach hinten, dann runter bis an die Oberschenkel geführt und dann langsam nach vorne in Höhe der Brust überkreuzt, weiter nach oben über den Kopf und dann wieder seitlich runter und bei waagerechter Position wieder mittig gehalten.

• **Das Fingerstrecken**

Bei dieser Übung geht es darum, die vier Finger hintereinander einzeln auszustrecken, wobei die anderen drei Finger gebeugt bleiben. Wichtig dabei ist, dass die drei nicht gestreckten Finger sich

möglichst nicht bewegen. Der Daumen wird dabei leicht gebeugt gehalten.

Übung 1: Die Ausgangsstellung der Hand ist waagrecht gehalten mit 90° gebeugtem Ellenbogen. Der Oberarm hängt locker seitlich vom Körper. Die Handflächen zeigen auch hier nach unten. Die Grundgelenke der vier Finger sind nicht überstreckt, sondern in einer geraden Linie zum Handrücken gehalten. Die Finger sind sowohl im Mittelgelenk als auch im Endgelenk leicht gebeugt. Dabei berühren sich die Finger nicht.

Nun werden die Finger, angefangen mit dem Zeigefinger, einzeln hochgestreckt, wobei das Grundgelenk gerade bleibt.

Übung 2: Bei dieser Übung werden die vier Finger in der gleichen Armhaltung, wie bei einer lockeren Faust, gebeugt. Der Daumen wird dann weggestreckt und dort locker gehalten. Nun werden die Finger einzeln nacheinander hochgestreckt. Am Schwierigsten ist es den Ringfinger hochzustrecken bei gebeugten Klein-, Mittel- und Zeigefinger.

Beide Übungen werden jeweils mit der rechten und linken Hand 5-mal durchgeführt.

4. Stiftdrehen

Stiftdrehen ist das Drehen eines Bleistifts quer über die Finger, also ohne Einbeziehung des Daumens. Der Stift sollte dabei in Höhe des Mittelglieds des Mittelfingers liegen. Das bedeutet, dass beim Drehen der Stift beim Ring- und Zeigefinger in Höhe der Endgelenke und beim Kleinfinger in Höhe des Endglieds geführt wird. 5-mal eine Linksdrehung und 5-mal eine Rechtsdrehung des Stifts. Mit beiden Händen üben.

B) Eigenmassage der Arme & Hände

Die Eigenmassage der Hände nach Joseph beruht auf klassischen physiotherapeutischen Techniken bzw. Manipulationen mit den eigenen Fingern. Dabei kommen unter anderem hauptsächlich Drücken, Kneifen, Kneten und Reiben zur Anwendung.

1. Schmerzpunktsuche

Als erstes werden die Schmerzpunkte gesucht und gefunden. Das geschieht entweder durch Dehnen der Glieder, was dann den Schmerz auslöst, oder durch stärkeres Betasten der Muskeln und Sehnen, bis die Lokalisation des Schmerzes stark eingegrenzt ist.

2. Das Drücken

Sobald ein Schmerzpunkt gefunden wurde, wird er bis zur noch gut aushaltbaren Schmerzgrenze eingedrückt und dann kurz gehalten.

3. Das Kneten

Danach sollte der Muskel geknetet werden. Beim Kneten der Muskulatur wird die schmerzhafteste Muskulatur, z. B. des Daumenballens, mit der anderen Hand zwischen Daumen und seitlichem Zeigefinger gekniffen und geknetet.

4. Das Reiben

Nach dem Drücken des Schmerzpunktes sollte der Muskel ausgiebig mit dem Daumen der anderen Hand gerieben werden.

Ausführliches zu Schmerzpunkten, Schmerzfindung, Schmerzursachen und Eigenmassage werden im Artikel „Schmerzpunkte“ im Beitrag „Körperübungen nach Joseph“ erläutert.

Joseph

Stand: 30.06.26