



## El poder del Earthing

# Caminar descalzos

Caminar sin zapatos ni calcetines puede traer grandes beneficios para nuestro cuerpo, como reducir el estrés.

¿Alguna vez has sentido una conexión profunda con la naturaleza al caminar descalzo sobre el pasto? Esa sensación de bienestar no es casualidad. El Earthing, o conexión a tierra, es una práctica ancestral que nos permite absorber la energía curativa de la Tierra.

Al caminar descalzos, entramos en contacto directo con la frecuencia natural de nuestro planeta, la resonancia Schumann. Esta conexión nos ayuda a reducir la inflamación, mejorar el sueño y disminuir el estrés. Es como recargar nuestras baterías internas.

Imagina a nuestros ancestros, viviendo en armonía con la naturaleza, durmiendo sobre la tierra y caminando descalzos. Ellos conocían intuitivamente el poder sanador de esta práctica. Ahora, la ciencia lo confirma: el Earthing puede reducir el estrés oxidativo, principal causante de muchas enfermedades crónicas.

## ¿Cómo practicar Earthing?

- Camina descalzo: Dedicar al menos 40 minutos al día a caminar sobre pasto, arena o tierra.
- Conéctate con la naturaleza: Siente la energía de la Tierra bajo tus pies, respira profundamente y disfruta del momento presente.
- Incorpora la meditación: Combina el Earthing con una caminata meditativa para potenciar sus beneficios.

En un mundo cada vez más acelerado y desconectado, el Earthing nos invita a volver a nuestras raíces, a reconectar con la naturaleza y a recuperar nuestro equilibrio interno. ¡Ánimate a probarlo y descubre los increíbles beneficios de esta práctica ancestral!

Denise Dutrey Ossa  
Terapeuta Ayurveda