

10 pasos *para* liberar *tus* pies

LAURA MARTÍNEZ HORTAL

eco-slowers.com

1. Descálzate siempre que puedas

El pie necesita libertad para recordar su forma natural, para moverse libre y respirar. Cada minuto descalza permite que los músculos del pie trabajen y se fortalezcan. Además el cerebro recibe información esencial a través de ellos. Tus pies despiertan cuando dejas de aprisionarlos.

2. Fortalece el dedo gordo

El dedo pulgar del pie es el timón de tu cuerpo.
Un dedo gordo fuerte impulsa cada paso, da dirección a cada paso y estabiliza el arco plantar. Si está débil, toda tu biomecánica se resiente. Una buena movilidad en el pulgar es esencial para la postura y afecta directamente nuestro cuello y parte alta de la espalda.

3. Camina sobre diferentes texturas

La variedad sensorial reactiva la inteligencia del pie.
Solo en nuestros pies tenemos el 25% de todas las terminaciones nerviosas de nuestro cuerpo, por eso son tan sensibles. Pisar tierra, arena, césped o piedras envía estímulos únicos al sistema nervioso y al cerebro. Esta información mejora la propiocepción y la conexión cuerpo-mente.

LAURA HORTAL eco-slowers.com 12

4. Masajea la planta de tus pies

Relajar los pies es relajar todo el cuerpo. La fascia plantar acumula tensión física y emocional. Al masajearla, mejoras la circulación y liberas rigidez en piernas, pelvis y espalda. Además, es súper placentero.

5. Usa calzado respetuoso o barefoot

Tus zapatos pueden ser aliados o cárceles para tus pies.
Un calzado flexible, plano y ancho respeta la forma del pie y permite que funcione como fue diseñado. Cuanto menos interfiera el zapato, más trabaja el pie, más saludable estará y más años funcionarán bien.

6. Estira los dedos uno a uno

Los pies guardan años de compresión. Estirar cada dedo ayuda a recuperar movilidad y sensibilidad. Es una forma simple de despertar zonas dormidas y a la larga repercute en nuestra postura.

7. Trabaja el equilibrio sobre una pierna

Equilibrarte fortalece tu musculatura profunda.
Este ejercicio activa los músculos intrínsecos del pie, que son los que de verdad nos sostienen. También mejora la estabilidad física, postural y emocional.

8. Camina más despacio

La velocidad reduce la percepción.
Al ralentizar tus pasos puedes sentir mejor el apoyo, corregir la postura, reconectar con el presente, recuperar la sensibilidad de tus pies y activar los músculos de tus glúteos conscientemente para arrancar cada zancada.

9. Flexibiliza tobillos

Un pie libre necesita tobillos móviles.
Si el tobillo está rígido, el pie no puede adaptarse al terreno. La movilidad del tobillo es clave para caminar con naturalidad. Haz estiramientos de tus tendones de Aquiles y fortalece tus tobillos.

10. Practica el enraizamiento

Permanecer quieta con los pies en la tierra calma el sistema nervioso y aumenta la sensación de estabilidad interior. No solo se enraíza pisando tierra descalza. El enraizamiento es energético también, llevar consciencia a nuestro tren inferior y mantener la higiene de nuestro chacra raíz nos permite vivir más en paz con nuestro cuerpo, generar abundancia con más fluidez y calma nuestra mente.

ENRAIZAR es mi curso teórico y práctico para aprender y experiementar con herramientas de enraizamiento que te ayudan a pasar de la inseguridad a la confianza. Herramientas que te ayudan a salir del estado de alerta y entrar en un estado de seguridad, calma interior y placer.

¿Qué es calzado barefoot?



El calzado **barefoot** imita la sensación de caminar descalzo, permitiendo que el pie se mueva de forma natural.



Características clave



Suela fina y flexible

Cero desnivel (drop 0)



Puntera amplia

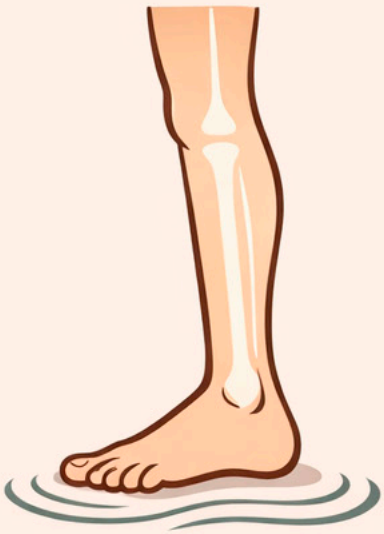


Sin refuerzos rígidos

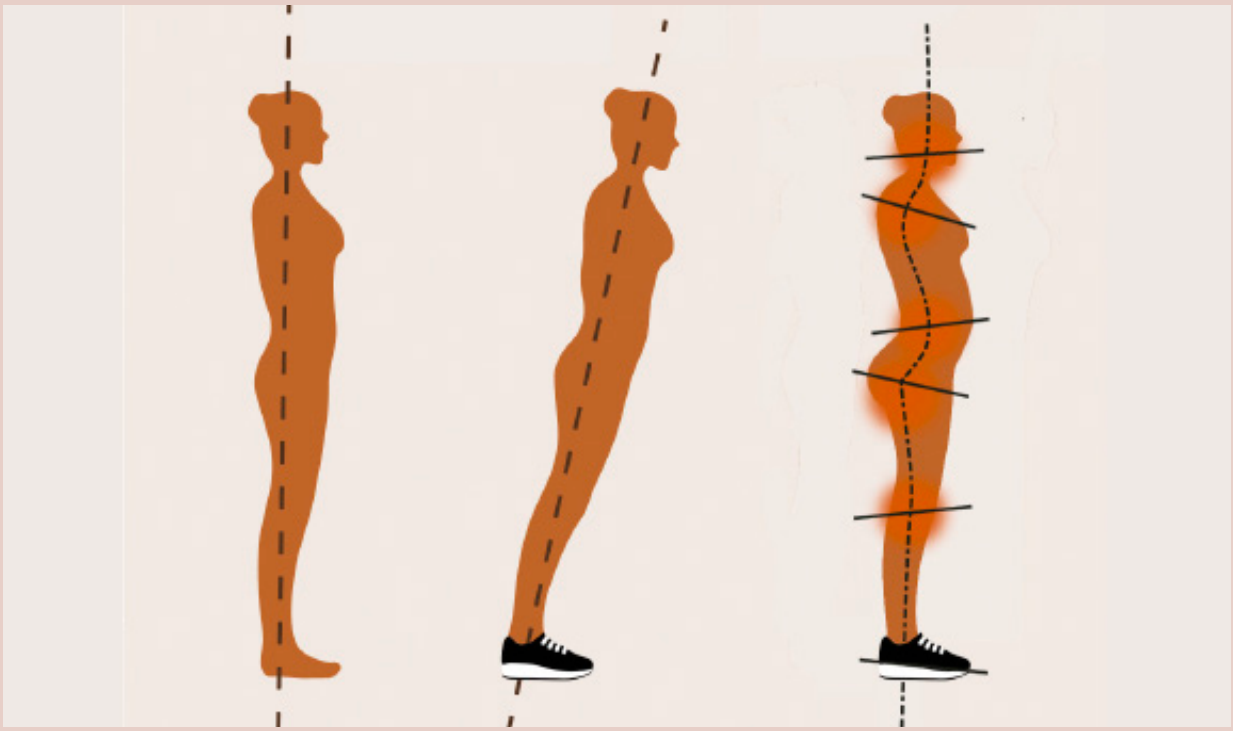


Beneficios principales

- **Fortalece** los músculos del pïe
- Mejora postura y equílibrio
- Aumenta la sensibilidad al terreno
- Favorece una pisada más natural



Recomendamos una adaptación progresiva para evitar sobrecargas.







Hola
soy Laura



Laura Hortal

Creadora, creativa, comunicadora y emprendedora con más de 25 años de experiencia en el ámbito de la comunicación. Apasionada del crecimiento personal y la espiritualidad desde muy joven. Mi mayor virtud es fusionar conocimientos de disciplinas variadas para crear productos o cursos enriquecidos e innovadores.

- Fundadora de Gansos Salvajes (2013). Revista pionera en moda sostenible, vida consciente y la primera en dar espacio a mujeres con cuerpos diversos como modelos, iniciando la conversación sobre body positive en España.

- Profesora, Speaker y creadora de cursos y recursos formativos.

- CEO de la marca de calzado sostenible eco Slowers Shoes.

- Buscadora e investigadora. Desde adolescente aprendiendo herramientas de desarrollo personal, caminos iniciáticos y espiritualidad.

- Host en el podcast Caminos con Sentido y canal de youtube @laurahortal

- Comunicadora escribiendo en internet semanalmente desde 2009.
Recibe mi newsletter.

Caminamos a otro ritmo

En tiempos de prisas y dopamina rápida, hemos decidido caminar a otro ritmo. No queremos sobreproducir, ni generar más basura, ni desperdiciar recursos que son de todos.
Producimos con sentido común y con cabeza. Tú puedes ser parte de este cambio tan necesario.

Si te gusta nuestro calzado, apúntate a la lista VIP para que te avisemos en la próxima preventa aquí.

eco Slowers SHOES



Fénix es mucho más que un zapato, es una herramienta de salud, un ritual y un objeto de diseño para elevar tu estilo.

Recursos para los siguientes pasos

- Newsletter Slowers. Más de 10.000 personas leen mis newsletters desde hace más de 12 años. Por algo será. Apúntate aquí.

- Cupón de 10€ (TIERRA) de descuento para mi Curso ENRAIZAR: Para una transformación profunda desde tus pies basado en mi método propio de enraizamiento energético. Un método poderoso para vivir con presencia, poner orden en tus raíces genealógicas y materializar tus deseos.

- Reto gratuito: PIES DESCALZOS.

- Reto gratuito para CAMIANAR CONSCIENTE.

- Podcast: Caminos con sentido. Spotify o Youtube.



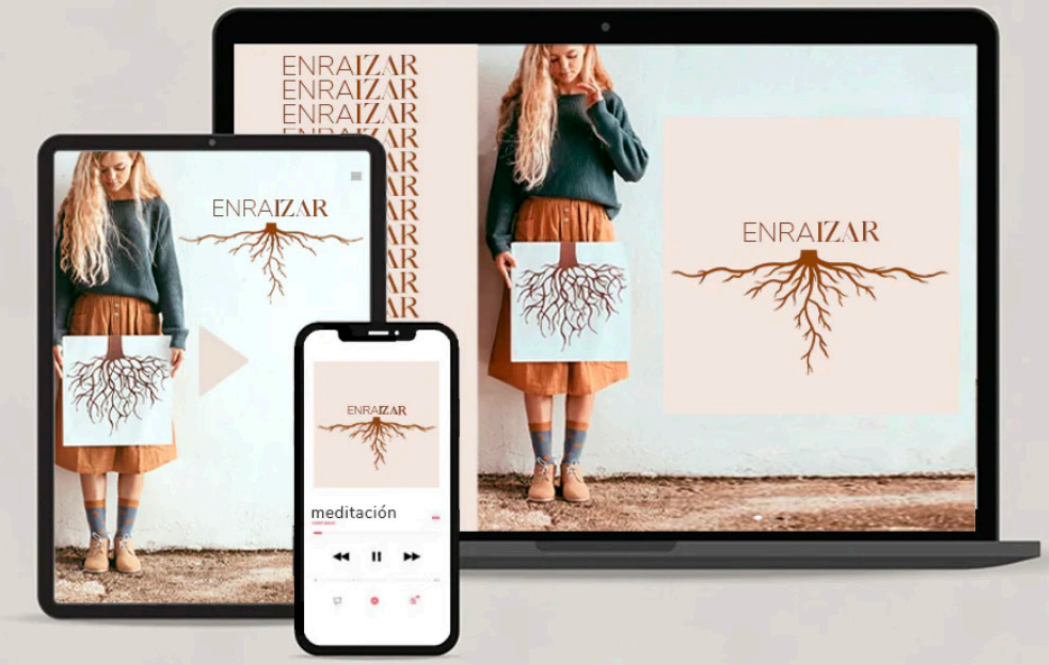
Cupón descuento:

TIERRA

10€

Para nuestro curso enraizar

Haz tu compra normal y escribe TIERRA en el carrito



© by ⋆ LAURA HORTAL

eco-slowers.com


eco
Slowers
SHOES
gracias
eco-slowers.com