

## Hand und Fuß-Yoga

Bei Handyoga werden durch bestimmte Fingerhaltungen Energiepunkte aktiviert, die den Energiefluss im gesamten Körper verbessern.

Ein ausgewogenes muskuläres Verhältnis in Bezug auf Kraft und Flexibilität der Fuß und Beinmuskulatur ist Voraussetzung für einen gesunden Fuß.

Bestimmte Übungen halten Hand- und Fingergelenke, sowie Fuß- und Zehengelenke geschmeidig, beweglich und kraftvoll, um Arthrose bzw. Arthritis in den Händen, Fingern, Füßen und Zehen vorzubeugen oder zu verbessern.

Somit kannst du Schmerzen lindern und die Bewegung verbessern.

Mit unseren Händen sprechen wir und begreifen die Welt.

Unsere Füße tragen uns durch das ganze Leben.

Hand und Fuß-Yoga hilft:

- Bei Taubheitsgefühl
- Die Beweglichkeit der Hände und Füße zu erhalten oder zu verbessern
- Die Fußmuskulatur stärken. Eine schwache Fußmuskulatur führt zu Fehlstellung und wirkt sich negativ auf Knie, Rücken und Hüfte aus
- Gegen steife Gelenke
- Bei Hallux Valgus
- Verliert die Sehnenplatte (Fascia Plantaris) im Fuß an Elastizität kann es zu Fersensporn, Entzündungen der Achillessehne usw. kommen
- Wahrnehmung der optimalen Fußbelastung schulen
- Anregung der Durchblutung der Hände, Füße und Beine