



A piedi nudi.

Sensazione dimenticata.

Come una pianta che dalle sue radici stende i rami verso il cielo e verso l'alto proietta la sua esuberanza e la bellezza dei suoi fiori e delle sue foglie, l'uomo ha le sue radici nei piedi, che costituiscono la base sulla quale appoggia il corpo e dove si concentrano tutti i suoi punti vitali.

I nostri organi hanno notevoli similitudini con i corrispondenti organi di diversi animali, ma non il piede umano, che non ha riscontro nell'intero mondo animale. Il piede umano, così com'è strutturato, è infatti prerogativa esclusiva dell'*homo sapiens*.

Nell'antichità quando i piedi costituivano il più valido mezzo di movimento dell'uomo, ad essi venivano tributati attenzioni e onori.

Nell'epoca biblica la lavanda dei piedi era una cerimonia dall'aspetto religioso.

Gli egizi tenevano in tale conto queste nostre appendici da essere in grado di curarne ogni malanno.

In India i piedi dei grandi maestri sono venerati perché in tal modo si onora la spiritualità.

Il piede rappresenta l'estremità manifesta della nostra relazione con il mondo esterno, simboleggia la nostra posizione affermata e riconosciuta.

È simbolo di libertà in quanto consente il movimento.

In passato l'uomo era abituato a camminare a piedi nudi, il nostro organismo era abituato al contatto continuo con la terra, tanto che il nostro sistema immunitario si è evoluto tenendo conto di questa profonda e naturale connessione.

Il nostro orologio biologico ha bisogno di essere continuamente calibrato secondo le pulsazioni della terra che governa i ritmi circadiani del pianeta.

Camminando sempre con le scarpe siamo disconnessi da questa energia.

Il piede è il legame vitale tra la persona e la terra.

Provate a camminare a piedi nudi sul prato per un paio di minuti. Ascoltate in silenzio mentale le vostre sensazioni.

Ogni essere vivente acquista energia attraverso i piedi.

Stare a piedi nudi migliora la circolazione, riduce le infiammazioni, diminuisce lo stress, normalizza i ritmi biologici del corpo, diluisce il sangue, migliora la

pressione, allevia tensioni muscolari e mal di testa, protegge il corpo dai campi elettromagnetici.

Camminare a piedi nudi è il modo migliore per irrobustire l'organismo soprattutto su una superficie naturale e in un contesto rilassante come un bosco, una spiaggia, un prato.

Può essere un'attività efficace per liberare tensioni accumulate.

*(Mirella Equilibrati)*