

RClub

Home

Hi Tech

Moda

Piaceri

Benessere

Persone

Mete&Sapori



Link: <http://www.repubblica.it/rclub/>

19 Giugno 2017

In Homepage RClub:



Il barefooting fa bene al corpo e alla mente.
Ed esistono specifici percorsi

di IRENE MARIA SCALISE

Link:

http://www.repubblica.it/rclub/piaceri/2017/06/19/news/a_pie_di_nudi_nel_parco_e_non_solo_-168553772/

A piedi nudi nel parco (e non solo)



La nuova moda? Il barefooting: si cammina senza scarpe in casa, in hotel, in strada. Fa bene al corpo e alla psiche. Aumentano così le offerte delle strutture turistiche che permettono una vacanza in libertà (anche per le estremità).

A piedi nudi nel parco. E non solo. Anche sulla **sabbia** e (perché no) in **strada, nei negozi, in hotel**. Liberare i piedi è alla base del Barefooting, filosofia che sta raccogliendo sempre più seguaci. Perché piace? **Perché è liberatoria**. Alla fine di una giornata sui trampoli, non a caso, il godimento più grande è lanciare le scarpe fuori dal radar. Ma c'è di più. **Camminare scalzi è salutare**. A cosa serve? Concordano gli esperti: alla circolazione del sangue, ai piedi stessi che si rafforzano, a migliorare la termoregolazione e la postura, permette un massaggio naturale soprattutto su superfici ruvide. Ma, soprattutto, ha il potere di regalare pace alla mente.

La camminata sauvage fa bene anche ai più piccoli. Spiega l'ortopedico Osvaldo Palmacci dell'Ospedale pediatrico Bambin Gesù: «Camminare sui terreni propriocettivi, come l'erba, la terra e la sabbia, ovvero tutti quei terreni che hanno delle asperità, sono cedevoli, e mettono in difficoltà il piede, serve come **momento di sviluppo corretto del piede**, poiché potenzia i muscoli della gamba che favoriscono, il corretto sviluppo del piede». Quindi? «In questi terreni, così come in casa, il consiglio è di lasciare il bambino con i piedi scalzi, sempre pensando che la calzatura è una forzatura, e non è sempre indispensabile costringerli a indossarla».

Naturalmente ci sono delle precauzioni. Raccomandano dall'Humanitas: «**Il barefooting aiuta a sviluppare la propriocettività** (la capacità di riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei muscoli anche senza il supporto della vista) ma è **sconsigliato a chi soffre di particolari patologie** come la fascite plantare, la tallonite o la

spina calcaneare e bisogna prestare attenzione a situazioni pericolose come vetri rotti, siringhe e oggetti taglienti e soprattutto all'igiene».

Crescono di conseguenza le proposte degli hotel: L'**Hotel Seehof Nature Retreat** di Naz (Bz) offre "The Barefoot-Experience" per chi desidera una full immersion nel **verde**. Calpestare **quattro diversi tipici di sabbia** è l'idea dell'**Hotel Aquadulci** a Su Giudeu di Chia (Ca). Camminare tra **i ciottoli lavici e giardini profumati** accade invece agli ospiti dell'**Hotel Villa Cheta** di Matera. E ancora ripercorrere il "**Percorso Francese per la Pace**", (naturalmente senza calzature) è l'opportunità offerta nel parco naturale dell'**Hotel Castello di Petroia**: un'oasi che si apre su ampie vallate, tra boschi e pascoli. Infine, seguendo gli insegnamenti di Sebastian Kneipp, abate bavarese che già nell'800 consigliava di camminare alternando acque calde e fredde, c'è il giardino wellness di 6mila metri quadrati con **percorso Kneipp** del **Beauty & Wellness Resort Garberhof** di Malles (Bz).