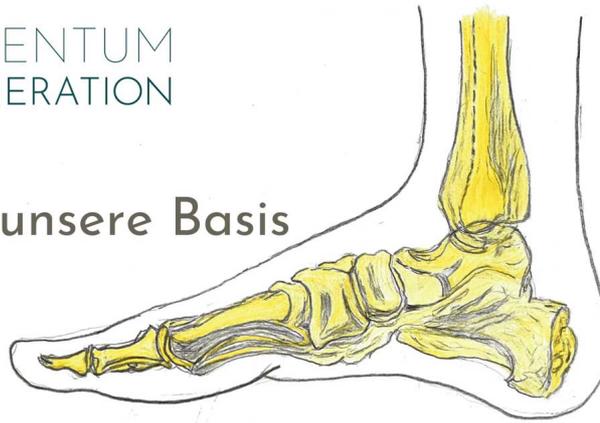


unsere Füße - unsere Basis



Zeichnung: Alexander Hotz 

Wir Gehen auf unseren Füßen durchs Leben!

Unser erster Yogatherapie-Tag im neuen Jahr widmet sich den Füßen. Unsere Füße bilden unsere Basis und in meinen über drei Jahrzehnten als Therapeut ist mir immer wieder aufgefallen, dass die meisten Menschen erst beginnen, auf ihre Füße achtzugeben, wenn diese eine deutliche Sprache sprechen. Zahlreiche Hinweise unserer Füße werden nicht wahrgenommen. Wir packen sie in Socken und Schuhe und vergessen, wie wichtig ihr Funktionieren für unser Fortkommen ist. Dabei können wir alle „fußisch“ sprechen lernen. Je früher wir eine Sprache zu sprechen beginnen, desto leichter fällt uns das Lernen und Verstehen. Und es ist nie zu spät!

Den zahlreichen Fußproblemen ist meiner Beobachtung nach gemeinsam, dass die Betroffenen ihre Füße lange Zeit ignorieren oder einfach vergessen. Sie liegen schließlich auch am weitesten weg von unserem Gehirn. Wenn wir die Ursache eines Problems erkannt haben und beheben, ist dies die nachhaltigste und beste Lösung.

Wie gehen wir in der Yogatherapie vor?

Achtsamkeit ist das Feld, auf dem Yoga gedeiht. Diese unseren Füßen in wohlwollender Weise zuteil werden zu lassen ist der erste Schritt in eine gute Beziehung. Achtsamkeit lässt uns erkennen, dass unsere Füße ein wichtiger Teil unseres Körpers sind. Mangelnde oder Überbeanspruchung, Fehlernährung und die fehlende Wahrnehmung unserer Füße im Alltag sind „normal“ geworden. Die Muskulatur wird schwächer, die Bindegewebe sind nicht in der Lage, die Last allein zu tragen und die 26 Knochen an jedem Fuß - inklusive der feinen und empfindlichen Gelenke - verändern ihre Stellung zueinander, so dass der Knorpel an den Gelenken sich nicht ausreichend regenerieren kann.

Aus der sich entwickelnden Fehlstellung entstehen die unterschiedlichsten Erkrankungen. Unbemerkt kommt es zu Senk-Knick-Spreizfüßen bis hin zur Achillodynie, von der Metatarsalgie über den Fersensporn und die Plantarfasziitis, dem Hallux Valgus, der Großzehen- und Mittelfußarthrose. Es zeigen sich Störungen, die im frühen Stadium oft durch hilfreiche Übungen adressiert werden können und später deutlich länger unserer Aufmerksamkeit bedürfen. In unserem Therapietag zum Thema Füße explorieren wir **fünf wichtige Schritte**:

- wohlwollende Achtsamkeit
- aktive und passive Unterstützung
- vorsichtigen Mobilisation

- schrittweise Kräftigung
- unbedingte Schmerzfreiheit.

Und dann explorieren wir noch **den wichtigsten sechsten Schritt:**

die Entgiftung, also die Beseitigung der Fehl- und Überbeanspruchung im Alltag. Wo können wir ungünstige Gewohnheiten verlernen und heilsame implementieren?

Wie immer, so stellen wir Audios zur Anatomie und Pathologie sowie die Zeichnungen der praktischen Übungen zum Download zur Verfügung.

Zur Anmeldung

Wir freuen uns auf Euch am 22 Januar 2022! Katharina & Günter

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer
Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

