Consigli per camminare

Luca Gianotti
3 Settembre 2011

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

Intanto partiamo da cos'è il camminare. Camminare è un movimento in cui si alza un piede da terra, mentre l'altro rimane appoggiato al suolo. Questo gesto così semplice, lo abbiamo dimenticato. Dobbiamo imparare di nuovo a camminare. Con consapevolezza. Come tutti i gesti semplici, anche il gesto del camminare può diventare un'arte, nel senso zen del termine, come esiste l'arte di tirare con l'arco, l'arte di bere il tè 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 è raggiunto. Togliersi dalla mente la voglia di arrivare, il "prima partiamo, prima arriviamo", ma dare valore al camminare in sé, come gesto assoluto.

Nella cultura orientale il camminare è una forma di meditazione e di arte. I buddhisti sanno trasformare il camminare in meditazione, e possiamo farlo anche noi, perché il camminare è un mantra, è un movimento ripetitivo con tante piccole variazioni, camminare è 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 è l'unico modo di muoversi che consente di fermarsi quando si vuole, che consente una visione completa, ci si può girare in tutte le direzioni senza paura di cadere come per esempio accadrebbe andando in bicicletta. E ci si può fermare a parlare, si può deviare il percorso attraversando un prato verso un contadino, ci si può fermare due ore a parlare nella piazza del paese con un abitante del luogo, prendendosi il tempo necessario, oggi gesto sempre più prezioso e rivoluzionario.

Un passo importante è comprare l’attrezzatura giusta. Attenzione alla qualità (su www.camminarelento.it cerco di dare consigli), quasi mai spendere meno è fare un buon affare. Buoni scarponi, alti alla caviglia per evitare storte, di pelle fuori e dentro, perché il corpo respira meglio se i materiali sono naturali. Dunque anche abbigliamento naturale, maglietta in lana merinos, o cotone biologico, molto più 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 è 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.

9b03d412-dab6-ddc7-2338-480340184c8e.jpg

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