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 cosâ??Ã¨ il camminare. Camminare Ã¨ un movimento in cui si alza un piede da terra, mentre lâ??altro rimane appoggiato al suolo. Questo gesto cosÃ¬ semplice, lo abbiamo dimenticato. Dobbiamo imparare di nuovo a camminare. Con consapevolezza. Come tutti i gesti semplici, anche il gesto del camminare puÃ² diventare unâ??arte, nel senso zen del termine, come esiste lâ??arte di tirare con lâ??arco, lâ??arte di bere il tÃ¨ e lâ??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 â??prima partiamo, prima arriviamoâ?•, 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 allâ??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¨ lâ??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 lâ??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¨ allâ??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 cittÃ vicina. Chi vive a Milano puÃ² per esempio andare a Genova, Ã¨ sorprendente come ancora oggi le cittÃ 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 Ã¨ troppo poco.

I benefici dellâ??arte del camminare si sentono dopo qualche giorno, dopo qualche giorno vi sentirete rinati, si entra in una dimensione nuova, si respira unâ??aria diversa, a pieni polmoni, e la vostra vita da quel momento cambierÃ per sempre, perchÃ© chi diventa camminatore, chi diventa viandante o pellegrino, lo rimane per sempre.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio Ã¨ grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO