

Carreras y Senderismo

Cuando Abebe Bikila de Etiopía ganó la maratón en las Olimpiadas de 1960 y la corredora Zola Budd implantó un récord en los 80s ambos descalzos el mundo vio cuan versátiles, resistentes y funcionales pueden ser los pies descalzos.



Ken Saxton ha inspirado a muchos a investigar los beneficios de correr descalzo, Saxton ha terminado más de 50 maratones corriendo descalzo.
www.runningbarefoot.org

El número de corredores descalzos sigue creciendo. En 2006 Brett Williams corrió la maratón de Salt Lake City sin zapatos. El Wall Street Journal y otros tomó nota de su hazaña y la ABC News transmitió una carrera ese año.

Senderismo descalzo: Cuando fue la última vez que sentiste una alfombra de hierba húmeda bajo tus pies o la refrescante corriente de un arroyo en tus pies desnudos. Los senderistas descalzos además de disfrutar los paisajes de los bosques y montañas también disfrutaban de sentir las texturas y temperaturas del suelo. En el libro "El Senderista Descalzo" de 1993 Richard Frazine señala: "Andar descalzo en el bosque es una experiencia muy sensual y placentera, para algunos de nosotros es casi una experiencia mística".

Otras actividades al aire libre adecuadas para estar descalzo también incluyen voleibol, golf, Frisbee así como actividades de patio o playa.

Actividades para interiores comúnmente sin zapatos lo son las artes marciales, el Yoga, gimnasia y danza moderna.

"El pie humano es una pieza maestra de ingeniería y una obra de arte."--- Leonardo da Vinci

Zapatos como andar descalzos

Zapatos como andar descalzos: algunos fabricantes de zapatos han empezado a reconocer los beneficios del diseño original de la naturaleza e incluso han desarrollado calzado para simular las ventajas biomecánicas de caminar descalzo. Por supuesto para aquellos que prefieren lo natural nada supera andar descalzo.

Nike Free: un zapato para entrenar que emula la sensación de correr descalzo creado después de observar al equipo de atletismo de Stanford entrenar descalzo.

Swiss Masai: Este estilo de zapato proporciona menos apoyo y estabilidad para hacer que los músculos del pie trabajen durante la acción de caminar.

Sandalias sin suela: Disponibles en diseños enjoyados o simples de cáñamo y cuero diseñados para aquellos que desean permanecer descalzos sin dejar de decorar sus pies y dar apariencia de usar un tipo de zapato.



"¿Qué espíritu es tan vacío y ciego, que no puede comprender el hecho de que un pie humano es más noble que el zapato y la piel humana más hermosa que el vestido con el que se viste?"--- Michelángelo

¿Te gustaría unirte a la "Society for Barefoot Living"?

www.barefooters.org tiene un link para unirse. La membresía es gratis e incluye correspondencia por e-mail con otros alrededor del mundo que también prefieren andar descalzos

¿Te encanta andar descalzo?

¡A nosotros también! Society For Barefoot Living

Barefooters:

Personas de todas partes del mundo que prefieren andar descalzas.

¿Por qué andar descalzo?

Los Barefooters valoran su confort, los beneficios para la salud y los placeres sensoriales. Ellos aprecian la libertad de contar con unos pies sanos en vez de los problemas y malestares que a menudo resultan de la dependencia excesiva de los zapatos.

Hechos:

- Andar descalzo ofrece muchos beneficios para la salud. Promueve la salud general del pie y fortalece los músculos de los pies y las piernas.
- Muchos tipos de zapatos pueden causar daños a la salud general del pie.
- Andar descalzo es Legal. Las Leyes y Reglamentos del Gobierno no exigen zapatos para poder ingresar a Tiendas, Restaurantes y otros negocios.
- Conducir descalzo es legal y muchas veces más seguro.



Para aprender más, visite nuestro sitio web:

www.barefooters.org

Comodidad y Libertad

¿Recuerdas que bien te sentías cuando andabas descalzo cuando eras niño? ¿Te quitabas los zapatos en casa para sentirte más cómodo y relajado? ¿Tus vacaciones soñadas incluyen caminatas en la playa, parques o senderos naturales donde puedas andar descalzo? Y qué tal si a nadie le importará que andes descalzo cuando estás en el jardín, o cuando paseas a tu perro o incluso cuando salgas de compras? ¿Andarías descalzo más seguido?...

Ese maravilloso espíritu de la libertad de andar descalzo aún vive en muchos de nosotros pero que tan a menudo lo hacemos?



Probablemente tengamos más libertad de andar descalzo de lo que creemos.


¿Porque tener a nuestros pies sordos y ciegos? Imagina usar guantes y audífonos cada vez que sales de casa. Piensa en todas esas maravillosas sensaciones que dejarías de percibir. Ahora imagina expandir esas sensaciones y disfrutar la amplia variedad de texturas interesantes y superficies placenteras justo debajo de tus pies a lo largo del día. **¡Tú puedes!**


“Andar descalzo es la manera más gentil de caminar y puede simbolizar una forma de vivir-ser auténtica, vulnerable, sensible a nuestro entorno. Es la sensación de disfrutar de la arena cálida bajo los dedos de los pies, o de avanzar con cuidado sobre rocas afiladas en la oscuridad. Es una forma de vida con un impacto ligero, eliminando la barrera entre nosotros y la naturaleza.” De “Barefoot Dreaming” por Adele Coombs


“Y no olvides que la tierra se deleita en sentir tus pies descalzos y los vientos anhelan jugar con tu cabello”


--- Kahlil Gibran

Beneficios en la salud

 **Andar descalzo mejora la salud general del pie:** permite un desarrollo normal del pie y promueve un fortalecimiento de los músculos de piernas y pies. Un estudio publicado en el 2006 “Arthritis and Rheumatism” sugiere que el caminar descalzo puede reducir la susceptiblemente a la osteoartritis. <http://arthritis.about.com/b/a/257404.htm>

 **Pie de atleta:** andar descalzo reduce la posibilidad de contraer Pie de Atleta. El pie de atleta es causado por un hongo que prospera en ambientes cálidos, húmedos y oscuros. Los zapatos proveen justo ese tipo de ambiente. Por tanto, el problema no es el contacto del pie con el suelo sino que el pie se encuentre dentro de un zapato oscuro y cálido que funciona como una incubadora de hongos. Aquellos que frecuentemente andan descalzos raramente contraen el pie de atleta.

 **Los niños y la descalcez:** En el clásico de 1961 “Quítate los Zapatos y Camina” del autor Dr. Simon Wikler se menciona que los niños que regularmente andan descalzos desarrollan pies más fuertes, más funcionales y más saludables. El sitio Web de abajo ofrece una extensa guía de recursos del tema incluyendo la opinión de doctores, testimonios de padres, información histórica, actividades para niños y los hallazgos del destacado experto Dr Lynn Staheli que observó que los niños criados en aquellas partes del mundo donde los zapatos no se usan a menudo tienen más flexibilidad, movilidad y fortaleza en los pies. www.unshod.org/pfbc/index.html

 **Los Senderos para caminar descalzo:** Diseñados para este fin han crecido en popularidad alrededor del mundo. Ofrecen una variedad de superficies y texturas sobre las cuales caminar o escalar. La estimulación táctil en la planta de los pies es considerada beneficiosa para el cuerpo, la mente y el espíritu. Un ejemplo: www.barfusspark.info/en/park.htm

“Los pies descalzos pueden escuchar al corazón mismo de la Madre Tierra.” --- Toro Sentado

Andar descalzo en público

¿Has visto algunos de estos letreros de no bienvenida a la entrada de tiendas o restaurantes: "No Camisa, No Zapatos, No Servicio". Muchas personas asumen que los códigos de salud, las cláusulas de seguros o las leyes incluyen políticas de prohibición de andar descalzo pero NO es así. El Estado y los códigos de salud de USA no regulan el calzado de los clientes en establecimientos. Las pólizas de seguro no incluyen restricciones de tipos de calzado para los clientes y los requerimientos de la OSHA aplican solo para empleados.

Ver: www.barefooters.org/health-dept.

Los comercios pueden establecer sus propias políticas de vestimenta pero el calzado de los clientes no debería de preocuparle.. Son las manos, no los pies, las que están en riesgo al estar en contacto con manijas, alimentos, la boca, otras personas, etc. Los pies por lo general tocan sólo las superficies sobre las que caminan.

Conducción: muchos asumen que la Ley prohíbe conducir descalzo de nuevo, NO es así. Como señalan algunos organismos encargados, los conductores pueden tener mejor control del pedal descalzos que con muchos estilos de zapatos comunes.

Las suposiciones de que andar descalzo en lugares públicos es inseguro, desaseado o ilegal se basan en gran medida en la desinformación o la falta de experiencia. Claro está el andar descalzo puede conllevar un mínimo riesgo, así como vivir la vida implica riesgo.

Los Barefooters aceptan estos riesgos potenciales a cambio de los grandes beneficios que se derivan de andar descalzo; las personas descalzas no representan una amenaza mayor para las que usan zapatos que las personas con la cabeza descubierta para los que usan sombreros.

<https://www.barefooters.org/a-case-for-bare-feet/>

“Las personas lo hacen mejor cuando son libres y el pie lo hace mejor cuando es libre.” --- Dr Lynn Staheli

