



Guida rapida al Barefooting

- Perché scalzi?
- Dove? Quando?
- Sì, ma ...
- Come si comincia?



Perché scalzi?

Camminare scalzi è prima di tutto una scelta di **libertà** e di **riconessione** con la natura e con il proprio corpo.

Il piede, struttura complessa composta da ossa, articolazioni, muscoli e legamenti, è progettato per funzionare senza scarpe: garantisce **stabilità, movimento, percezione del terreno e termoregolazione**.

La **camminata naturale** sfrutta l'arco plantare come ammortizzatore e molla, funzione che le scarpe limitano.

Le calzature alterano la fisiologia del piede: comprimono le dita, modificano la distribuzione del peso (soprattutto con i tacchi), irrigidiscono il passo e riducono la sensibilità; a lungo andare possono causare deformazioni e patologie al piede, oltre a influire negativamente su ginocchia e schiena, chiamati a sostenere carichi innaturali. Le scarpe chiuse, inoltre, creano un ambiente caldo-umido che favorisce batteri e funghi che generano, tra l'altro, la spiacevole "puzza di piedi" (che sarebbe più corretto ribattezzare come "puzza da scarpe").

Camminare scalzi migliora anche la circolazione, poiché il piede agisce come "pompa" per il ritorno del sangue.

Dal punto di vista del **benessere**, il contatto diretto con il suolo stimola le terminazioni nervose e favorisce la produzione di endorfine, generando piacere e benefici per il sistema immunitario.

Il piede nudo, in sintesi, può esercitare al meglio tutte le funzioni per le quali è stato progettato e contribuisce all'equilibrio dell'intero organismo!

Dove? Quando?

Dove e quando decidetelo voi ... dopo averne parlato con i vostri piedi!

Camminare **in natura** consente senza dubbio una maggiore ricchezza e varietà di esperienze sensoriali, ma anche camminare **in città** può risultare piacevole e liberatorio.

Riguardo al **quando**: qualcuno di noi vive scalzo tutto l'anno, altri vanno scalzi solo nella buona stagione. Questione di gusti e di abitudine. Da evitarsi solo le situazioni più estreme, come asfalto rovente e terreno ghiacciato.

Si, ma ...

Non è vietato?

Non esiste nessuna norma nazionale o regionale che vieti di camminare scalzi per strada o in luoghi pubblici: solo qualche regolamento locale in una trentina di piccoli comuni (non sappiamo quanto applicato ...).

Ma lo sporco?

La pelle integra ci protegge benissimo. Faremmo meglio a preoccuparci di quello che respiriamo e di quello che le nostre mani toccano e poi portano alla bocca, al naso o agli occhi.

Ma non rischio di farmi male?

Nessuna attività umana è del tutto esente da rischi, ma con un po' di buon senso e di attenzione i rischi del barefooting sono molto limitati. In concreto, per la nostra esperienza, gli unici inconvenienti sono gli incontri con qualche piccola scheggia di vetro (in città) e spina (in natura): se non escono subito, spontaneamente, vanno estratte, magari con l'ausilio di una pinzetta, e la cosa finisce lì.

Ma che dirà la gente?

Nel 99,9% dei casi non dice nulla, perché non ci vede, perché è indifferente o anche solo per educazione. Ma in ogni caso: perché dovremmo lasciarci condizionare da quello che eventualmente gli altri pensano di noi?

Come si comincia?

L'ideale è cominciare a camminare scalzi già da bambini, fin dai primi passi: favorisce lo sviluppo dell'arco plantare, migliora il movimento e sostiene il sistema immunitario, oltre ad essere per il bambino un'esperienza piacevole, stimolante e rilassante.

Ma non è mai troppo tardi: si può cominciare a qualsiasi età!

Procedete con **gradualità**, per permettere ai piedi, muscoli e suola, di riabituarsi alla libertà. **La camminata naturale sarà più "rotonda"**: passo più corto, appoggio su tutta la pianta, e non sul solo tallone, e maggiore equilibrio. Guardate avanti, non i vostri piedi: sapranno trovare da soli il contatto col terreno.

Fatti i primi passi, gli altri verranno da sé. La direzione? Sceglietela voi!



Dal 1999 il Club dei NatiScalzi promuove i benefici fisici e mentali del barefooting organizzando momenti di condivisione destinati non solo ai barefooters ma anche a chi vuole avvicinarsi a questa pratica. Sul web puoi trovare più informazioni sul nostro sito www.nati-scalzi.org:



partecipare al nostro forum:
<https://natiscalzi.forumattivo.com/>



e visitare i nostri social media. A presto!

La liberta ... comincia dai piedi!