

DOPPIOZERO

Consigli per camminare

Luca Gianotti

3 Settembre 2011

Se il camminare Ã¨ depurazione e meditazione, se il camminare Ã¨ consapevolezza e crescita interiore, se il camminare Ã¨ un modo di viaggiare per vedere il mondo alla velocitÃ dei passi lenti, come affrontare questo camminare?

Intanto partiamo da cos'Ã¨ il camminare. Camminare Ã¨ un movimento in cui si alza un piede da terra, mentre l'altro rimane appoggiato al suolo. Questo gesto cos'Ã¨ semplice, lo abbiamo dimenticato. Dobbiamo imparare di nuovo a camminare. Con consapevolezza. Come tutti i gesti semplici, anche il gesto del camminare puÃ² diventare un'arte, nel senso zen del termine, come esiste l'arte di tirare con l'arco, l'arte di bere il tÃ© e l'arte della calligrafia. Nel tempo della fretta e del correre senza senso, camminare significa rallentare. Se si cammina concentrati sul proprio qui e ora, nel presente, allora il primo passo Ã¨ raggiunto. Togliersi dalla mente la voglia di arrivare, il "prima partiamo, prima arriviamo", ma dare valore al camminare in sÃ©, come gesto assoluto.

Nella cultura orientale il camminare Ã¨ una forma di meditazione e di arte. I buddhisti sanno trasformare il camminare in meditazione, e possiamo farlo anche noi, perchÃ© il camminare Ã¨ un mantra, Ã¨ un movimento ripetitivo con tante piccole variazioni, camminare Ã¨ una sinfonia di micromovimenti come le variazioni Goldberg di Johann Sebastian Bach. Camminare nel presente significa poi anche essere aperti all'incontro, e quindi il camminare diventa occasione di entrare in profonda relazione col mondo che ci circonda. Come dice Wu Ming 2 (in prefazione a Luca Gianotti, *L'arte del camminare*), il camminare Ã¨ l'unico modo di muoversi che consente di fermarsi quando si vuole, che consente una visione completa, ci si puÃ² girare in tutte le direzioni senza paura di cadere come per esempio accadrebbe andando in bicicletta. E ci si puÃ² fermare a parlare, si puÃ² deviare il percorso attraversando un prato verso un contadino, ci si puÃ² fermare due ore a parlare nella piazza del paese con un abitante del luogo, prendendosi il tempo necessario, oggi gesto sempre piÃ¹ prezioso e rivoluzionario.

Un passo importante Ã¨ comprare l'attrezzatura giusta. Attenzione alla qualitÃ (su www.camminarelento.it; cerco di dare consigli), quasi mai spendere meno Ã¨ fare un buon affare. Buoni scarponi, alti alla caviglia per evitare storte, di pelle fuori e dentro, perchÃ© il corpo respira meglio se i materiali sono naturali. Dunque anche abbigliamento naturale, maglietta in lana merinos, o cotone biologico, molto piÃ¹ confortevoli dei sintetici. Uno zaino ergonomico, che scarichi il peso sui fianchi, un buon sacco a pelo leggero ma caldo, e siamo pronti a partire.

Partire verso dove? La mia proposta al novello viandante Ã¨ all'inizio di partire da casa. Indossare gli scarponi, mettersi lo zaino in spalla, e uscire di casa. Prendendo la via dei monti, o la via verso il mare. O la

via che porta alla città vicina. Chi vive a Milano può per esempio andare a Genova, è sorprendente come ancora oggi le città conservino vie di fuga pedonali, dimenticate dai costruttori e dai cementificatori. Imboccate questi fiumi verdi e partite, ma prendetevi il tempo giusto, camminate almeno tre o quattro giorni, meno è troppo poco.

I benefici dell'arte del camminare si sentono dopo qualche giorno, dopo qualche giorno vi sentirete rinati, si entra in una dimensione nuova, si respira un'aria diversa, a pieni polmoni, e la vostra vita da quel momento cambierà per sempre, perché chi diventa camminatore, chi diventa viandante o pellegrino, lo rimane per sempre.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto. Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

