

ANDREA BIANCHI

**“A piedi nus:
ritrovare la connessione
avec la terre et avec
soi-même”**

7 Aprile 2024

**Formation pour les moniteurs
de la Ferme de Chosal -
Copponex (FR)**

Je me présente : Je voyage à pieds nus

J'ai commencé à marcher pieds nus en montagne grâce à ma fille...

2017: «le silence des pais», la 1^{ère} école italienne de marche pieds nus en Italie – la marche pieds nus comme une pratique de bien-être accessible à tous.

16 settembre 2018: record de la file indienne – pieds nus - la plus longue du monde en montagne à Villa Welsperg, Primiero San Martino di Castrozza, in Trentino, pour promouvoir un rapport plus respectueux et conscient à la Nature (<https://youtu.be/u2WefUyKGU4>).

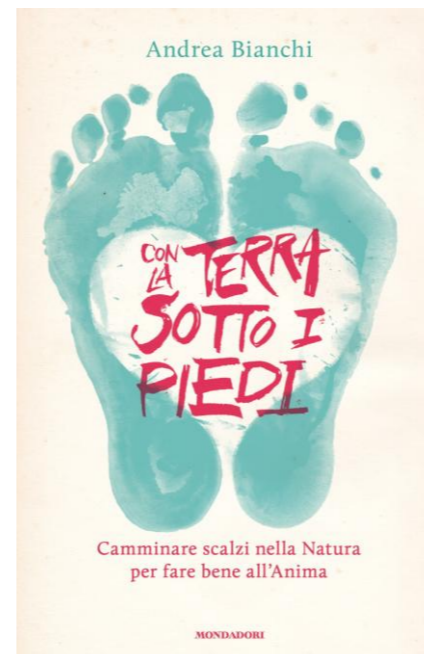
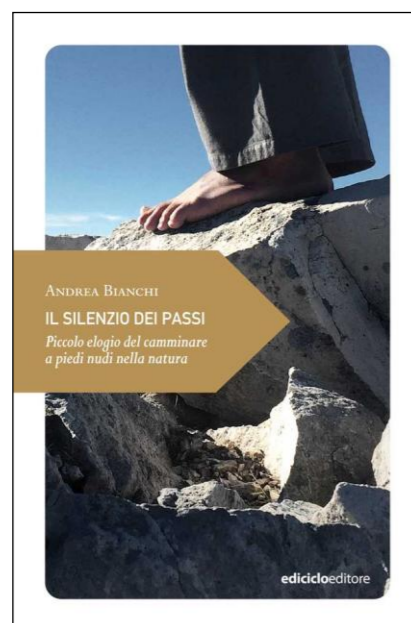
2019: intervenant à la 1^{ère} édition de TEDx Conference de Mestre (<https://youtu.be/NhHuiGvsWt8>).

2019-2020: formation et consulting pour la

naissance de “f’Orma” au Parco Fluviale Gesso e Stura.

2020: méthode HOT mind, santé, vitalité et énergie par le froid.

info@ilsilenziodaipassi.it





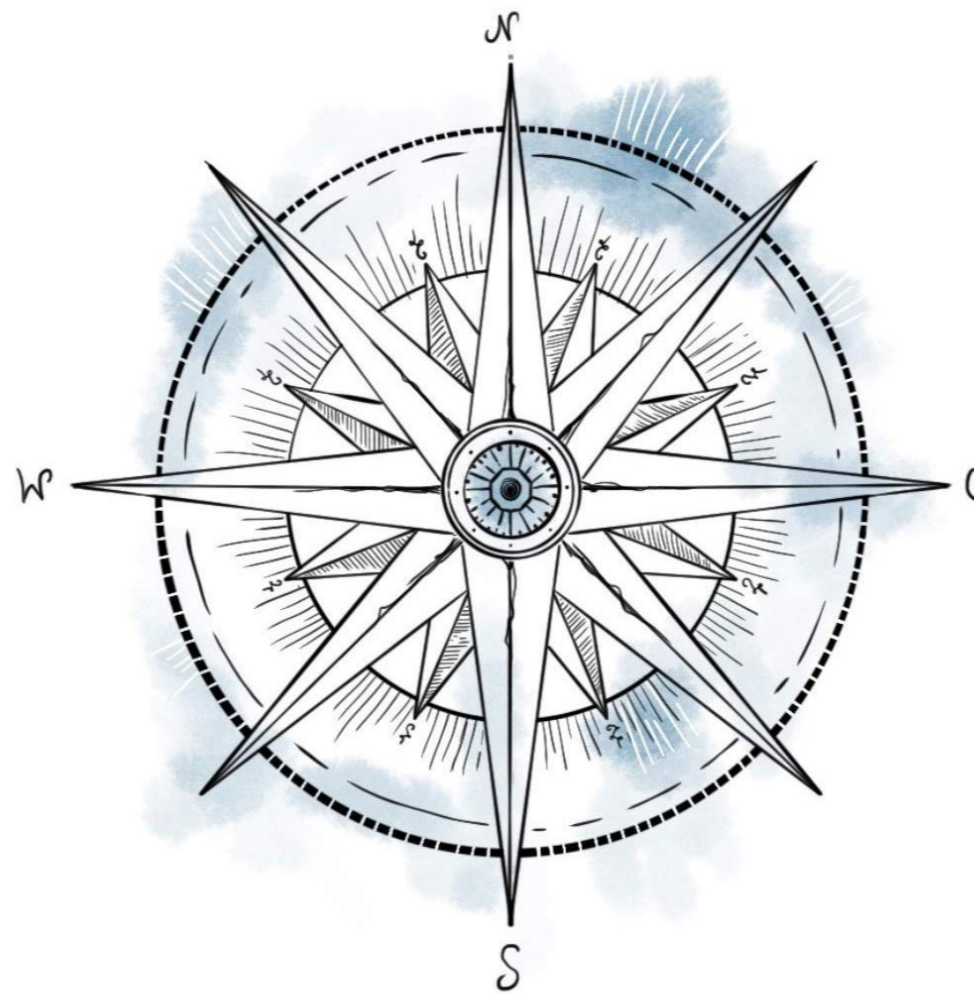
Les 4 orientations de la méthode HOT mind

NORD: la respiration est « la corde du puits » ? *la corda del pozzo*

- *Respiration et production de chaleur*
- *Fréquence respiratoire et sa réduction*

OVEST: bouger à l'extérieur

- *½ h par jour*
- *S'habiller légèrement*
- *marcher*
- *Marcher pieds nus même dans la neige*
- *hydrothérapie Kneipp*
- *Marche avec respiration consciente*
- *Nager dans l'eau naturelle*
- *Se donner des objectifs*



EST: le réveil avec le froid

- *Les douches froides*
- *Il barefoot morning (marche matinale pieds nus)*

SUD: l'esprit qui réveille la chaleur interne

L'enracinement

La marche pieds nus dans la Nature

Marcher à pieds nus dans la nature est une expérience faite de mécanique, de force physique, mentale, d'émotions, de concentration, de poésie et de silence .

Andrea Bianchi
Il silenzio dei passi



Retirer ses chaussures et parcourir un sentier boisé pieds nus, un prés humide, ou les marches naturelles d'un sentier de haute altitude et apprendre à sentir sous la plante des pieds le flux de chaleur de la pierre exposée au soleil et ses différentes textures : tout cela est à la portée de chacun, appartient à l'histoire de l'humanité, et pourtant c'est une chose qui est devenue aujourd'hui rare dans le mode de vie de beaucoup d'entre nous.

Celui qui prend l'habitude de marcher pieds nus – ou qui a minima porte chaussures légères types sandales – souffre généralement beaucoup moins du froid, et, avec le temps, a tendance à rester pieds nus toute l'année et s'habiller moins (c'est une bonne synergie : pieds nus et vêtu légèrement)

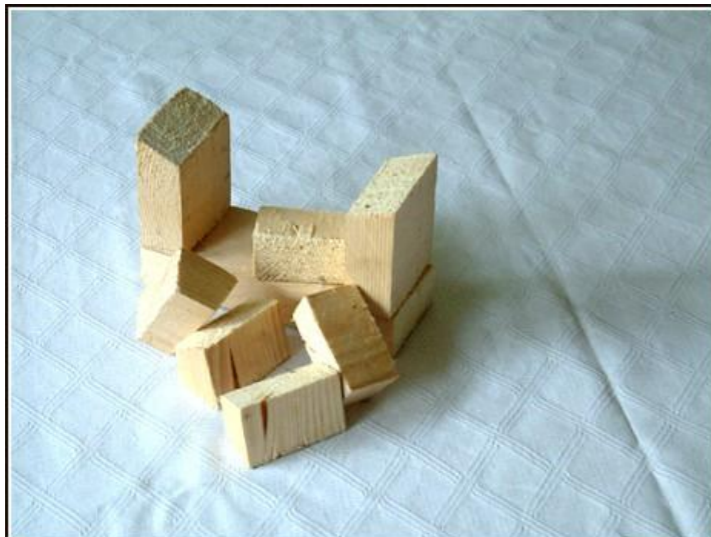
Les bienfaits de la marche pieds nus (surtout sur un terrain naturel) :

- **Mécaniques** : dans la marche pieds nus, **l'ouverture et la fermeture de l'arc plantaire** – ou sa contraction – agit comme un ressort naturel générant une poussée à chaque pas; en conséquence de quoi la charge du poids du corps sur la terre se voit amorti efficacement, évitant des répercussions sur les genoux, les lombaires, la colonne et les cervicales.
- **La microcirculation** : effet de « pompe à chaleur » suite au mouvement du pied qui favorise comme une pompe le retour du sang vers le cœur
- **Thermiques** : les pieds nus reçoivent et envoient au cerveau des informations plus sur la température externe en activant une réponse efficace de la thermorégulation au niveau de tout le corps.
- **Sensoriels** : la marche pieds nus devient un vrai et réel massage, une sorte de réflexologie plantaire naturelle (effet détox, diurétique, mais aussi stimulant au niveau du système nerveux, susceptible d'induire un état « d'euphorie », de bonne humeur.

L'arc plantaire, notre ressort naturel !

Si le pied humain dans toute sa complexité peut être considéré comme une merveilleuse structure architectural, l'arc plantaire en est la clé de voûte et la charnière

Andrea Bianchi
A piedi nudi



Les arcs du pieds sont en réalité au nombre de 3 : l'**arc transverse** – qui va du 1^{er} au 5^{ème} os métatarsien (zone de l'avant-pied) – et **les deux arcs longitudinaux** – le **médiant** et le **latéral** – qui regroupent respectivement le 1^{er} os métatarsien et le 5^{ème} os métatarsien au talon. Ensemble, ils délimitent la voûte plantaire, une zone concave de la plante du pied qui ne repose pas sur le sol.

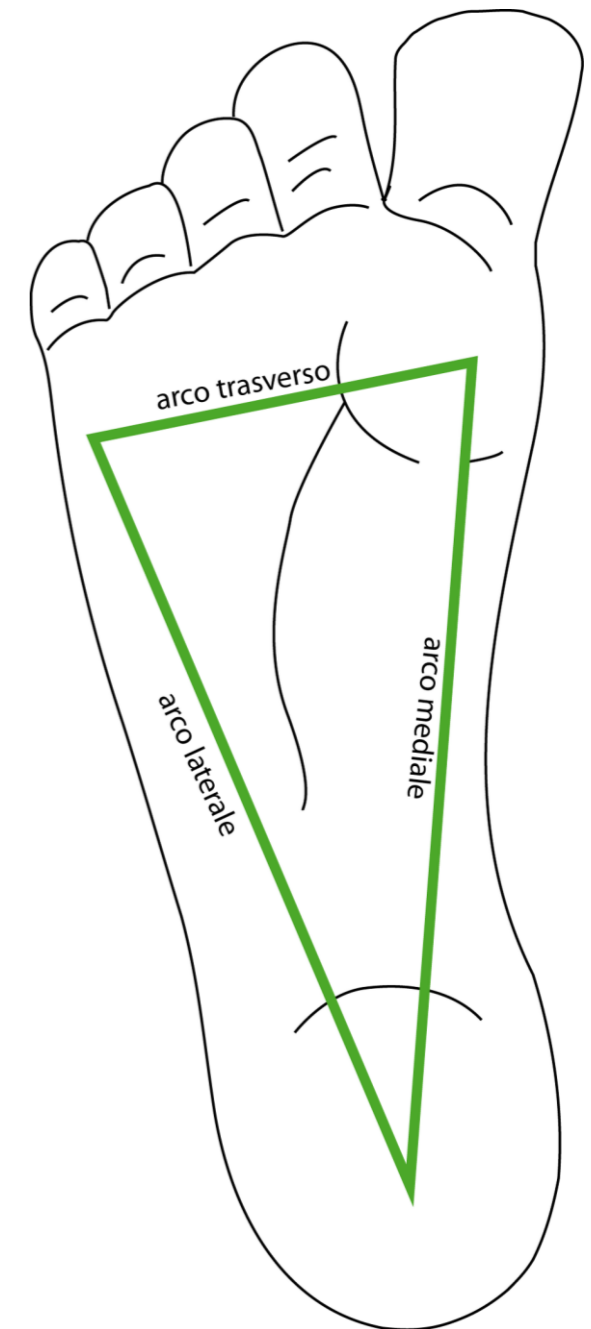
Les vrais **points d'appui du pied** sont donc triples : les 2 os métatarsiens, 1^{er} et 5^{ème} et le talon – et constituent les sommets respectifs d'un triangle dont les côtés sont les arcs, la base croise l'avant-pied et le sommet coïncide avec le talon.

Une plante de pied saine et fonctionnelle ne repose pas complètement sur le sol.

Dans la marche pieds nus, l'ouverture et la fermeture de la voûte - ou sa contraction – agissent vraiment comme **ressort** générant une poussée à chaque pas : la marche devient dynamique, légère et puissante.

La mobilité de l'arc longitudinal est fondamentale pour la mobilité de tout le pied, et par conséquent, pour toute la **musculature du reste du corps**.

Un pied entraîné, capable de se contracter et de s'étirer grâce à une voûte longitudinale souple et à l'utilisation des orteils, joue également le rôle de pompe à sang ("pompe à chaleur").



Réduire l'appui du pieds

il a suffit d'un peu plus d'un siècle de port de chaussures plus ou moins structurées et conçues pour toutes sortes d'usages, pour nous faire oublier la technique de marche naturelle pour laquelle nos pieds - et notre corps - ont été conçus.

***Andrea Bianchi
A piedi nudi***

L'allègement du poids sur le talon est le mode que nous adoptons tous dans pratiquement toutes les situations de marche, et qui est rendu possible par le fait que nous utilisons des chaussures qui protègent et amortissent la zone du talon. **Plus la chaussure est amortie sous le talon, plus nous sommes incités à tolérer l'augmentation des impacts concentrés à cet endroit..**

Or, le talon n'est pas structuré pour résister aux contraintes, et surtout, il transmet ces contraintes directement le long de toute la colonne vertébrale jusqu'à la tête. D'où la croyance erronée que l'on ne peut pas marcher sans chaussures, ou que c'est en tout cas déconseillé, très inconfortable, voire dangereux pour la santé.

Il ne suffit plus d'enlever ses chaussures et de commencer à marcher pieds nus, car ce faisant "la plupart des individus ne font que transposer un schéma de marche intériorisé par l'habitude de marcher avec des chaussures". Ce qui manque, c'est le mouvement agile et délicat, la position et la configuration correctes du pas, l'utilisation des orteils, le redressement et l'orientation corrects du corps [...]. [En outre, la foulée est trop marquée, trop longue et pointue au niveau du talon". (Carsten Stark, Pieds sains, corps sain

Si nous laissons agir petit à petit l'intelligence naturelle de notre corps, un schéma de marche beaucoup plus ancien enregistré pendant des millions d'années par notre système sensorimoteur, nous nous rendrons compte que - surtout si nous nous déplaçons sur un sol dur - il y a une tendance à reposer l'avant-pied en premier : une manière plus efficace d'amortir et d'absorber l'énergie de l'impact avec le sol.

L'appui de l'avant-pied est silencieux et favorise le relâchement des contractions musculaires, **il a également une fonction perceptive et exploratoire.**

L'esprit lui-même devient silencieux, devient pure perception, conscience du mouvement.



Bien qu'extrêmement bénéfique, la marche pieds nus dans la nature - ou randonnée pieds nus - est une pratique qui doit être abordée progressivement, car il faut laisser à nos pieds et à l'ensemble de notre structure musculo-squelettique le temps de se structurer et de s'habituer - sur le plan psychomoteur - à ce mouvement qui est nouveau pour nous, mais très ancien pour l'espèce humaine.

***Andrea Bianchi
La via del freddo alla felicità***

Indications pratiques

Abordez la marche pieds nus dans la nature de manière progressive, en commençant par un terrain facile, comme une prairie ou un sous-bois, une plage de sable ou un chemin de terre sans cailloux.

Apprenez à prêter attention à la température du sol : vous pouvez avoir très chaud là où le chemin est exposé au soleil, mais avoir immédiatement froid dans une partie ombragée.

Entraînez-vous à faire de l'appui sur l'avant-pied - plutôt que sur le talon - un geste naturel.

Chaque fois que vous vous surprenez à utiliser le talon à la réception, essayez patiemment de corriger la position en la ramenant vers l'avant-pied : ne vous précipitez pas, surtout au début.

En marchant pieds nus en montagne, vous observerez rapidement que toute pente du terrain - en montée - induit spontanément une utilisation croissante de l'avant-pied avec un déplacement du poids vers l'avant, sans que le talon ne touche plus le sol.

Commencez par marcher pieds nus uniquement sur un terrain plat ou en montée ; lorsque vous commencez à marcher pieds nus en descente, utilisez des bâtons de randonnée.

Emportez toujours vos chaussures avec vous lors d'une randonnée : même si vous êtes formé et certain que vous ne les porterez pas pendant toute la durée de la randonnée, elles constituent une sécurité contre toute éventualité.

Le test du son



- Choisissez un sol dur, même un sol artificiel peut faire l'affaire, et marchez pieds nus en vous couvrant lentement les oreilles avec vos doigts ou la paume de vos mains..
- Essayez une première fois en effectuant le coup de talon classique caractéristique de la marche chaussée, puis refaites-le en posant l'avant-pied.
- Dans le premier cas, vous entendrez un son, un bruit sourd à chaque pas qui, sous forme de vibration sonore, se répercutera jusqu'à votre tête ; dans le second cas, vous n'entendrez presque rien, ou plutôt, *vous entendrez le silence des pas !*



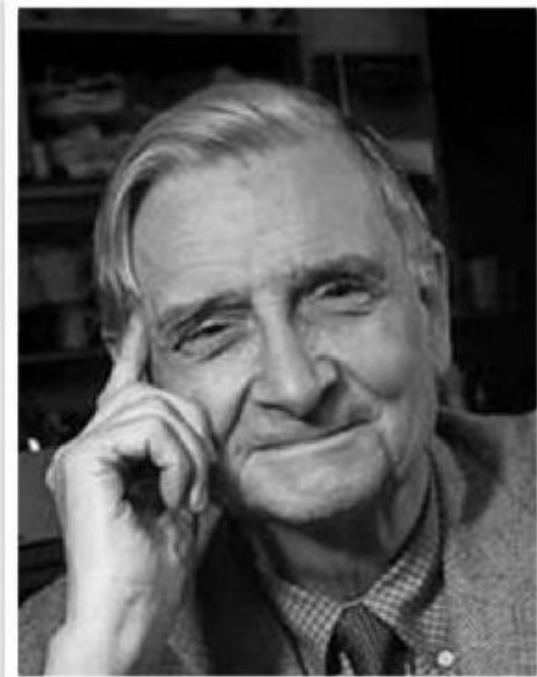
Biophilie : l'amour de la vie

Tout l'univers obéit à l'amour.

Franco Battiato



Erich Fromm



Edward Wilson

Erich Fromm, 1964: "amour pour la vie".

Biophilie: hypothèse scientifique proposée en 1984 par le biologiste Edward Wilson, puis définie en 2002 comme *"la tendance innée des humains à concentrer leur attention sur les formes de vie et tout ce qui les rappelle, et dans certains cas à s'y attacher émotionnellement"* (Giuseppe Barbiero et Rita Berto, Introduction to Biophilia).

Écologie affective (Giuseppe Barbiero): une écologie transmissible, y compris pédagogiquement, en faisant appel aux émotions, et capable d'éveiller l'empathie naturelle que nous ressentons pour les formes vivantes.

Stephen Jay Gould: il n'est pas possible de gagner la bataille de la sauvegarde des espèces vivantes et de l'environnement sans établir un lien affectif fort avec la nature, car on ne peut sauver que ce que l'on aime.

L'écologie affective suit des critères précis de méthodologie scientifique et collabore avec la psychologie environnementale, une branche de la psychologie qui étudie le bien-être et le comportement humains en prenant en considération les relations entre les individus et l'environnement.

Théorie de la régénération de l'attention : La vie actuelle en milieu urbain, caractérisée par l'hyperinformation et l'excès de stimuli sensoriels et cognitifs, nous soumet à un usage excessif de l'attention directe (la capacité d'inhiber les stimuli concurrents ou distrayants pendant l'exécution d'une tâche donnée), ce qui entraîne fatigue, distractibilité, comportements impulsifs et hostiles ; l'immersion dans des environnements naturels, en revanche, favorise l'attention involontaire, ou fascination, une attention qui ne nécessite aucun effort et résiste à la fatigue, régénérant la capacité de concentration et d'attention directe (elle est également générée par le jeu et la narration).

Théorie de la récupération du stress : les environnements naturels sont régénérateurs parce qu'ils évoquent des sentiments de plaisir et un état de relaxation (liés à une mémoire évolutive des lieux qui génèrent des émotions agréables, du calme et de la tranquillité, et qui sont donc associés à la survie et au bien-être qui en découle).

Barefoot Morning - L'éveil à pieds nus

Séquence simplifiée

Cette séquence d'exercices doit être proposée avant l'approche du sentier sensoriel, le long du chemin herbeux, en utilisant l'espace au début du chemin.

Les participants doivent être placés en cercle, en alternant les hommes et les femmes.

Tout au long des exercices, gardez toujours les bras le long du corps.

- **Exercices pour la mobilité des doigts et des pieds:**

1. le relâchement des cinq doigts (en leur faisant faire une sorte de "vague" ; cet exercice peut être entrecoupé de n'importe quel autre exercice pour maintenir le relâchement et éviter les petites crampes) ;
2. L'"auto-stop alternatif" : au lieu de soulever le pouce de la main, nous soulevons seulement le gros orteil, en gardant les quatre autres orteils fermement appuyés sur le sol (d'abord avec un pied, puis avec l'autre) ;
3. Le gros orteil appuie sur le sol et les quatre autres orteils sont soulevés (d'abord avec un pied, puis avec l'autre) ;
4. Répétez les deux exercices précédents avec les deux pieds simultanément, de manière statique puis dynamique (en alternant l'élévation et l'abaissement des gros orteils par rapport aux quatre autres orteils).

- **Exercice pour l'arc plantaire** : lever puis baisser les talons des deux pieds en maintenant bien l'adhérence au sol de tout l'avant-pied (répétez 10x et 20x, tout le groupe en même temps).

- **Exercice pour l'équilibre et la proprioception:**

1. dans le même mode que l'exercice précédent, maintenir les talons à la fois relevés (toujours avec toute la zone de l'avant-pied bien ajustée au sol) et rester en équilibre dans cette position (1 durée de 10x, tout le groupe synchronisé);
2. aider les personnes à gagner de la stabilité et de l'équilibre dans cette position en s'aidant de la vue, en fixant un point de référence devant lui (1 durée de 20X), puis à la surprise inviter à maintenir la position d'équilibre en fermant les yeux;
3. Inviter les gens à réessayer, en portant une attention perceptive au contact des avant-pieds avec le sol avant de fermer les yeux.

proprioception : la capacité de ressentir la position de son corps dans l'espace (sans utiliser la vue).