

Blotevoetenwandeling



Laat je voeten de aarde voelen

Trek je schoenen en kousen uit. Uit je schoenen stappen en gaan lopen, activeert direct je voetspieren, pezen en banden. Daarnaast stimuleert het lopen op blote voeten ook de bloedcirculatie in je voeten. Door het directe contact dat je maakt met de ondergrond, maak je rechtstreeks contact met de aarde. Vooral je tastzintuig wordt uitgedaagd, door met al je aandacht je voeten te verplaatsen. Zoek zo veel mogelijk verschillende ondergronden op en ervaar de verschillende bewegingen en sensaties in je voeten.

Let op je grenzen

Houd goed je eigen grens aan bij het tempo waarin je loopt en de afstand die je met blote voeten aflegt. Als het voor jou genoeg is, trek dan je schoenen weer aan en geef je voeten even rust. Je kunt op elk moment beslissen om je voeten opnieuw de ervaring te gunnen van het lopen op blote voeten.

dWaalZin