

**H**oja je najboljši balzam za noge in vse telo. Bosonoga hoja pa je hkrati še najboljša spodbuda za optimalen razvoj kognitivnih sposobnosti možganov. To je izredno pomembno za otroke, saj se njihovi možgani šele razvijajo. Hoja pomembno vpliva na razvoj tistih struktur v možganih, ki omogočajo branje, pisanje in računanje. Srbski nevroendokrinolog dr. Ranko Rajović pravi, da imajo otroci, ki hodijo bos, boljše možgane. Zato starši: sezujmo otroke vsaj poleti. Naj hodijo bos! Pravi »greh« pa je, če otroci na plaži tekajo v plastičnih sandalich. Ne počnimo tega našim malim nadebudnežem! Pa tudi lastno telo nam bo hvaležno, če bomo poleti hodili čim več bos. Vadimo doma po stanovanju, nato na dvorišču, na plaži, da bomo to že obvladali na sprehodu ob obali. Najpogumnejši pa bodo bos tudi – tekli.

Hoja je zelo pomembna za razvoj kognitivnih sposobnosti otrok do dvanajstega leta starosti. A ni pomembna sama hoja, gre za zapleten proces, pri katerem gre tudi za tek in gibe z rotacijo in ravnotežjem. Otroci, ki hodijo bos, pa s tem pošiljajo na tisoče pomembnih dodatnih impulzov v možgane, trdi dr. Ranko Rajović, član komiteja za nadarje-



*Knjiga opisuje bosonogo hojo kot najbolj naravno refleksno masažo stopal (14,90 €, Misteriji.si, 051/307 777).*

*Bosonogost spodbuja razvoj otrokovih možganov*

# Obutev omejuje pamet

ne Svetovnega združenja ljudi z nadpovprečno inteligenco Mensa, avtor knjig *IQ otroka – skrb staršev* in *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*.

Če do dvanajstega leta, še posebej pa v prvih petih letih življenja otroci ne hodijo dovolj, se posamezne strukture v možganih ne morejo optimalno razviti. Govorimo o bazalnih ganglijih, ki kakor antene sprejemajo informacije iz skorje velikih možganov in jih usmerjajo naprej. Dr. Rajović pojasnjuje, da so najbolj občutljivejše tiste funkcije, ki so evolucijsko najmlajše. Če so pri otrocih nekatere strukture velikih možganov slabše spodbujene in razvite, najprej iz funkcij zato izpade tisto, kar je najbolj občutljivo: branje, pisanje in računanje. To pa otrokom preprečuje, da bi dosegli svoje biološke potenciale. Hoja, še posebno bosonoga, torej pomaga pri razvoju možganov in pomembnih struktur med posameznimi deli možganov, ki sodelujejo v kognitivnih procesih.

## BOSONOGA HOJA IN TEK

V Misterijih aprila 2011 smo že pisali, kako zdrava sta bosonoga hoja in tek. Leta 2010 je Michael Sandler v knjigi *Bosonogi tek* (Barefoot Running) znanstveno dokazal, da smo ljudje ustvarjeni za bosonogo hojo in tek. Obutev namreč onemogoči človekovo prirojeno naravno motoriko. Mišice in kite nog se zaradi čevljev obnašajo, kot bi bile v mavčni oblogi. Ker se ne pregibajo in ne uporabljajo vseh naravnih moči in gibov, otopijo.

Marko Roblek, soustanovitelj in predsednik društva Vitezi dobrega teka, ki je z bosonogim tekom začel povsem naključno leta 2007, pojas-

*Če do dvanajstega leta starosti otroci ne hodijo dovolj, se posamezne strukture v možganih ne morejo optimalno razviti.*

njuje, da je temeljna razlika med bosim in obutim tekom ta, da med bosim tekom, v nasprotju s tekom v supergah, nikoli ne pristanemo na peti, saj ta naravno ni namenjena za pristajanje na tla, ker ni blažena. Naravno pa je blažen sprednji del stopala, pod prsti, kar je kot najboljšo možnost razvila evolucija.

Če sezujemo čevlje in za poizkus hodimo bosi, bomo opazili, da nagonsko hodimo ne po peti, ampak po sprednjem delu stopala, čim bolj po prstih, ker so ti najbolj blaženi. Obutev pa nas prisili, da hodimo po peti in zaradi tega se poruši motorika. Ko pristanemo na tleh, je noga iztegnjena. Ko je noga iztegnjena, pritisne sila v najtrši del pete, gre nato gor v iztegnjeno koleno, v iztegnjen kolk in križ. Zato imajo tekači in drugi pogo-

sto težave z bolečimi koleno, križem in kolki, zvitimi gležnji in imajo žuljave podplate.

## BOSA HOJA – REFLEKSNA MASAŽA STOPAL

Hoja je tudi brezplačna refleksna masaža stopal. V refleksologiji so stopala zrcalo telesa. Različni predeli so povezani z različnimi organi. Z glajenjem, božanjem in masiranjem stopal vplivamo na telesno in duševno počutje. Sami masažo stopal najbolj naravno izvajamo prav s hojo. In bosonoga hoja je najbolj naravna refleksna masaža stopal, v knjigi *Zdravilna moč zemlje – čas je, da se sezujemo* piše avtorica Ajša Kranjc.

Na človeških podplatih je več kot devetsto živčnih končičev na kvadratni centimeter. Stopala so namreč glavni čutilni stik človeka s površino planeta, na katerem živi.

Med stikom stopal z zemljo, tako imenovanim zemljenjem, lahko prosti negativno nabiti elektroni iz zemljine površine prodrejo v telo, kjer nevtralizirajo pozitivno nabite proste radikale, ki jim elektronov manjka. To pomeni, da s tem preprečujemo razvoj bolezni v telesu ter prezgodnje venenje telesa in možganov.

Če si iz katerega koli razloga bosonoge hoje ne moremo privoščiti, tudi poleti ne, lahko preizkusimo tudi različne pripomočke za zemljenje, ki nadomeščajo nekatere učinke bosonoge hoje, kot so denimo rjuhe in blazine za zemljenje. Ali pa si na ameriški spletni strani

EarthRunners.com naročite z bakrenimi neti ozemljene sandale za hojo in tek.

Anja Drašler



Otroci, ki hodijo bosi, s tem pošiljajo na tisoče pomembnih dodatnih impulzov v možgane.