

Ginnastica propriocettiva

I benefici di camminare a piedi nudi

La storia di Luisa

Luisa era molto in sovrappeso. Ora che ha perso dodici chili, sta iniziando a riscoprire la sua silhouette e un nuovo rapporto con il suo corpo. In vacanza ne sta approfittando per regalarsi lunghe passeggiate sul bagnasciuga. Ha sentito parlare dei benefici del camminare a piedi nudi...



Il commento della dr.ssa **PATRIZIA PELLEGRINI**, Naturopata, Bioterapia Nutrizionale®, Riflessologa Plantare – Iridologa. Associazione Culturale Tone. www.patriziapellegrini.com www.associazione-tone.it

Brava Luisa che sta camminando regolarmente: non è solo benefico per la circolazione, per fare attività fisica, per scaricare le tensioni. In estate vale la pena stare il più a lungo possibile a piedi nudi. Si tratta di una scelta di salute per la postura e per avere la sensazione del proprio peso. Inoltre, inconsapevolmente, stimoliamo i punti di riflessologia plantare per il riequilibrio funzionale del corpo.

Liberarsi delle scarpe ci permette di recuperare la vasta sensibilità propriocettiva di cui sono dotati i nostri piedi. La proprioccezione è la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista. L'uso continuo delle scarpe non aiuta a percepire il proprio peso corporeo e ci ha fatto perdere la sensibilità di farci stare eretti con una sana postura. Non avere la esatta percezione del peso del proprio corpo gravante sui piedi vuol dire perdere una delle informazioni primarie per recuperare il miglior peso forma! L'area del cervello deputata alla ricezione dei segnali nervosi provenienti dai piedi è molto vasta. È una delle più antiche sensibilità che il corpo umano ha! Senza di essa non possiamo stare in piedi e neppure camminare!

LA GINNASTICA PROPRIOCETTIVA

1. Inizia con 10 minuti di appoggio sui piedi nudi.

Spostare il peso del corpo su zone diverse dei piedi: talloni, punte, centro.

2. Eseguire poi altri 10 minuti di bilanciamento: dondolare lentamente spostando il peso corporeo prima su una gamba poi sull'altra.

3. Chiudere gli occhi, alzare una gamba all'indietro ad angolo

retto e contare quanto tempo si riesce a rimanere in equilibrio in questa posizione; sembra un esercizio facile, ma non lo è affatto; se il tempo è davvero poco e si perde subito l'equilibrio, significa che la sensibilità propriocettiva è malridotta e scarsa, non si ha una sana postura con i relativi problemi alle ossa e articolazioni, non si ha la percezione del proprio peso corporeo.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Si basa sul presupposto che, comprimendo, massaggiando e stimolando varie zone del corpo, soprattutto localizzate sulle piante dei piedi, sul palmo delle mani e sulle

orecchie, è possibile intervenire su organi e apparati ben distanti da questi punti, ma ad essi collegati da terminazioni nervose ed energetiche. Quando ci si affida a un riflessologo, la durata

del trattamento è di circa 30-40 minuti. Il trattamento prevede un ciclo di almeno 10 incontri, in media 1-2 volte a settimana, che diventeranno poi una seduta ogni 15 giorni e infine una al mese.

