

## Hallux – erste Gedanken.

Hallux Valgus, dieser Großzehschiefe, kommt in der Regel von falschem gehen im abrollen bzw. fehlender Spannung im Fuß, und dies meist vor allem im Quergewölbe vorne.

Im entstehen oft vernachlässigt, später schwierig und von der Schulmedizin allzugern (unnötig) operiert. Muss nicht sein, zumindest wenn früh genug bemerkt/ausgeglichen.

Am besten: praktische Übungen, ganzheitlich, aus

- ▶ der Yogatherapie (z.B. Gewölbefestigung, Geh-Schule, Massage)
- ▶ dem Ayurveda (z.B. Pinda Thailam Ölmassage)

Sprich mich hier gerne an. Jeder Hallux ist anders, braucht anderes.

Allgemein sind hier auch die exzellenten Bücher von Christian Larssen (Verlage Trias/Goldmann/Thieme) zu empfehlen.

Außerdem: Mal öfter den eigenen Gang (wie rolle ich ab?) und die eigenen Schuhe überprüfen bzw. diese öfter mal ausziehen/weglassen. Mut zur Barfußkultur!



**SILENTFLOW | SILENTSTAR**

Joerg Wingen | [www.silentflow.eu](http://www.silentflow.eu) | [www.silentstar.eu](http://www.silentstar.eu) | +49 (0) 157 5400 4998 | [yoga@silentflow.eu](mailto:yoga@silentflow.eu)