

Redazione e
amministrazione:
Scesa Porta Laino, n. 33
87026 Mormanno (CS)
Tel. 0981 81819
Fax 0981 85700
redazione@faronotizie.it

Testata giornalistica
registrata al Tribunale di
Castrovillari n° 02/06
Registro Stampa
(n.188/06 RVG) del 24
marzo 2006

Direttore responsabile
Giorgio Rinaldi

Direttore editoriale
Nicola Perrelli



Camminare



Siamo nati per camminare lo dice la scienza, la prima azione che impariamo è cercare di stare in equilibrio e spostarci avanti e indietro dopodiché con il passare degli anni useremo sempre meno questa pratica. Ci si muove con tutto meno che con le nostre gambe, tutto deve essere veloce la meta va raggiunta il più velocemente possibile perdendo l'essenza di quello che ci circonda. Ma quanto camminiamo ogni giorno? Dipende da molti fattori e da persona a persona, c'è chi non fa nemmeno un passo chi pochi e chi invece cammina parecchio o tutto il giorno. Gli esperti sostengono favorisca l'attività cognitiva, aumenti il flusso di sangue non solo ai muscoli, anche al cervello con maggiore irrorazione dei tessuti e miglioramento delle funzioni cerebrali, fa dimagrire. Personalmente ho scoperto che camminare o passeggiare è bello, è una delle azioni più comuni e non è uno sport, non ci vuole talento ma solo buona volontà, non ci mette in competizione con nessuno, lo si può fare con qualsiasi tipo di scarpe. Non è escluso anche qui chi millanta super poteri e allora lo chiama trekking con calzature sempre più sofisticate, bastoncini, zaini, calzini tecnologici, magliette che danno più forza, orologi collegati con il satellite che danno indicazioni su calorie bruciate, ritmo cardiaco, velocità varie, tempi di recupero, controllano il sonno, e incitano chi resta seduto troppo tempo al movimento vibrando o emettendo allarmi. Questo è uno degli esempi che anche tra chi cammina, purtroppo tanti, è portato all'estremizzazione, la lunghezza del cammino, tempo impiegato, peso dello zaino. Un esempio banale è quando qualcuno vuole farsi una passeggiata in montagna, arriva all'inizio del sentiero e cosa trova? il cartello che indica la distanza. Potrebbe come informazione anche essere utile ma la durata la trovo assurda poiché da chi sarà stata appurata? E perché? E se il paesaggio che lo circonda meriterebbe molto di più del tempo indicato. Uno si sconnette dalla realtà immergendosi in un paesaggio fantastico dove l'unico modo per muoversi sono le proprie gambe mettendo un piede davanti all'altro, e dovrebbe pensare fin da subito alla metà? Che assurdità non potersi liberare dell'artificio per assaporare delle gioie con calma e scoprire la libertà poiché, anche il viaggio più lungo inizia con un piccolo passo. In auto si

è impegnati nella guida, con la motocicletta anche, in bicicletta l'impegno è fisico e quello che ci circonda passa velocemente, le immagini che riusciamo a catturare sono inferiori rispetto a quelle che immagazziniamo camminando poiché la mente è libera di osservare, i pensieri sono generalmente positivi, abbiamo inoltre un contatto diretto con la terra. Siamo separati da essa solamente dalla suola delle scarpe e si dice sia un peccato perché chi riesce a camminare a piedi nudi dice che una volta fatta l'abitudine le sensazioni sono tanto differenti, inoltre indipendentemente dalle calzature o meno lasciamo le tracce del nostro passaggio. Al giorno d'oggi moltissimi sono i viandanti e i pellegrini o semplici camminatori che si divertono negli spostamenti a piedi, che praticano questa usanza che arriva dal passato come l'uomo primitivo. Leggevo che i sentieri attraversino le persone come attraversano i luoghi, un altro scrittore altrettanto sorprendente sosteneva che la mente funzionasse meglio al ritmo pedonale, e che un giorno dopo essere uscito per una passeggiata di essersi trovato così colmo di idee da poter a stento andare avanti. E non è il solo con il suo pensiero a riguardo stravagante: Nietzsche come suo solito fu perentorio sostenendo che soltanto i pensieri camminando hanno valore. Forse avranno esternato queste loro idee dopo una passeggiata poiché dopo nove o dieci ore con lo zaino le riflessioni diventano meno sagge e più elementari. La mente comincia ad annebbiarsi e i pensieri sono meno positivi, si dà più ascolto al corpo ed ai piedi ed anche qui mi rifaccio a chi ha analizzato molto bene la differenza tra il piede e la mano. Il piede non possiede la versatilità della mano, lo sentiamo come una protesi utile più a portarci in giro che ad aiutarci, la mano è più abile non per niente si parla di manipolazione e non di pedipolazione. Chiudo con un pensiero di Bruce Chatwin " Non perdere la voglia di camminare io, camminando ogni giorno, raggiungevo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata... ma stando fermi si arriva sempre più vicini a sentirsi malati..."

Perciò basta continuare a camminare e, andrà tutto bene .