



VIDA EN CONSCIÈNCIA

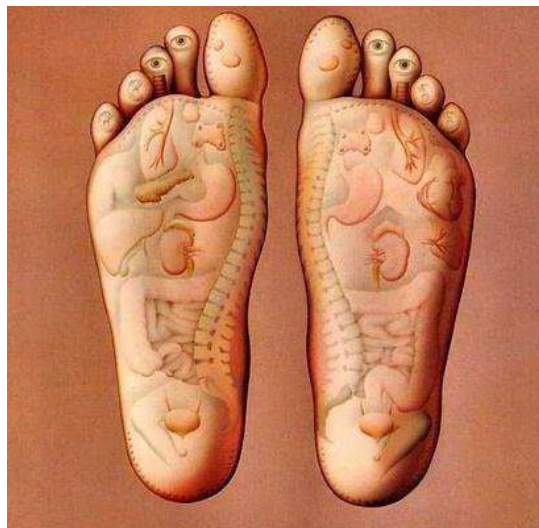
Amb l'arribada dels dies de sol, **Vida en Consciència** vos convida a fer **caminades conscients** en contacte amb la natura d'una manera diferent,... Com? Doncs, llevant-vos les sabates i els calcetins i caminant directament amb els peus descalços damunt la terra, l'herba, l'arena,...

Tal vegada heu pogut observar que quan camineu descalços vos arriben sensacions diferents, sensacions agradables o que vos produeixen plaer; que quan arribeu a la platja o a un lloc on hi ha gespa, instintivament, vos lleveu les sabates i gaudiu d'aquests moments; o que hi ha adults o infants al vostre voltant que tenen tendència a anar descalços.

Doncs bé, existeix un motiu pel qual les persones es senten millor quan caminen descalces. Explicat de forma senzilla podem dir que el cos de les persones està carregat positivament i la superfície de la Terra negativament, i que quan la pell despullada toca terra, el cos descarrega l'energia electrostàtica que s'acumula en ell i absorbeix els ions carregats

negativament que estan al terra, equilibrant així l'excés de ions positius, i creant-se un equilibri de càrregues.

Hi ha un altre motiu pel qual es recomana dur a terme aquesta activitat amb els peus descalços i és que, a la meitat de la base de la planta del peu existeix un punt ("ronyó" segons l'acupuntura) des del qual l'impacte dels ions negatius seria més ràpid i efectiu.



Les superfícies que permeten el flux d'electrons lliures són l'aigua de mar, l'arena, l'herba humida, la terra, les pedres, les rajoles,... ; i les que no ho permeten són la fusta,

l'asfalt, el cautxú, el plàstic i el vinil. Per a aquelles persones que tinguin la impossibilitat de caminar descalços es recomana la utilització de sabates amb soles de cuir.

Els millors resultats s'obtenen quan l'intercanvi d'energia es produeix en un entorn natural ja que es sumen els beneficis de caminar descalç amb els d'estar en contacte amb el bosc, el mar, el camp,...



Existeixen nombrosos estudis que investiguen l'efecte positiu de fer "grounding" o "caminar amb els peus descalços a terra" en l'organisme de les persones. En el departament per a l'estudi de la biologia cel·lular de la Universitat de California, Gaetan Chevalier, amb un doctorat en enginyeria física, i James L.Oschman, doctorat en biofísica i autor de diferents llibres sobre medicina i energia, duen anys estudiant-ho. Segons Chevalier, en un estudi publicat l'any 2015 a la revista "Psychological Reports: Mental & Physical Health", "el contacte

amb el terra millora l'ànim més que la relaxació", i, "s'associa amb millories en la qualitat de son, reducció de dolors, regulació del cortisol, control de l'estrès, millores en la fluïdesa de la sang i en la regulació de la glucosa".

Chevalier i Oschman afirmen que, l'anàlisi microscòpic de la sang demostra que, "quan el cos està massa carregat positivament, les cèl·lules tendeixen a atraure's entre elles i a agrupar-se", cosa que produeix tensió. En el "Journal of Inflammation Research" publiquen l'any 2015 que "el contacte d'un cos humà electrònicament conductiu amb la superfície de la terra produeix efectes en la salut, que podrien estar relacionats amb la inflamació, la resposta immune, la curació de ferides i la prevenció i el tractament de malalties cròniques inflamatòries o autoimmunes".

A més, el fet de caminar descalços:

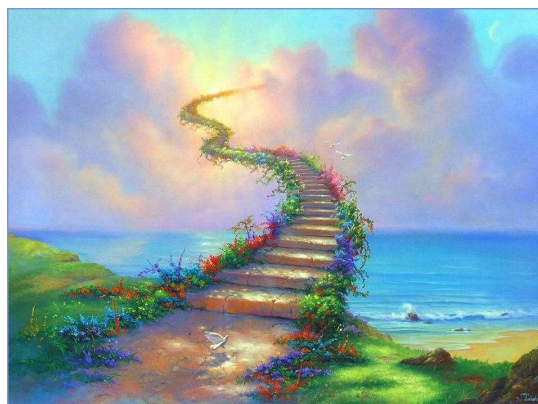
- Estimula els músculs dels peus. Descalçar-nos dóna un descans als peus de la pressió que provoca el calçat i la humitat que es genera en el peu, i, estimula i treballa músculs que es troben atrofiats o anul·lats pel fet d'estar "tancats" moltes hores.

- Ajuda a calmar l'ansietat i l'estrès. El fet de caminar sense sabates ajuda a desbloquejar emocions contingudes que, d'altra manera, poden convertir-se en malalties. Donat que a la planta del peu existeixen moltes terminacions nervioses, el contacte directe de les mateixes amb el terra, facilita l'alliberació de l'estrès, enfortint el sistema nerviós.
- Millora la circulació sanguínia. Com que en els peus existeix una xarxa circulatoria profunda que impulsa la sang al cor, el contacte dels músculs en diferents superfícies (gespa, terra, arena,...), millora aquesta circulació.
- Redueix el mal d'esquena i enforteix músculs i lligaments. Molts dolors d'esquena es produeixen per passar molt temps drets amb talons o calçat inadequat. Caminar descalços per superfícies llises relaxa els músculs del peu i ajuda a alleugerir el mal d'esquena. A més, aquest tipus de superfícies permeten corregir desequilibris en els moviments i enfortir els músculs i els ossos dels peus i dels turmells, aconseguint

una major integració de l'organisme.

I ara, arriba el moment d'experimentar. Vos proposo que vos lleueu les sabates, sí, sí, ara mateix, aquí on esteu en aquest precís moment... i comenceu a caminar, observant com ho feu, quines parts del peu recolzeu primer, on sentiu major pressió,... Tal vegada vos ve de gust experimentar amb maneres diferents de caminar: de puntes, de talons, exagerant la pressió que feu al recolzar els peus a terra,... Agafeu-vos el vostre temps, escolteu el vostre cos,... ; inclús, si esteu en un entorn segur, tanqueu els ulls i deixeu-vos sentir,... ¿Quines sensacions vos arriben? És diferent el que sentiu quan camineu amb els ulls oberts a quan ho feu amb els ulls tancats?

A continuació, observeu la següent imatge el temps que us vingui de gust i deixeu-vos sentir...



... Vos ve de gust anar al camp, a la platja, a la muntanya o al bosc? Sí...? Vos convido a fer-ho i a caminar descalços, a jugar amb les diferents textures que trobeu, a sentir allò que vos arriba a través dels vostres peus, i a deixar-vos envair pel que vos envolta fent-vos conscients del que vos aporta el contacte amb la natura.

Com us heu sentit? Què us ha aportat? Vos ve de gust repetir l'experiència?

Gràcies per permetre-us fer una passa mésper a viure una **Vida en Consciència**.

Gràcies, gràcies, gràcies!

"Per una Vida en Salut, Alegria i Pau Interior"

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>