



Yoga Sandaler fra The Beech Sandal Company er designet af Dr. Gayle Trenberth. Sandalerne er unikke med deres fire "tå separatorer" der spreder hver tå fra dens nabo. Denne separation åbner op for de 26 knogler i foden og hjælper dem med at blive frit bevægelige – sådan som de var skabt til at være.



Ser man på et barns fod, kan man se hvor bevægelig den er og hvordan den er basis for balancen i kroppen og kroppens *alignment* (alignment betyder at alle knogler placeres rigtigt i forhold til hinanden). Vores fødder bliver ofte proppet ned i smalle sko så de mister den unge og bløde bevægelighed. Fodens knogler bliver mast sammen og vores naturlige balance og *alignment* går tabt. Den dårlige bevægelighed for fodens knogler kan give problemer som for eksempel hammertå, gigt, knyster og dårlig blodcirkulation.



Beech Sandalen hjælper med at forebygge disse potentielle problemer ved at sprede tærne og gentræne foden. Efterhånden som fodknoglerne genfinder deres bevægelighed bliver balance, *alignment* og kropsholdningen forbedret. Dette resulterer ofte i at problemer med ben, hofte og ryggen forsvinder. Sandalerne er undersøgt og godkendt af kiropraktorer, osteopater, ortopæder, yoga og helse instruktører.

Med venlig hilsen

Yogaudstyr.dk