Життя босоніж

Понад двадцять років тому я повністю відмовився від взуття, і жодного разу не пожалкував. Спробуєте теж?

Чи подобалось вам в дитинстві ходити босоніж? Чи з часом ви припинили це робити? Але навіщо зупиняти себе в тому, що подобається?

Головна ідея: ~~*все, що ви знали про взуття — хибне*~~. Необхідність повсякденного взуття значно перебільшена. Так, ми потребуємо спеціального взуття для захисту від надмірного морозу чи жару, від гострих уламків та хімічно чи біологічно небезпечних середовищ. Але це й усе.

Цікавить, як це так? Читайте далі

Все почалось з того, що понад двадцять років тому мені зненацька закортіло зняти важкі черевики і пройтись босоніж вулицею в лютому. Тоді теж був сніг, хоча й тепліше, ніж у 2026, біля нуля, тож я наважився пройти тільки кілька хвилин. Але відчуття мені сподобались, і наступного дня я пройшовся ще, і наступного, і далі, і у березні вже з задоволенням пройшов дві години поспіль по снігу, що танув, і так аж доки у квітні не вийшов з дому босоніж і поїхав на “Єврокон 2006” без взуття.

За ці двадцять років я взувався тільки в виняткових ситуаціях і в надмірні морози, як то оці січневі у 2026. Надихнув кількох людей на таке саме босоноге життя. Створив з друзями групу і водив людей на босі прогулянки Києвом. Продовжую. Шкодую лише про те, що не розпочав раніше

Повсякденне взуття в Україні реально не потрібне (як не потрібні повсякденні шкіряні рукавиці — уявіть, що сталося б з вашими руками, якби ви їх весь час носили). Ви майже напевно почуватиметесь краще босими більшість часу.

Зрештою, це просто приємно Ходити босоніж — це відчуття такої легкості й зручності, яке неможливе у взутті. Це відчуття контакту з навколишнім світом, не зупиненого жодною підошвою. Це відчуття комфорту “всюди як удома”.



Що варто знати про життя босоніж

1. Що зупиняє? Страхи та міти
2. Дуже коротка історія та географія
3. Хто живе босоніж
4. Переваги та небезпеки
5. Отже, хочете спробувати?
6. Як почати
7. Гігієна
8. Щоб п’ятки не тріскалися
9. Як ходити на босі прогулянки
10. Як босоножити взимку
11. Куди не можна босоніж
12. Тож почнемо!

Що зупиняє? Страхи та міти



А як же бруд? Насправді він не страшний. Наші стопи пристосовані еволюцією, щоб бруднитися під час ходьби. Руки брудняться, волосся брудниться, стопи брудняться. Це нормально. Ви ж все одно щодня миєте ноги? Тут нічого не змінюється. Насправді бактеріально-грибкова мікрофлора закритого взуття небезпечніша за вуличний бруд: пройтися босоніж вулицею безпечно для здоров'я, а от взувати чуже взуття, особливо на босу ногу, я нікому не рекомендую.

"Мені нестерпно, коли щось липне до босих підошов. Відчуваю кожну порошинку!" Це може бути проявом нейровідмінної гіперчутливості; тоді так, співчуваю, але вам не всюди буде приємно босоніж (але все одно варто босоножити там, де можна). Але найчастіше це просто справа звички. Витримайте перший місяць — і ваші стопи адаптуються, і чутливість нормалізується.

"Ні, справді? Довкола мене на вулицях все заплювано, зашморгано, засрано!" Якщо справді так, то співчуваю. Трапляються, на жаль, окремі місця, перетворені на сміттярки. Там і я б не став ходити босоніж. Але — перевірте. Передивіться. Дуже багато випадків, коли весь той "бруд" не реальний, а виключно уявний — фантазії, виховані з дитинства і далі некритично підтримані вже самою людиною. Перевірте, чи насправді все так погано, як здається.

Подивіться на підошви свого взуття: чи багато в них застрягло стекол і колючок? Скільки лайна і недопалків на них налипло?

А що з хворобами босих ніг? Найчастіше згадують три:

- *Грибок* від ходіння босоніж у вас не заведеться. Грибок не любить сухе повітря, кисень та ультрафіолет. Тому ідеальне середовище для грибка — це якраз закрите взуття, а на постійно відкритих босих ногах він не приживається. Звертали увагу, наскільки рідкісний грибок рук? Це саме тому, що руки постійно відкриті повітрю та сонцю.
- *Правець* — хвороба небезпечна, але рідкісна, особливо на міських вулицях. Спори збудника швидко руйнуються ультрафіолетом. Шанси підхопити його, якщо постійно ходити босоніж протягом року, приблизно 1:10 000 000. (А от на природі – в 5–10 разів гірше, хоча й ця ймовірність все одно дуже мала). Але для спокою краще все ж освіжити щеплення.
- *Підошовні бородавки (шипиці)* — виникають через зараження папіломавірусом через тонку вологу шкіру, якщо людина не має імунітету, тому пік захворювань припадає на дитинство та юність. Якщо постійно ходити босоніж, то міцна шкіра стоп і наявність імунітету робить зараження вкрай малоймовірним.

“Ходити босоніж на природі — ну так, корисно. Але в місті — ні, тут суцільна хімія”. Насправді, ходити босоніж корисно майже всюди (про виключення читайте нижче), бо справа насамперед у вільному русі стоп, тактильних відчуттях та доступі свіжого повітря до шкіри. Що точно не корисно — то це ходити у взутті. І вулиці тут нічим не гірші за галявини, навіть кращі. Ну так, на природі менше штучної хімії. Зате більше активної природної біології.

“Асфальт занадто твердий! Без амортизуючого взуття будуть проблеми з п’ятами та хребтом!” Якщо ступати босоніж так само, як і у взутті, яке дозволяє неправильну ходу (бити п’ятами на кожному кроці) — так, будуть. І у взутті теж будуть. А от якщо ступати правильно (як саме — дивіться нижче), то все буде гаразд. Стопи не потребують додаткової амортизації, вся наша стопа — це вже досконалий амортизатор, який формувався два мільйони років.

Бувають і протилежні, занадто оптимістичні міти про таку користь від ходіння босоніж, на яку насправді не варто розраховувати, щоб не розчаруватися.

Дуже коротка історія та географія



Історія нашого виду, якщо рахувати від прямих предків-гомінідів, нараховує біля двох мільйонів років (останні 300 тисяч люди вже мали приблизно сучасний вигляд), і лише біля 30 тисяч років тому (за висновками археологів) взуття на жорсткій підошві якось помітно розповсюдилось. Наші стопи сформовані еволюцією, щоб ходити босоніж.

Ще до середини XX століття взуття виробляли виключно з природних матеріалів, тож воно було досить дороге. Тому воно було ознакою людей заможних, а так-то і в містах босі ноги (особливо у дітей) нікого не дивували, а в селах вони взагалі були нормою. Тільки протягом останніх 70 років прогрес синтетичних матеріалів зробив взуття дешевим і фактично започаткував моду на тотальну взутість.

І досі існують країни (Нова Зеландія, Австралія, Індія, країни Африки), де босоніжність — абсолютна норма, яка не привертає жодної уваги. Існують країни (Британія, деякі країни Європи, певні штати США), де люди і в холоди можуть спокійно взувати легкі шльопки на босу ногу.

В Україні зараз вважається нормальним бути босоніж на пляжах, у селі та на природі. Певні зайняття (йога, бойові мистецтва, танці) проходять босоніж. Але інші, так само придатні місця, чомусь випадають із загального поля зору.

Ідея, яка може здатися вам революційною: *ходіння босоніж міськими вулицями так само приємне і корисне*, як і виходи босоніж на природу. І значно краще босоножити асфальтом щодня, ніж вибиратися кудись на травичку максимум раз на тиждень. І точно краще, ніж ходити взутими.

Хто живе босоніж



Насправді я далеко не єдина людина, яка про це замислилася. Нас таких наразі приблизно один на сто тисяч, але нема причин цю долю не збільшити

Спільнота босоногих людей — це не якийсь організований рух. Ми не маємо жодної певної програми, крім підтримки босоногого життя для всіх, хто того забажає. Босі ноги не обов'язково пов'язані з якоюсь релігією чи езотеричними практиками (хоча для когось — так). Це не обов'язково спосіб цілеспрямовано покращити здоров'я (хоча користь для здоров'я є). Це не обов'язково якісь політичні демонстрації (хоча для когось — так). Це взагалі не обов'язково сексуалізувати, як то роблять фут-фетишисти та прихильники BDSM.

Життя босоніж — це просто будь-яке життя, тільки босоніж, а босі ноги — це просто найзручніше взуття.

Існує всесвітня спільнота босоніжців та чимало локальних груп. Є велика та жива англомовна спільнота в Reddit. Є українська Telegram-група “Босоніжці” (долучайтесь!), є помітна стара київська Facebook-спільнота (яка втім вже потроху перетворюється на загальноукраїнську).

Термінологія

Як нас називати? Англійською це буде *barefooter / barefooters / barefooting*. Українською, відповідно:

- *barefooter* → **босоніжець / босоніжиця / босоніжці**
- *barefooting* → **босоніжність / босоніження**
- дієслово → **босоножити**

Переваги та небезпеки





Переваги

Насамперед: підошви — це такі долоні. Вони мають стільки ж (дуже багато) нервових закінчень і таку ж (чималу) ділянку в сенсомоторній корі головного мозку. І якщо постійно носити взуття, то все це критично недонавантажене, що порушує повноцінне функціонування мозку.

Якщо постійно ходити босоніж:

1. Головна перевага — це відчуття. У взутті ви наче дивитесь на світ через мутне скло, а босоніж — це живий контакт зі світом. Ходити босоніж просто приємно.
2. Відповідно, вам стане значно цікавіше гуляти. Гуляти захочеться більше.
3. Ваші стопи не мерзтимуть, і ви не боятиметесь переохолодження ніг.
4. Ваш імунітет буде постійно в тонусі, і всілякі хвороби ви переноситимете легше.
5. У вас виправляться хода, постава та дихання. Координація і баланс покращаться. З віком ефект буде все відчутніший.
6. У вас буде така здорова шкіра та нігті на ногах, і (з часом) така гарна форма стоп і ніг, як ніколи раніше.
   Практично всі проблеми, якими займаються подологи — всі ці врослі нігті, складні мозолі, шипиці, проблемна шкіра, викривлені пальці, деформовані стопи — викликані виключно закритим взуттям. Якщо ви постійно ходитиме босоніж, вас це не стосуватиметься.
7. Це чудова профілактика лімфостазу (якщо він ще не дійшов далі першої стадії). І варикозу вен на ногах теж. І про атрофію (синдром) жирової підкладки стоп (підошовної жирової подушки) можете не перейматися, ноги вам і в старості болітимуть сильно менше.
8. Підошви пітнітимуть не більше за долоні, і той піт не буде на них затримуватись. Босі ноги пахнуть так само, як руки.
   Неприємний запах ніг — це виділення бактерій та грибків, які харчуються потом та шкірою у закритому взутті. На босих ногах їм нема де розгулятися.
9. Ви почуватиметесь спокійніше та впевненіше. Сон покращиться.
10. Ходіння босоніж — це постійний якісний і безкоштовний масаж стоп.
11. Босі ноги пасують майже до будь-якого одягу. І ще їх можна прикрашати ланцюжками, перснями та візерунками на шкірі.
12. Це чимала економія (якісне взуття дороге!). І потім не треба то старе взуття викидати, збільшуючи кількість сміття.



Небезпеки

1. Якщо ви маєте незаліковані рани чи виразки на підошвах (наприклад, від некомпенсованого діабету), то босоніж краще не ходити, можна занести зайву інфекцію. (Але якщо людина з діабетом контролює рівень глюкози в крові, то “діабетична стопа” не формується, і ходити босоніж можна спокійно, всупереч поширеним засторогам).
2. Якщо ви вчасно не зважатимете на болісні відчуття в морози та спеку, то можете отримати обмороження чи опіки. Так само не варто лізти в сміттярки чи зарослі колючок.
3. Якщо у вас суттєво надмірна вага (типа другого ступеню ожиріння), то ступати босоніж може бути боляче.
4. Звісно, не варто ходити босоніж сміттярками, сирими темними підвалинами чи недоглянутими підземними тунелями. Там надто легко підчепити небезпечну інфекцію.

Це, в принципі, все.

Отже, хочете спробувати?



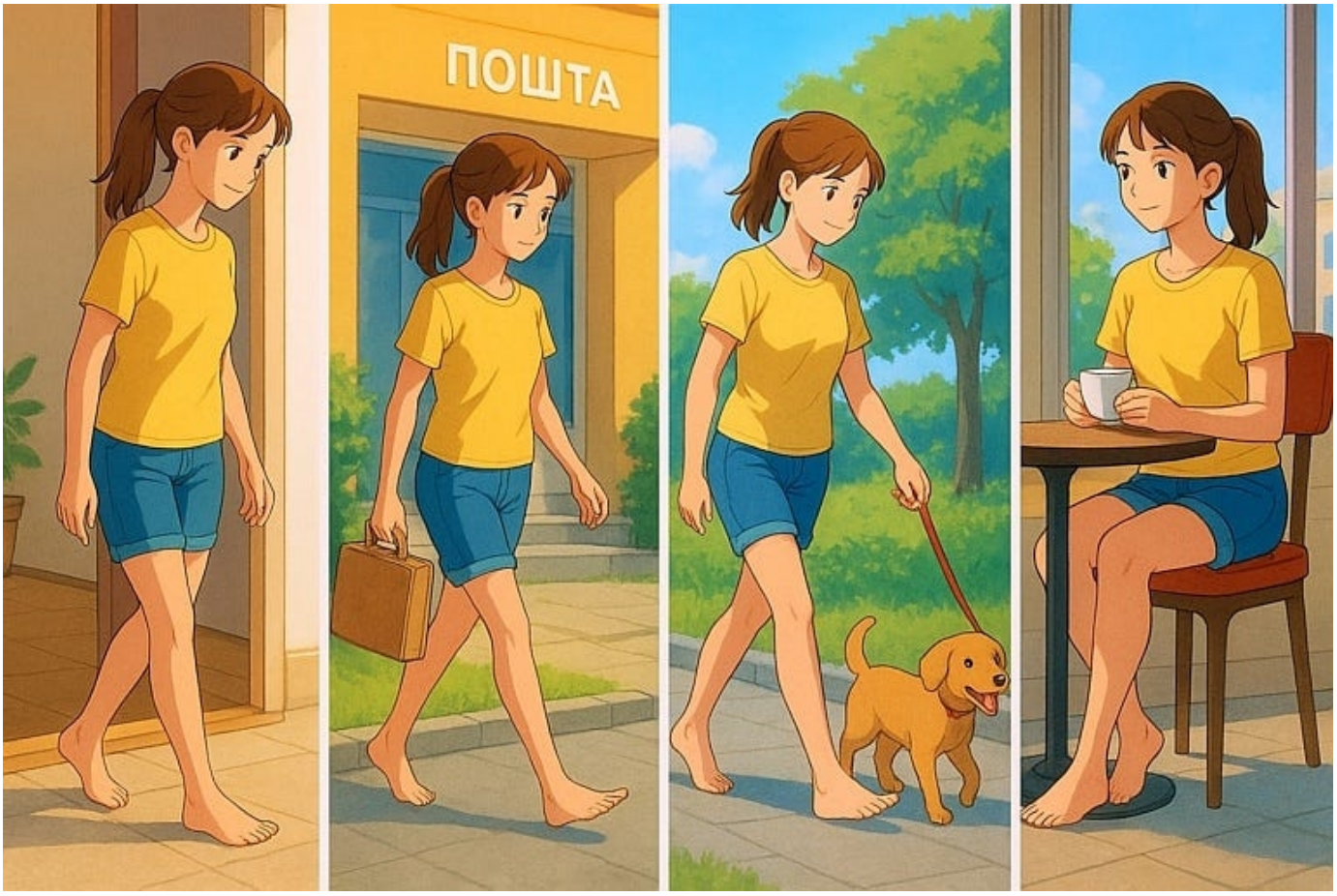
Варто попередити, через які складнощі ви можете пройти в перший місяць, перш ніж адаптуєтеся (щоб ви не злякалися й не кинули одразу).

1. Не треба спеціально обирати місця, щоб пройтись босоніж. В місті газони небезпечніші за доріжки, бо доріжки якось метуть, а газони — ні. Тож, якщо довкола вас нема вдосталь дворів з травою та ґрунтових стежок, то йдіть собі босоніж тротуарами. (Кого турбує природність поверхонь, ну так і бруківка, і асфальт — це теж цілком природний камінь).
2. Тактильні відчуття у стопах будуть спочатку дуже сильними та яскравими, дехто від сенсорного перевантаження швидко починає відчувати біль чи втомлюється (особливо якщо ходити історичним асфальтом, який на деяких київських тротуарах не перекладали ніколи). Це нормально. Якби ви все життя провели в темряві, а потім вийшли на світло, воно б вас спочатку засліплювало і було боляче. За пару тижнів сенсорна кора мозку адаптується, відчуття стануть спокійнішими і приємнішими. А до того моменту давайте собі перепочити час від часу.
3. Протягом перших тижнів шкіра на стопах буде змінюватися, тобто буквально стара буде злізати (як буває на тілі після сонячних опіків), а під нею буде нова, вже міцніша. Це нормально. Якщо ви все життя ходили взутими, то шкіра на ваших стопах надмірно тонка, ніжна та волога. Нова буде така сама, як на кистях рук.

4. Якщо ви ходили взутими і не займалися регулярно чимось типу йоги, бойових мистецтв чи танців босоніж, то на вас чекає відкриття цілого світу нових м’язів у стопах, ногах та тулубі, які раніше не були задіяні. І всі вони болітимуть з незвички, доки не наберуть силу.
5. Очевидно, вам доведеться змінювати деякі побутові звички і знаходити зручні для вас способи. Наприклад, носити з собою якісь шльопки, якщо на вході у метро до вас причепляться, що туди не можна без взуття (подеколи чергові чіпляються), носити з собою вологі серветки, щоб обтирати підошви у гостях, вдома завести рушничок для ніг, коли будете мити їх після повернення…

А приємні зміни нехай будуть вашими відкриттями

Як почати



Найпростіший шлях — роззутися навесні, як стане тепло (у квітні-травні), і просто більше не взуватися. Стопи адаптуються за два-чотири тижні, а після босоногого літа ви легко перейдете й до осені та зими. І ні, не варто зважати на ті надмірно обережні рекомендації “спочатку роззуйтесь на пару хвилин, потім кожного дня додавайте по хвилині” (хто і кому таке рекомендує, цікаво?). Ходити босоніж треба доти, доки це приємно і комфортно. Орієнтуйтесь на власні відчуття, а не на якісь таймери і приписи.

Але як розпочати, якщо вам лячно, ніяково чи дещо огидно вийти на вулицю босоніж?

1. Найкраще — знайти компанію! Навіть удвох босоножити веселіше та впевненіше. А якщо у вас ціла група однодумців, то правила тут задаєте вже ви (Фейсбучну групу “Київ та

Україна босоніж” ми колись створювали саме для цього, тепер для цього завели Telegram-групу “Босоніжці”). Ведете TikTok чи знімаєте рілзи для Instagram? Тепер у вас є ще одна цікава тема!

2. Розпочніть завжди ходити босоніж вдома. Сховайте капці та полиште шкарпетки.
3. Коли треба на хвильку вийти з квартири — до лічильників на поверсі, за поштою, прийняти кур’єра біля під’їзду, до найближчих магазинчиків — виходьте босоніж.
4. Йдучи кудись у своїх справах, спонтанно роззуйтеся і пройдіть бодай п’ять хвилин босоніж. Зручно це робити, наприклад, йдучи додому від зупинки транспорту.
5. Якщо ви маєте собаку, гуляйте з нею босоніж. Якщо ви гуляєте з дітьми, йдіть босоніж. (І дітям теж важливо максимально бути босоніж, поки у них ще формується стопа, а це аж років до 12–13, хоча основне формування в цілому завершується до 7–8 років).
6. Коли треба сходити до супермаркету, перукарні чи вийти у кафе біля дому, йдіть босоніж. Взуття залиште вдома.
7. Якщо ви ходите в спортзал, і тамтешні правила це дозволяють, тренуйтесь босоніж (в більшості випадків це корисніше, і заодно зекономите на дорогому спеціальному взутті).
8. Якщо ви водите машину, водіть її босоніж. (Навіть якщо ви були у взутті — роззувайтесь, сідаючи за кермо, тільки не кидайте взуття біля педалей).
9. Взагалі візьміть за звичку босоножити назовні щодня, хоча б хвилин по п’ятнадцять (можна й більше).
10. Якщо взуття все ж таки необхідне, воно має бути максимально відкритим, легким та м’яким. Відкриті сандалі на тонкій гнучкій підошві з кількома ремінцями (важливо, щоб вони фіксували п’ятку; шльопки змушують стопу перенапружуватися), босе взуття (barefoot shoes) — на тонкій гнучкій підошві без підбора і з широким носком, щоб вільно розчепірювати пальці; балетки, чешки; в морози — уггі (але якщо ви зазвичай ходите босоніж по снігу, то й на сильні морози вам буде треба максимум літнє взуття).
11. Браслет чи ланцюжок на нозі, кільця та інші прикраси на пальцях ніг виключають 99% дурних питань (“Ви загубили взуття? Вас пограбували? Хочете, я дам вам шкарпетки?”)
12. Щоб не пошкодити ноги, поставити правильну ходу та отримати задоволення, змініть ставлення до ходьби. Не просто пересувайте ноги, а мацайте підошвами поверхню, відчувайте, яка вона на дотик. Ступайте м’яко, ніби не впевнені, чи можна відразу переносити вагу на стопу. Не бийте п’ятами та не йдіть навшпиньках, торкайтесь землі усією розслабленою підошвою.
13. Як правильно крокувати. У взутті ви сформували дві особливості ходи, які шкодять босим ногам: бити п'ятами і трохи човгати підошвами. Боса нога ступає зовсім інакше:

    - розслаблена стопа м'яко намацує поверхню, спочатку приходить передня частина і пальці (з більшою опорою на великий палець, по всій його довжині, від кінчика до подушечки – дивіться картинку);
    - стопи ставте прямо: великі пальці приблизно паралельні;
    - потім торкається п'ятка, без удару, і тільки потім вага переноситься на всю цю ногу (або не переноситься, якщо намацали щось неприємне);
    - коли стопа повністю на землі, опора розподіляється між трьома точками: великий палець, мізинець і п’ятка;
    - ну й потім стопа відривається від землі вертикально, не шоркаючи.

Правильний крок відчувається м’яким і тихим: нога торкається землі без удару, стопа сама природно розкладається по поверхні, а вага плавно проходить через великий палець.

Це автоматично вирівнює всю ногу і знімає зайве навантаження з суглобів і хребта. Працює і босоніж, і у взутті (хоча босоніж, звісно, найкраще).

(Звичний “спочатку п’ятка — потім перекат на носок” — це техніка для взуття з жорсткою підошвою; вона допускає розворот стоп назовні, що з часом дає проблеми з суглобами і поставою).



Гігієна



1. Спочатку ви будете намагатися начисто відмити та відтерти підошви. Потім ви зрозумієте, що то зайве. Просто нашвидкуруч змити бруд водою без мила, відтерти рукою (чи нога об ногу) тільки те, що не потребує зусиль — майже завжди досить.
2. Там, де взуті люди роззуваються, входячи до приміщень, босі ноги найзручніше витерти вологими серветками.
3. Якщо босоножити постійно, мозолів на підошвах не буде (крім країв п’ят). Асфальт сам зчохрує зайве не гірше за педикюрний салон.

Щоб п’ятки не тріскалися



Товста загрубіла шкіра на краях п’яток тріскається від втрати жиру і пересихання. Серед іншого, коли ми багато ходимо по калюжах чи по іншій воді, це швидко вимиває жир зі шкіри і потребує додаткової уваги.

1. В їжі має бути вдосталь жирів, колагену, вітамінів А та Е. А цукру краще їсти менше.
2. Раз на кілька днів зчищайте загрубілу шкіру на краях п’яток косметичною теркою (це така наждачка на зручній пластиковій чи дерев’яній ручці).
3. Після терки та після купання змащуйте ті місця кремом “Бепантен” (продається в аптеках для догляду за шкірою) чи взагалі будь-яким жирним кремом для рук. (Саме для рук! Сучасні креми для ніг розраховані на тонку, пухку та вологу шкіру постійно взутих людей. У тих, хто ходять босі, шкіра на стопах така сама, як і на руках).

Як ходити на босі прогулянки (якщо ви ще не живете босоніж постійно)



1. Гуляти босоніж можна всюди, де й у взутті. Але краще шукати місця, цікаві на дотик.
2. Можна гуляти самостійно, але в компанії таких само босих друзів — веселіше!
3. Якщо ви не вийшли просто з дому босоніж, а роззуваєтеся перед прогулянкою, покладіть взуття до рюкзаку чи сумки, а не несіть в руці. Важлива частина прогулянки — це відчуття, що ви роззулися не на хвилинку, а надовго.
4. Якщо ви плануєте знов взутися після прогулянки, то беріть для цього відкрите взуття. Відкриті сандалі на босу ногу чи шльопки.
5. Після прогулянки не взувайтеся просто на брудні ноги, це шкідливо. Спочатку протріть підошви вологими серветками.
6. Вулиці великих міст здебільшого безпечні, але все ж лишається невелика можливість наступити на колючку чи уламок скла. Візьміть з собою булавку чи пінцетик для брів, щоб було чим витягти скельце, бальзам “Рятівник”, смужку пластиру.
7. Не хвилюйтеся, що підошви забрудняться. Це природно, вони до того й пристосовані. Як забрудняться, так і відмиються.
8. Прогулянка босоніж має бути не насильством чи подвигом, а задоволенням. Якщо вам вже досить, якщо стопи з незвички почали боліти, а ноги втомилися — взувайтеся та гуляйте далі у взутті чи їдьте додому відпочивати. Тоді потім знов захочеться

побосоножити.

Як босоножити взимку



1. Якщо перед тим ви регулярно гуляли босоніж влітку та восени — це сильно полегшує справу.
2. Не хвилюйтесь. Наші стопи пристосовані еволюцією, щоб босоножити все життя при температурах від нуля і вище, і годинами поспіль — по невеличкому морозу. Зазвичай руки без рукавичок мерзнуть сильніше за босі ноги. Більшість людей можуть ходити босоніж кілька годин поспіль при температурі мінус 3–5 градусів, дехто — й до мінус 7–8 чи навіть 10–15. (А дехто довго не витримує й мінус 1–2, тож будьте уважні до себе).
3. Від ходіння босоніж не розпочинаються ані нежить, ані цистит, ані нефрит. Усе це інфекційні хвороби, якими треба ще заразитися. Вони можуть загострюватись через низький імунітет, а імунітет слабшає від загального переохолодження тіла. Тож якщо ви тепло вдягнені, то босі стопи анітрохи не шкодять здоров’ю.
4. Ревматизм та артрит також через те теж не виникають. Але якщо вони у вас вже є, то

можуть загостритися, тоді будьте обережні.

5. Стопи зігріваються теплою кров'ю з тіла. Вдягайтеся тепло та зручно, за погодою. Не оголяйте ноги повністю, вдягайте штани, рейтузи, гетри. Відкритими лишаються тільки стопи. Жодні гумки не мають передавлювати ноги. Теплий лижний костюм — ідеально.
6. 25–30% тепла організму втрачаються через голову. Через стопи — тільки одиниці відсотків. Якщо вам холодно, вдягніть шапочку чи капюшон.
7. Роззувайтесь не на вулиці, а в приміщенні, дайте стопам кілька хвилин звикнути до трохи нижчої температури, ніж у взутті. А тоді вже йдіть на вулицю.
8. Перші хвилин десять на морозі стопи можуть боліти. Не лякайтеся, це м'язи та судини переходять на "зимовий режим". Доки стопи (насамперед кінчики пальців) рожеві, а чутливість до дотику (хоча й дещо послаблена) зберігається, все гаразд.
9. На холоді не стійте довго на місці. Йдіть або хоча б переступайте з ноги на ногу, ворушіть пальцями.
10. Якщо стопи (насамперед пальці) починають біліти чи стають повністю нечутливими, негайно взувайтеся чи зайдіть до теплого приміщення. Взуття на цей випадок має бути таким, яке легко надіти на занімілу ногу. Коли стопи зігріються (ви відчуєте приємний жар), можна йти босоніж далі.
11. Обережно експериментуйте зі своєю індивідуальною межею витривалості. Занадто сильного морозу може бути досить, щоб поморозити стопи за кілька хвилин.
12. Зважайте на реагенти, якими посипають доріжки, вони боляче печуть. На морозі обходьте стороною калюжі, вибирайте місця з чистим снігом.
13. Не куріть під час прогулянки та перед нею. Нікотин звужує судини.

Куди не можна босоніж



Не існує загальних заборон на босі ноги. В Україні можна перебувати босоніж майже всюди.

Виключення:

1. Дрес-код на вашій роботі, якщо він є і забороняє босі ноги. Такі справи. З'ясуйте, яке максимально легке, м'яке та відкрите взуття все ще вам дозволене, а босоніж можна ходити поза роботою.
2. Певні приватні клуби та заклади з дрес-кодом для відвідувачів. Їх мало. Якщо вам конче треба саме туди — то те саме, як в попередньому пункті.
3. Метро. З ним особливо складно, бо воно (в містах, де воно є) займає важливу частину життя. Отже. Насамперед, немає жодних реальних причин забороняти пасажирам перебувати в метро босоніж. Те, що намагаються раціоналізувати чергові на вході, коли вас не пускають (що ескалатори небезпечні, що десь там вас вдарить током, що ви щось забрудните босими ногами тощо) — неправда. Просто неправда. (Інакше б аналогічно забороняли заходити босоніж і в інший електротранспорт, і на ескалатори в ТРЦ. Але такого немає). А реальної правди не знає ніхто, бо автори цієї заборони вже померли.

Версія правил київського метрополітену від 1995 року, до якої ми всі звикли, каже загадково: *"4. Пасажирам забороняється … 4.17. Знаходитись на метрополітені без взуття"*. Зверніть увагу:

насправді воно дозволяє тримати взуття в руках чи в сумці (хоча чергові того не розуміють).

Версія 2019 (зі змінами від 2021 року), яку й чергові ще не вивчили, каже інше: *“4.2. Працівники перевізника мають право… 4.2.6. Забороняти пасажирам проходити через автоматичні контрольні та контрольно-пропускні пункти станцій метрополітену у разі… — неналежного (неохайного) зовнішнього вигляду (оголений, з оголеним торсом, у спідній білизні без одягу, без взуття, у брудному одязі, в одязі з явно вираженим специфічним і неприємним запахом)”*. Тобто вона стосується бомжів та людей у явному психозі. Якщо ви вдягнені охайно та поводитесь чемно, це не про вас.

Але найпростіше буває носити з собою шльопки, слухняно взутися, якщо від вас вимагають, а потім роззутися на ескалаторі чи на платформі. Як я вже сказав, насправді це безпечно та нікому не шкодить.

Тож почнемо!



Якщо все так добре, як тут написано, то чому ще не всі люди босоножать? Бо більшість людей:

- просто взагалі не замислювались над такою можливістю (от ви замислювались, доки не прочитали цей текст?)
- ще не наважились пробосоножити бодай одне літо (бо страшно або ніяково), щоб призвичаїтись до цього способу життя;
- спробували і відмовились, бо виявили болісну гіперчутливість, яка не минає за місяць (таких меншість; розумію і співчуваю);
- люблять за нагоди босоножити, але ще більше люблять носити гарне взуття. Нема питань, життя як повсякденний арт-перформанс — це теж прикольно. Ну й тут взуття — не звичка, а необхідний декоративний елемент костюму;
- мати особливо ніжну шкіру стоп люблять більше, ніж відчувати нею. Теж нема питань;
- чесно спробували пробосоножити сезон і щиро не зрозуміли, в чому тут прикол. Ну, ви принаймні спробували Люди різні, не всім все подобається. Поважаю вас за відкритість новому досвіду.

Тож… якщо цей текст вас зацікавив, чому б не спробувати? Роззутися вдома, вийти на п’ять хвилин босоніж на свіжий сніг, піти на прогулянку у травні, залишивши взуття вдома… Якщо з підтримкою однодумців вам це буде легше — долучіться до нашої Telegram-групи.

І через три місяці ви впевнено, на власному досвіді вирішите, чи взуття все ще вам треба.



Фут-фетишизм

Що це і що ним не є

Сьогодні я хочу поговорити про феномен фут-фетишизма. Не тому що я його маю (я не маю), а тому що я, як і всі босоніжці, періодично потерпаю від того, що нас наполегливо плутають з фут-фетишистами і фут-моделями – настільки, що деяких жінок від вільної босоніжності відштовхує саме те, що їх тоді сексуалізуватимуть ще й за це. В сучасному світі, де всіляка оголеність надмірно сексуалізована, босоніжці – це лайт-версія натуристів. (Натуристам, зрозуміло, живеться ще набагато складніше).



Тож що таке фут-фетишизм, звідки він береться, до чого він, і що нам тепер робити.

Сексологія

По-перше, визначення. В сексології фут-фетишизм – це один з видів фетишизму (наразі найпоширеніший, з великим відривом від інших, за статистикою порносайтів і серйозними дослідженнями), які в цілому відносяться до ширшої групи парафілій. Парафілія – це атипові сексуальні інтереси в широкому сенсі, це коли сексуальне збудження, а подеколи і розрядку, викликають предмети і дії, не пов'язані з загальноприйнятими формами сексу (подеколи взагалі не пов'язані з людьми); у важчих випадках фіксація настільки потужна, що власне традиційні форми збудження і розрядки взагалі неможливі. (Коли традиційний секс можливий, парафілії не вважаються розладом; тоді це просто чудернацька особистісна особливість).

Фетишизм – це сексуалізована фіксація на частинах тіла, предметах одягу чи інших речах, які зазвичай не сексуалізують. Видів фетишизму надзвичайно багато. Правило #34.1: який би

предмет чи дію ви не взяли, навіть найхимерніші, для когось це буде фетишем. Фут-фетишизм – сексуальна фіксація на стопах, повністю чи частково оголених.



До речі, оце відрізняє фут-фетиш світлини від життєвих світлин босоніжців. У фут-фетишистів в фокусі і на першому плані – стопи, людина не важлива. У босоніжців фокус на людині, на її особистості, а босі ноги – суттєва, але тільки частина цілого.

Як виникають фетиши? Справа в тому, що сексуальність – базовий, прадавній механізм, який забезпечує розмноження. Там все побудовано на простих і міцних умовних рефлексах. Наприклад, варто потрапити в ситуацію, коли (викликане іншими причинами) збудження випадково співпаде з іншим стимулом, особливо стимулом вражаючим, особливо якщо такий збіг повториться кілька разів, цей стимул по асоціації має шанс стати фетишем і надалі тригерити збудження самостійно. З чоловіками це трапляється в рази частіше, ніж з жінками; жіноча сексуальність, з одного боку, пластичніша, з іншого – менш схильна до зовсім вже чудернацьких експериментів, ніж чоловіча.

Більшість фетишів фіксуються в період формування сексуальності, з народження до ранньої юності. Потім вже рідше.

Чому стопи

Що такого особливого зі стопами? Технічно, стопи – одна з другорядних ерогенних зон, може трохи сильніша за кисті рук, точно слабша за шию, вуха і ключиці. Нічого особливого. Стопи згадуються в звичайному еротичному контексті щонайменше з античності, і хтось їх напевно фетишизував і тоді, але особливо це не підкреслювали. А от з часів Відродження цей мотив

вже прослідковується в мистецтві, а у XVIII столітті і пізніше, у вікторіанську та едвардіанську ери посилюється. Чого ж вони стали особливими?



Тут справа в тому, що зовсім вже звичайні, абсолютно повсякденні речі майже не мають шансів стати фетишем, хіба що трапляться в особливому контексті. Стимул має вражати, щоб закарбуватися, бути особливим. Коли босі стопи стали вражати? Тоді, коли вони майже в усіх постійно стали закриті, крім сексуального контексту. (З XVIII століття при цьому ще й трималась мода на сильно оголені плечі, спину і глибоке декольте). Ну й от. В різних культурах так само працювало те, що всі закривали: обличчя, потилиці, пупки, кісточки ніг, кисті рук (коли всі носили рукавички), коліна, що завгодно. Зараз це стопи.

З цією версією узгоджується і той підрозділ фут-фетишизму, де людей приваблюють не будь-які, а саме смердючі стопи (можна й в шкарпетках), тобто не постійно босі, а тимчасово звільнені від постійного закритого взуття.



Найновітніша історія

Підйом фут-фетишизму почався з масового розповсюдження мобільного інтернету і, відповідно, хтивок. І якщо звичайні оголені хтивки соцмережі не пропускають, а публікуватися на порносайтах готові далеко не всі, то босі ноги офіційно дозволені всюди. Бінго.

А справжній сплеск розпочався з 2020 року і триває досі. Бо в 2020–2021 ми мали всепланетні локдауни, всі сиділи по домівках, і, з одного боку, банально побачити чиїсь ноги, крім сусідів по квартирі, стало рідкістю. Навіть зараз кажуть: "Набрид той онлайн, я хочу бачити людей з ногами!". З іншого – контакти (в тому числі сексуальні) різко обмежились, а вільного часу стало більше, ну й треба ж було якось розважатися.



Далі покотився ефект позитивного зворотного зв'язку. Є деякий попит – пропозиції ростуть – це поширюється, стає відомим – більше людей цікавляться і формують фетиш – більше попиту, більше пропозицій. І от вже у першої-ліпшої людини босі ноги насамперед асоціюються з фут-фетишем. Вже зафіксовано тенденцію у покоління Z (наразі більше мемну, але вже не тільки): "No free feet!" Нащо вільно показувати те, що можна продати? Тож посилюється мода на закрите взуття, і це ще посилює фут-фетишизм.

Так ми недайбо докотимось і до заборони зображень босих ніг як сексуалізованого контенту. Вже зараз основні ШІ мають цензурні заборони на малювання босих підошов, особливо брудних.

І що нам робити



В принципі, з цього тексту це очевидно. Якщо фетишизація босих ніг породжена їхньою рідкісністю в публічному просторі, і це заважає вільному несексуалізованному босоноженню, то вихід полягає якраз в поширенні несексуальної босоногої публічності. Чим більше людей просто буденно ходитимуть босоніж, не вкладаючи в це жодного звабления, чим ця деталь ставатиме звичнішою, тим менше людей формуватимуть фут-фетиш, тим дедалі легше буде роззуватися наступним.

Спочатку буде складно, босі першопрохідці зустрічаються зі спротивом. Переломити інерцію позитивного зворотного зв'язку важко, але якщо нам це вдасться – той самий зв'язок відкотить ситуацію до норми.


Київ
Київ
727

Всім потрібно постійно носити рукавички

І це не про рукавички



- Всі поверхні, яких ми торкаємось руками – брудні, на них повно мікробів, грибків і токсичних речовин. Без рукавичок це небезпечно.
- Не захищені рукавичками ніжні руки легко пошкрябати, поранити, обпекти чи поморозити.
- Рукавички амортизують удари, які б пошкодили незахищені руки.
- Без правильної структурної підтримки, яку надають рукавички, руки швидко перенапружуються, втомлюються і деформуються.
- Шкіра рук надто ніжна, щоб витримувати щоденне тертя об грубі поверхні без захисного шару. Люди вже давним-давно втратили природні мозолі й більше не здатні існувати без захисту рукавичок.
- Прадавні люди ходили з голими руками, але цивілізація давно винайшла рукавички, і недарма.
- У людей, які постійно ходять без рукавичок, шкіра рук обвітрена, суха, обпечена сонцем,

долоні й пальці вкриті мозолями. Це просто неестетично.
- Голі руки на людях – це занадто інтимно, сексуально і непристойно.
- Знімати рукавички в людному місці – це неповага до інших. Голі руки огидні й смердять.
- Рукавички – це обов'язковий елемент пристойного вигляду, який підкреслює охайність, статус та професіоналізм.
- Рукавички дають відчуття захищеності від зовнішнього агресивного світу.
- Для голих рук існують спеціальні місця: пляжі, басейни, сауни, можливо у себе вдома.
- Для лікування специфічних хвороб рук (попрілостей, натертостей, грибків, вросших нігтів тощо) існують спеціальні лікарі – манологи. Піклуйтесь про свої руки!
- Останнім часом розповсюджується мода на здорові рукавички: гнучкі й просторі, вони дозволяють вільно розправити пальці, не псують форму рук, і дають відчуття “майже як без рукавичок”.

Ви вже зрозуміли, про що цей список. Смішно? А ще сотню років тому правила для рукавичок були саме такими. Всі більш-менш заможні люди їх носили (як і чоботи), і недарма: тоді бруду довкола було значно більше, ніж тепер, а сучасного мила, антисептиків, пластирів, антибіотиків ще не було. Кожна ранка потенційно ставала значно проблемнішою, ніж ми до цього звикли. Тож повсякденні рукавички були цілком раціональною нормою.

Чули давній вираз “Він міняв жінок, як рукавички”? Бо рукавички, відповідно, швидко бруднилися і рвалися, і треба було їх часто міняти, як… Ну так, тепер цей вираз звучав би “міняв жінок, як шкарпетки”.

Але часи змінилися, і ми позбулися повсякденних рукавичок, бо небезпека минула, середовище стало дружнішим, а відкриті руки значно здоровіші й чутливіші. Ми вдягаємо захисні рукавиці й рукавички за потреби, чи доповнюємо рукавичками естетичний образ, але щойно можемо – знімаємо їх, бо рукавички парять, тиснуть і заважають відчувати дотик.

Насправді все те саме давно вже стосується і наших ніг, але якщо про руки всі якось швидко зрозуміли, то про стопи – ще ні, і повсякденне взуття залишається соціальною нормою. Але це взагалі більше не є необхідним.

Цікаво детальніше? Читайте мій розгорнутий текст про життя босоніж.

Або просто роззуйтеся на п’ять хвилин і відчуйте все самі.

На що не варто чекати від ходіння босоніж

Спростовуємо оптимістичні міти

Я багато пишу про переваги босоноження, але зараз хочу спростувати деякі міти про користь і переваги босих ніг.

- *Босоноження не рятує від хвороб.* Так, імунітет покращується, і хвороби минають легше, але якщо я вже схопив віруси чи бактерії, то хворію, як усі.
- *Перейти до босоногого життя дуже легко,* просто роззуйтесь і все. Роззутися справді легко. Але перший місяць адаптації буде складним, з інтенсивними (і інколи болісними) відчуттями, з болем м'язів в стопах і ногах. Переходьте поступово, йдіть босоніж, доки це комфортно, потім перепочивайте у взутті.



- *Заземлення (earthing, grounding).* Так, воно корисне через сенсорну стимуляцію підошов, але щоб електротехнічна нейтралізація статичного заряду тіла якось помітно покращувала здоров'я – то ні, нема такого ефекту. Всілякі шкідливі токсини й вільні радикали через

підошви теж нікуди не виходять. Через щільну шкіру підошов взагалі мало що проходить.

- *Ходити босоніж по росі якось особливо корисно?* Ні, нічого особливого. Будь-які прохолодні поверхні й калюжі після дощу дають той самий сенсорний ефект.



- Також (релігійні й езотеричні люди можуть тут обуритися) *босі ноги ні, не наближають нас до Бога чи духів природи*. Якщо ті існують, то вони і так з нами. Ще босі ноги не роблять нас автоматично благосними та дзенськими, працювати над цим все одно доведеться окремо.
- Босоноження не виправляє плоскостопість, форму стоп і поставу *автоматично і миттєво, варто лише роззутися.* Так, виправляє, але для цього треба перевчитися правильно ходити, і походити так бодай кілька місяців, краще рік.
- *Варикоз, лімфостаз і вальгусні деформації стоп* правда полегшуються, але босоноження прибирає тільки легкі їхні форми. Важчі форми все одно потребують медикаментозного чи хірургічного втручання.



- *Постійний масаж підошов* при ходьбі босоніж справді діє як тотальна акупресурна рефлексотерапія шіацу, але користь цієї терапії сильно перебільшена.
- Ходіння босоніж відчутно розслаблює і заспокоює, але все ж *не захищає повністю* від депресій, горювання, стресових розладів, виснаження тощо. Так само і увага, пам'ять та інтелект можуть трохи стимулюватися, але не так щоб радикально.
- *Босоноження назавжди звільняє від грибка і неприємного запаху.* Так, але лише доки ви продовжуєте ходити босоніж. Поверніться у взуття – все повернеться.



Ходити босоніж класно, приємно і багато в чому корисно, майже будь-де і за будь-якої погоди, але це взагалі не магічний засіб від всього на світі.

Місто, де можна бути босоніж

Концепт

Ми взуваємося автоматично, як чистимо зуби чи беремо ключі. Навіть коли надворі ідеальна погода і сухий підметений асфальт, наш мозок просто не пропонує альтернативи: вийти без взуття. Але що, як це лише культурна умовність? Ви йдете сотню метрів до найближчого магазину. Літо, сухо, тепло. Ви взуваєте кросівки. Ви ніколи не питали себе, чому.

Моя мрія, якою я ділюся з вами – це *нормалізувати ходіння босоніж в Україні* так само, як це прийнято, наприклад, в Австралії та Новій Зеландії. Щоб вийти на вулицю босоніж і піти в своїх справах було такою самою буденною повсякденною опцією, як і вийти у взутті, яка нікого не дивує і не привертає уваги, бо всі ж так ходять. Щоб вибір – босоножити чи ні – був виключно справою особистих смаків і сьогоднішнього настрою, не зупинених автоматичними звичками і упередженими стереотипами.



Босоніж – не обов'язок. Взуття – теж не обов'язок. Просто хотілося б, щоб це було особистим вибором. Нагородою нам буде розмаїття нових приємних відчуттів: теплі плити, прохолодна ранкова бруківка, шорсткий асфальт, калюжі після дощу, відчуття справжнього контакту з містом замість цілодобового парника у закритому взутті і підошов, які відокремлюють нас від всього цього.

Наш клімат цілком це дозволяє більшу частину року, з весни до осені. І навіть взимку (хоча в це з незвички важко повірити), коли всього кілька градусів нижче нуля, більшість людей

можуть з задоволенням босоножити годинами поспіль, це лише справа невеликої навички.



Українські міста повністю пристосовані до босих ніг, майже нічого міняти не доведеться. Головним чином, лише краще прибирати території і менше смітити. Гадаю, коли довкола буде багато босоніжців, то це трапиться само собою. Десь перекласти плитку, яка надто розжарюється літнім сонцем. Взимку посипати сніг піском і кам'яною крошкою, а не реагентами, а навесні ті камінці ретельно змітати. Це мабуть і все, так-то ми вже готові.

Уявіть ваше місто, де вибір – взутися чи піти босоніж – залежить виключно від вашого настрою, а не від неписаних стереотипів. Нижче – кілька сцен того, як природно й красиво це могло б виглядати на наших вулицях. Промпти мої, малював ChatGPT. Він старався, але не надто вдивляйтесь в деталі Це концепт, просто вловіть загальний настрій.



Мені не хочеться світу, де всі обов'язково ходять босоніж. Мені хочеться світу, де ніхто не мусить взуватися просто тому, що так прийнято. Хочеш взутися – взувайся. Хочеш піти босоніж – іди. Щоб жоден із цих двох варіантів однаково не дивував і не потребував пояснень.


Кава
Еспресо 45
Американо 50
Капучино 60
Латте 65
Раф 70
Чай 45


Доставка майбутнього вже сьогодні
Відправляй
Отримуй
Онлайн
Нова пошта — для тебе
A243 3
A242 4
A241 5
A240 3
4 Прийом посилок
3 Видача посилок
НОВА ПОШТА


Свіжі овочі та фрукти
Хліб
Смачні продукти для вашої родини
Каса 1
Каса 2
Каса 3
Разом до перемоги!
Україна


Разом до перемоги!
Клієнти
Команда
Розвиток
Україна
Сильні разом


Відправлення
10:45 Львів 3 Посадка
11:20 Харків 5 Очікується
12:10 Дніпро 7 За розкладом
12:40 Одеса 6 За розкладом
13:15 Запоріжжя 4 За розкладом
Платформи
Platforms
3–7
КИЇВ
Квитки
Tickets
Камери зберігання
Left luggage
Туалети
Toilets
Київ – Львів – Варшава
Комфортні перевезення
Все буде Україна


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
Знання
Свобода
Майбутнє
Разом
до
перемоги
СТУДЕНТСЬКЕ ЖИТТЯ
КУРСИ
ПРОЕКТИ
МОЖЛИВОСТІ


Київ
Слава Україні!
Поїзд прибуває
Через 1 хв


КАВА
та більше
Хрещатик
метро 5 хв
Еспресо 50
Американо 55
Капучино 65
Латте 70
Раф 75
Матча латте 80
Фільтр кава 60
Какао 60
Чай
Гарна кава = кращий день
Київ це любов



Якщо догортали аж досюди – бонус Спробуйте самі зробити перший крок у цей новий босоногий світ. Почніть з п'яти хвилин босоніж Просто щоб уперше за багато років *зробити цей вибір свідомо*.

Босоніж в Київському метрополітені

Історія загадкового правила

Одне з найзагадковіших правил Київського метрополітену – це заборона проходити туди босоніж. Заборона ходити босоніж у метро – це типово пострадянський феномен (Київ, Харків, Дніпро, колишній простір СРСР). Якщо поглянути на метрополітени світу (Лондон, Берлін, більшість систем континентальної Європи чи метро в Австралії та Новій Зеландії), там зазвичай або взагалі немає вимоги щодо обов’язкового носіння взуття, або правила обмежуються загальним «passenger safety» без спеціальної заборони. А от в Китаї, наприклад, босоніж в метро теж заборонено.

Тож я провів невеличке розслідування :)



Чергових питати про це марно. Вони, в найкращому випадку, пам'ятають тільки текст правил, а коли їх питати про обґрунтування – просто фантазують і раціоналізують, як можуть.

- Ні, вас не вдарить током. Там, де ходять пасажири, в метро все дуже добре заізольовано.

Ви можете заходити в тоненьких тряпчаних балетках, чи у наскрізь просякнутому водою взутті під час дощу, вас пустять без проблем, і нічого вам не буде.

- І ви ніде там не послизнетесь і не впадете на колію. Підлогу платформ спеціально роблять не слизькою.
- Ні, ескалатор вам пальці не зажує, якщо ви не станете спеціально пхати їх у щілину між сходинками та балюстрадою. Гребінка на виході, коли ескалатор не розбовтаний (а він не розбовтаний, за цим слідкують), надто щільна, щоб зачепити пальці. Скоріш вам зажує і відірве шльопки на тоненькій підошві; також часто зажовує й відриває м’яке пластикове взуття типу кроксів (в яких теж без проблем пускають).
- Ну й ескалатори в ТРЦ (чи в підземках інших країн) такі самі (хіба в ТРЦ трохи повільніші), а там босі ноги нікого не турбують.
- Ну й власний досвід. Я понад двадцять років всюди ходжу босоніж, і в метро теж (і навіть чергові насправді не так вже й часто цьому заважають), і навіть близько небезпечних ситуацій жодного разу не траплялося.

Тож цікаво, звідки це правило взагалі з'явилось?

Точно можна сказати, що походить воно ще з радянських і ранніх пострадянських часів, ще з правил московського метрополітену (коли у 1960 році з'явився київський метрополітен, правила, за радянськими принципами, просто уніфікували і скопіювали).

На початку, з виникнення московського метро у 1935 році, такого правила ще точно не було. В московських правилах 1958, 1977 і 1986 років його теж немає. Відповідно, такої заборони не було і в київських правилах 1960 року. (Редакції київських правил до 1995 року складно знайти онлайн, для цього треба йти в музей чи архіви Київського метрополітену. Але дуже ймовірно, що київські правила дублювали московські). В московському метро заборону ввели у 1994 році, без обґрунтування, і у 1995 році в тому самому формулюванні її скопіювали до київських правил (які і тоді взагалі були практичною калькою з московських).



За численними спогадами, десь в 1960–1970-х роках така заборона тимчасово існувала. (Цю редакцію правил знайти не виходить. Можливо, її і не існувало в публічному вигляді. В радянській системі діяли так звані «Типові правила користування метрополітенами СРСР», що спускалися Міністерством шляхів сполучення, а на місцях працювали відомчі інструкції з контролю громадського порядку. Якщо людину зупиняли чергові чи міліція, це оформлювали як «порушення громадського порядку» або «неналежний зовнішній вигляд, що ображає людську гідність»). Найімовірніша гіпотеза пов'язує її з радянською боротьбою з популярною в ті часи культурою хіпі. Тоді, логічно, в 1990-х тема активізувалася з боротьбою з різноманітними неформалами (яких начебто вже дозволили, але система насправді пручалася). Плюс боротьба з бомжами, яких тоді ставало помітно багацько.

Не даремно в поточних київських правилах (2019 року зі змінами від 2021 року) босі ноги однозначно включено в контекст неохайного, непристойного вигляду. Тобто це спосіб тактовно сказати "бомжам і психам в метро не можна", не вживаючи слів "бомжі й психи".

Отже, заборона заходити та перебувати в київському метрополітені без взуття – **це однозначно не питання безпеки**. Це *суто морально-бюрократична контркультурна заборона* (яка виникала і зникала двома хвилями, зараз ми в другій хвилі), яку настільки завуальовано

подали, що тепер вже ніхто не може зрозуміти справжньої причини, щоб її врешті скасувати. А автори, напевно, вже померли і нікому не скажуть.



Усвідомлена ходьба

Найпростіший спосіб привести нерви до ладу



Усвідомлена ходьба (mindful walking, conscious walking) — це медитативна практика, яка полягає, власне, у неквапній прогулянковій ходьбі і фокусуванні уваги на всьому спектрі відчуттів: що я бачу, що я чую, чим пахне повітря, що відчуваю шкірою, що відчуваю в тілі, як я дихаю, як рухаються мої м’язи та суглоби… Відповідно, найкраще це робити босоніж.

Чого не варто робити під час усвідомленої ходьби: дивитися в телефон, слухати музику чи подкасти, щось їсти, пити чи курити на ходу, напружено думати про справи, стосунки чи будь що інше. Все це заважає спостерігати і відчувати.

Вистачає так ходити хвилин по 20–30 на день. Хоча, якщо є час, бажання та добра погода, то можна загулювати і на кілька годин поспіль, хоч на весь день. Власне, що найзручніше, будь-яку нагоду йти кудись пішки можна перетворити на усвідомлену ходьбу.

Усвідомлена ходьба (особливо якщо йти босоніж) тісно пов’язана з білатеральною стимуляцією — кореневим принципом, який лежить в основі методу EMDR. Тож можете влаштовувати собі й безкоштовні сеанси EMDR :)



П’ять хвилин босоніж

На шляху додому чи в перерві. Вам може сподобатися

Всі вже знають про користь сенсорного заземлення *(grounding, earthing)* для заспокоєння нервів і покращення самопочуття. Багато хто виходять босоніж помацати траву, пісок чи землю, практикують усвідомлену ходьбу босоніж, дозволяють собі пройтись калюжами під час дощу чи навіть вибігти взимку на свіжий сніг.

Це чудово, коли ви живете в приватному будинку і можете вийти босоніж просто з ґанку на галявинку. А що робити, коли ви живете в місті, і до найближчої ділянки трави чи землі вам діставатися щонайменше півгодини?



Про що не всі ще здогадуються, так це про те, що **пройтись босоніж міськими вулицями працює так само добре**. Відчути тепло шорсткого асфальту, приємну прохолоду плитки, гладкість бруківки, стимулюючу гостроту камінців чи сенсорних смуг переходів. Бо тут важлива саме активація сенсомоторних зон, а чим саме їх активувати — справа вторинна.

Зараз світом розповсюджується мода на зручне й корисне "босе" взуття. Якщо ви вже зробили перший крок у м'які босоногі туфлі, зробіть і наступний – просто босоніж

Дозвольте своїй стопі відчути поверхню та рухатися так, як вона задумана природою. Бодай на п'ять хвилин.



Тож спробуйте бодай на п’ять хвилин скинути босоніжки чи вилізти з кросівок просто на вулиці. Вам може сподобатися :) Важливо не стояти на місці, а йти, тільки так досягається потрібна динамічна стимуляція. (І тому екстремальні техніки типу стояння босоніж на дощечках з цвяхами працюють гірше).

Босоніж на вулиці – це:

- Насамперед, відчуття. Взуті ноги – сліпі й глухі. Дозвольте їм відчувати різноманітні поверхні, до чого вони й призначені.
- Сенсорна стимуляція, яка веде до заспокоєння і відчуття комфорту, "всюди як удома".
- Послання іншим: "Я маю волю й сміливість бути собою, а не просто так, як звично і заведено". Не всупереч нормам. Просто так, як мені зручно.

- Це мінус одна залежність в житті. "Можу взуватися, а можу й ні, мені чудово й босоніж".
- Це сигнал своїм, таким самим людям, які люблять торкатися тротуарів.
- Це плюс одне задоволення від найпростіших речей.

І все це абсолютно легко і безкоштовно. Не треба шукати спеціального місця. Роззуйтесь і неспішно пройдіться п'ять хвилин там, де ви є, щоб відчути це.



Якщо цікаво дізнатися більше про те, як зручніше і приємніше ходити босоніж — 🔗 читайте оцей мій довгочит 🔗 .Там все, що вам треба знати про босоніжність :)



Як працює сенсорне заземлення?

Ні, не завдяки електричному заземленню, його ефекти не підтверджені. (Хоча якщо ходити босоніж, ви й правда ніколи не битиметесь статичною електрикою об клямки дверей чи інших людей).

Головна дія — це аферентна стимуляція, нейромодуляція вегетативної нервової системи та регуляція коркової активності.

- Тактильні імпульси від підошов активують відповідну сенсорну ділянку мозку. А ділянка це велика, така сама, як для долоней, і у взутих людей вона хронічно недовантажена.
- Активація таламуса та соматосенсорної кори гасить патологічні кола тривожного збудження і повертає увагу у тут-та-тепер.
- Зростає вагусний тонус (активність блукаючого нерва), що переводить організм із режиму «бий/біжи» у стан спокою. Знижуються частота серцевих скорочень і рівень кортизолу.
- Центральна нервова система стабілізує свої ритми, знижуючи загальне рівневе перезбудження.

Ви здивуєтесь, наскільки покращать ваш психоемоційний стан прості регулярні прогулянки

босоніж. А почати дуже легко: спробуйте бодай *на п’ять хвилин скинути босоніжки чи вилізти з кросівок просто на вулиці, там, де ви є, і пройтися*. Вам може сподобатися :)



Бонус для тих, хто дочитали досюди

Що то за обсесія з тими босими ногами, навіщо виходити назовні босоніж, тим більше в місті? Ось навіщо (ваші причини можуть йти в іншому порядку).

1. *Відчуття.* Яскраві, різноманітні. Підошви – це такі долоні, вони мають таку ж (величезну) кількість чутливих нервів і таку ж (чималу) сенсомоторну зону кори. У взутті все це хронічно недонавантажене, і мозкова активність через це страждає. Так от, відчуття. На початку вони будуть гострими, інтенсивними, навіть подеколи болісними. Тут легко налякатися і зупинитися. Але ті, хто разом з гостротою ловлять і приємність (або трохи мазохістичні), проходять той перший місяць адаптації, і далі гострота стишується, а приємність збільшується.
2. Як вже сказано вище – *комфорт, зручність, заспокоєння*. Взуття, навіть найзручніше (і тим більше типове) обтяжує, тисне, натирає, парить. Босоніж завжди легше, стопи рухаються вільно й гнучко. А ще підошви – це наша єдина зона, якою ми постійно торкаємось світу.

Босоніж ми торкаємось його по-справжньому, і це, з одного боку, створює відчуття відкритості й незахищеності. Але з іншого, коли в цю відкритість нас не б'ють (а нас не б'ють), виникає відчуття безпеки "всюди, як вдома". Ну й чисто фізіологічно, додаткова сенсорна стимуляція перерозподіляє зони збудження в мозку і стишує тривожну активність.

3. *Баланс і координація.* Правильно ходити босоніж треба перевчитися, це не так, як у взутті. І тоді міняється не тільки хода, а й постава, від стоп до голови, і дихання, і рухи. Все раптом починає ставати і рухатись природним чином – без тривалих візитів до спортзалу чи до фізіотерапевта. Ну й мозок, отримуючи додаткову тактильну інформацію, краще керує всім цим. Літнім людям спеціально рекомендують ходити босоніж, щоб компенсувати сенсомоторну деградацію. Але вам не обов'язково чекати на похилий вік, чим раніше – тим краще.
4. *Загальне здоров'я.* Найперше, це здоров'я шкіри та нігтів ніг. На свіжому повітрі вони стають такими ж, як шкіра і нігті рук, без додаткового догляду, самі (тільки на підошвах шкіра щільніша). М'язи і кровообіг ніг стимулюються. Це профілактика плоскостопості, лімфостазу й варикозу. Імунна система постійно в тонусі, обробляючи дрібні подряпини на стопах, тож хвороби минають легше. Плюс постійний масаж всіх активних точок на підошвах, не треба окремо ходити на процедури типу су-джок.
5. *Єднання з природою (для езотериків).* Природа ж – вона не тільки на природі, місто – це теж частина того ж світу. Всі оті енергії, вібрації, духи, стихії, сили, егрегори (місто має свою душу, і воно в цілому любить своїх мешканців). Контакт з землею, очищення енергетики, відновлення балансу полярностей, робота з Муладхарою тощо. Все це працює ж не тільки десь в лісі чи на траві. Це працює всюди. І чого б тоді не користуватися цим постійно?

Ще детальніше — 🔗 читайте мій інший довгочит про життя босоніж 🔗 .

І чого не варто очікувати від босих ніг, щоб не розчаровуватися.

