

## PODCAST 219

Date d'envoi : jeudi 44 à 5 :00

Titre : Marche pieds nus

Pour écouter

**LE PODCAST**

« Marche pieds nus »

C'est ici

Nous ne pouvons choisir l'heure de notre mort mais nous pouvons décider comment aller à sa rencontre.

Docteur, avance et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le 219<sup>e</sup> audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but, donner le meilleur de nous-même à chaque instant.

Je voudrais te parler aujourd'hui des avantages de marcher pieds nus, en contact direct avec la terre. C'est une voie de guérison trop peu connue, elle permet pourtant de limiter l'oxydation cellulaire et l'inflammation, cause universelle des maladies et de la dégénérescence physique.

Au-delà du plaisir de ressentir la terre, l'herbe ou le sable sous nos pieds, au contact du sol, notre corps tout entier engage une interaction électromagnétique puissante avec la terre. William ROSSI, (qui ne fait pas parti de ma famille) dit que tout ce qui est vivant, y compris les hommes, tire son énergie du champ électromagnétique de la terre par ses pieds, ses pattes ou ses racines.

Les pieds sont notre socle. La plante des pieds est plus riche en terminaisons nerveuses que n'importe quelle autre partie du corps. Ses multiples capteurs nourrissent une riche réponse sensorielle lors de la marche. Les glandes sudoripares sont elles aussi plus denses qu'ailleurs. Le pied peut capter et émettre des informations mécaniques mais aussi électromagnétiques, il fait le lien entre l'homme et la terre.

Si porter des chaussures est devenu une évidence et un code qui va de soi, cela prive pourtant l'humain de sa connexion sacrée et nécessaire aux éléments naturels. Les chaussures entravent la bio ingénierie remarquable du pied. C'est ainsi qu'instinctivement, de plus en plus d'adultes retrouvent le chemin de la marche pieds

nus. C'est le mouvement barefoot qui permet de faire du barefooting. « Barefoot » signifie en anglais « pieds nus ».

Parmi les bienfaits reconnus, les bénéfiques énergétiques et mécaniques sont bien documentés. On connaît bien la réflexologie plantaire, donc marcher pieds nus entraîne la stimulation énergétique des organes internes. L'énergie primordiale en provenance de la terre est absorbée notamment par le point du rein et retransmise au foie, au diaphragme, au cœur, aux poumons et au cerveau.

On se rend compte que lorsqu'on commence à marcher pieds nus, on peut au début avoir des courbatures dans les pieds, ce qui montre bien que ce ne sont pas les mêmes muscles qui travaillent avec ou sans chaussure. Une pratique progressive et régulière permettra, petit à petit, au corps de s'adapter avec une nouvelle posture et la circulation sanguine va être stimulée. Il existe également des chaussures minimalistes qui peuvent protéger de la saleté et des aspérités du terrain, tout en gardant la sensation de pieds nus. Par contre, dans ce cas, une semelle sera quand même interposée entre le pied et la terre.

Certaines personnes courent pieds nus et là on se rend compte qu'ils adoptent une toute nouvelle façon de se déplacer. On oublie le talon et on se met à courir sur la pointe des pieds. Cette course minimaliste a été découverte par le coureur américain Christopher McDougall.

Les avantages physiologiques et mécaniques du barefooting sont désormais admis, quant aux bénéfiques électromagnétiques, ils restent confidentiels, alors qu'ils pourraient être une clé majeure de notre santé, de notre vitalité et de notre longévité. Le contact au sol permet de transférer l'énergie et l'information entre notre organisme et son environnement. Le corps humain se comporte comme une antenne vivante, électriquement conductrice et magnétiquement sensible. L'homme est une bio antenne plongée dans un océan de champs électromagnétiques naturels en provenance de la terre mais aussi du cosmos. Peu d'études scientifiques ont été faites au sujet de l'électromagnétisme humain, alors que l'aspect bio électrique est bien documenté.

On sait quand même que le corps humain dysfonctionne quand il est isolé des champs magnétiques naturels, le barefooting devient alors du earthing.

Je te conseille la lecture du livre de [Philippe LAHILLE « Marcher pieds nus »](#) aux Editions Terran.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !