



VIDA EN CONSCIÈNCIA

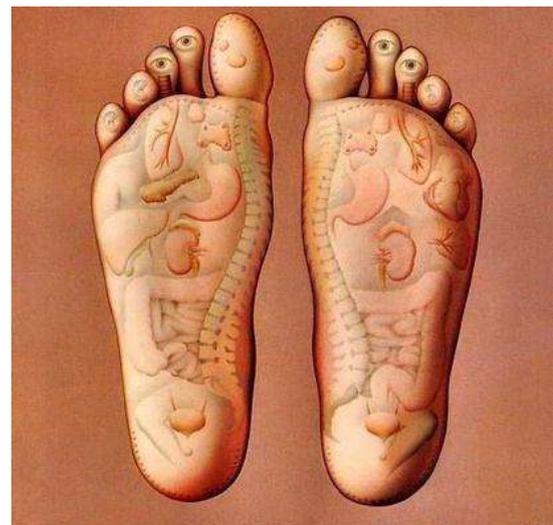
Con la llegada de los días de sol, **Vida en Consciència** os invita a hacer **paseos conscientes** en contacto con la naturaleza de una manera diferente... ¿Cómo? Pues, quitándoos los zapatos y los calcetines y caminando directamente con los pies descalzos sobre la tierra, la hierba, la arena, ...

Tal vez habéis podido observar que cuando camináis descalzos os llegan sensaciones diferentes, sensaciones agradables o que os producen placer; que cuando llegáis a la playa o a algún lugar donde hay césped, instintivamente, os quitáis los zapatos y disfrutáis de esos momentos; o que hay adultos o niños a vuestro alrededor que tiene tendencia a ir descalzos.

Pues bien, existe un motivo por el cual las personas se sienten mejor cuando caminan descalzas. Explicado de forma sencilla podemos decir que el cuerpo de las personas está cargado positivamente y la superficie de la Tierra negativamente, i que cuando la piel desnuda entra en contacto con la tierra, el cuerpo

descarga la energía electrostática que se acumula en él y absorbe los iones cargados negativamente que están en el suelo, equilibrándose así el exceso de iones positivos, y creándose un equilibrio de cargas.

Existe otro motivo por el que se recomienda llevar a cabo esta actividad con los pies descalzos y es que, en la mitad de la base de la planta del pie existe un punto ("riñón" según la acupuntura) donde el impacto de los iones negativos sería más rápido y efectivo.



Las superficies que permiten el flujo de electrones libres son el agua de

mar, la arena, la hierba húmeda, la tierra, las piedras, las baldosas ...; y las que no lo permiten son la madera, el asfalto, el plástico y el vinilo. Para aquellas personas que tienen la imposibilidad de caminar descalzos se recomienda la utilización de zapatos con suelas de cuero.

Los mejores resultados se obtienen cuando la energía se produce en un entorno natural ya que se suman los beneficios de caminar descalzo con los de estar en contacto con el bosque, el mar, el campo, ...



Existen numerosos estudios que investigan el efecto positivo de hacer "grounding" o "caminar con los pies descalzos en el suelo" en el organismo de las personas. En el departamento para el estudio de la biología celular de la Universidad de California, Gaetan Chevalier, con un doctorado en ingeniería física, y James L.Oschman, doctorado en biofísica y autor de diferentes libros sobre medicina y energía, llevan

años estudiándolo. Según Chevalier, en un estudio publicado en el año 2015 en la revista "Psychological Reports: Mental & Physical Health", "el contacto con el suelo mejora el ánimo más que la relajación", y, "se asocia con mejoras en la calidad del sueño, reducción de dolores, regulación del cortisol, control del estrés, mejoras en la fluidez de la sangre y en la regulación de la glucosa".

Chevalier i Oschman afirman que, el análisis microscópico de la sangre demuestra que, "cuando el cuerpo está demasiado cargado positivamente, las células tienden a atraerse entre ellas y a agruparse", cosa que produce tensión. En el "Journal of Inflammation Research" publican en el año 2015 que "el contacto de un cuerpo humano electrónicamente conductivo con la superficie de la tierra produce efectos en la salud, que podrían estar relacionados con la inflamación, la respuesta inmune, la curación de las heridas y la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas inflamatorias o autoinmunes".

Además, el hecho de caminar descalzos:

- Estimula los músculos de los pies. Descalzarnos da un descanso a los pies de la presión que provoca el calzado y la humedad que

se genera en el pie, y, estimula y trabaja músculos que se encuentran atrofiados o anulados por el hecho de estar "encerrados" muchas horas.

- Ayuda a calmar la ansiedad y el estrés. El hecho de caminar sin zapatos ayuda a desbloquear emociones contenidas que, de otra manera, pueden convertirse en enfermedades. Dado que en la planta del pie existen muchas terminaciones nerviosas, el contacto directo de las mismas con el suelo, facilita la liberación del estrés, fortaleciendo el sistema nervioso.
- Mejora la circulación sanguínea. Dado que en los pies existe una red circulatoria profunda que impulsa la sangre al corazón, el contacto de los músculos en diferentes superficies (césped, tierra, arena, ...) mejora esta circulación.
- Reduce el dolor de espalda y fortalece músculos y ligamentos. Muchos dolores de espalda se producen por pasar mucho tiempo de pie, con tacones o calzado inadecuado. Caminar descalzos por superficies lisas relaja los músculos del pie y ayuda a aligerar el

dolor de espalda. Además, este tipo de superficies permiten corregir desequilibrios en los movimientos y fortalecer los músculos y los huesos de los pies y de los tobillos, consiguiendo una mayor integración del organismo.

Y ahora, llega el momento de experimentar. Os propongo que os quitéis los zapatos, sí, sí, ahora mismo, aquí, en el lugar donde estéis en este preciso momento... y empezad a caminar, observando que partes de pie apoyáis primero, dónde sentís mayor presión, ... Tal vez os apetece experimentar con formas diferentes de caminar: de puntillas, de talones, exagerando la presión que hacéis al apoyar los pies en el suelo, ... Tomaos vuestro tiempo, escuchad vuestro cuerpo,...; incluso, si estáis en un entorno seguro, cerrad los ojos y dejaos sentir, ... ¿Cuáles son las sensaciones que os llegan? ¿Es diferente lo que sentís cuando camináis con los ojos abiertos a cuando lo hacéis con los ojos cerrados?

A continuación, observad la siguiente imagen el tiempo que preciséis y dejaos sentir...



... ¿Os apetece ir al campo, a la playa, a la montaña o al bosque?
¿Sí...?

Os invito a hacerlo y a caminar descalzos, a jugar con las diferentes texturas que encontréis, a sentir aquello que os llega a través de vuestros pies, y a dejaros invadir por lo que os rodea siendo conscientes de lo que os aporta el contacto con la naturaleza.

¿Cómo os habéis sentido? ¿Qué os ha aportado?
¿Os apetece repetir la experiencia?

Gracias por permitirnos dar un paso más para vivir una
Vida en Consciencia.

¡Gracias, gracias, gracias!

“Por una Vida en Salud, Alegría y Paz Interior”

Magdalena Sastre i Martorell

Psicología. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>