



Un pellegrino verso Santiago. L'immagine è tratta dal libro "Inconsueti giorni", fotografie di Maurizio Totaro, testi di Miriam Giovanzana (Terre di mezzo Editore).



slow foot

» | TESTO | ANNA JANNELLO

IL CAMMINO SI FA PROFONDO E MEDITATIVO. UN'ESPERIENZA CHE ABBRACCIA, OLTRE ALLA NATURA, SPIRITUALITÀ DIVERSE.

Il cammino come metafora di un percorso più spirituale che fisico. Dopo anni di trekking in ogni parte del globo, Luca Gianotti, 50 anni, dal 1993 guida ambientale escursionistica, è arrivato alla conclusione che è lungo la strada, percorsa pazientemente giorno dopo giorno, che si attiva la consapevolezza di sé e ha condensato la sua esperienza in "L'arte di camminare". Senza tralasciare nulla: da cosa mettere nello zaino (il meno possibile!) all'uso dei bastoncini, dai consigli per non mettersi nei guai alle pratiche di meditazione, camminata naturalmente. Completano il libro (Ediciclo editore) una bibliografia analitica e il decalogo del camminatore.

"Ho iniziato presto ad accompagnare viaggi a piedi: in Corsica, lungo la mitica GR20, e nel Pollino. La passione era tanta come il senso di benessere che ne derivava, così decisi che ne

avrei fatto una scelta di vita" racconta Luca, al suo debutto editoriale. Nel 1994 con altre guide fonda La boscaiglia, avventura coinvolgente che adesso, dissolta a fine 2010 l'associazione, continua con La compagnia dei cammini, ben 60 proposte d'itinerari per tutte le gambe. "Oggi si concepisce il viaggio a piedi anche come qualcosa di spirituale, che può cambiare il nostro stile di vita rendendolo più profondo, più dolce, più lento" spiega. E il fenomeno forse più eclatante dell'ultimo decennio è il boom di viaggiatori pellegrini che percorrono il Cammino di Santiago: in 270 mila nel 2010 hanno raggiunto, attraverso diverse vie, la cattedrale di Santiago de Compostela per abbracciare la statua di San Giacomo, meta finale degli 800 chilometri di dure tappe.

"La rinascita del viaggio come pellegrinaggio laico, occasione d'interiorità, desiderio di soli-

tudine e silenzio". Andrea Bocconi, 61 anni, psicoterapeuta e scrittore commenta così il trend in ascesa dello *slow foot*, l'andare lento. Al suo attivo una decina di libri ("Il giro del mondo in aspettativa", "La tartaruga di Gauguin", "India formato famiglia"), Andrea ha raccontato in "Di buon passo" (Guanda editore) un'avventura alla portata di tutti: è uscito di casa una mattina, zaino in spalla, e da Fontiano, pochi chilometri da Arezzo, si è diretto verso Nord per "vedere dove nasce l'Arno, dove sgorga il Tevere". Un percorso ad anello, 22 tappe nei luoghi del più simpatico dei santi, Francesco.

"Nei miei viaggi intorno al mondo ho sempre fatto dei tratti a piedi -spiega lo scrittore-: il lago di Gosaikunda in Nepal a 4.300 metri di altezza, luogo sacro per migliaia di persone. O il vulcano sul monte Batur a Bali. Ma questa volta era diverso: ho voluto riscoprire un passato (quello del Duecento) e insegnarlo ai miei figli". Che a volte lo accompagnano. Con Martina, ora 13enne, tre anni fa ha percorso l'Abruzzo in compagnia dell'esperto di turismo Claudio Visentin, di suo figlio Pietro e di due asinelli (forniti da Luca Gianotti). Viaggio a bassissima velocità, con continui *stop and go*, descritto con ironia dai due padri in "In viaggio con l'asino". "Quando si parte per un trekking bisogna fare attenzione a non ripetere lo schema *da casello a casello* trasformandolo in *da*

Luca Gianotti

Nato a Modena nel 1961, laurea in Filosofia, ha iniziato a viaggiare a piedi in Corsica, con la Grande Randonnée. Tra le sue imprese, il Khan Tengri (7.010 metri) al confine fra Kazakistan e Kirghizistan. Nel 1994 ha fondato La boscaiglia; nel 2010 la Compagnia dei cammini. Organizza corsi di "deep walking", cammino profondo. Vive in un casale in Abruzzo, con Fabiana e Giacomo.

Andrea Bocconi

Nato a Lucca nel 1950, vive ad Arezzo. Laureato in Giurisprudenza, l'incontro con Roberto Assagioli, fondatore della Psicointegrazione, lo ha convinto a diventare psicoterapeuta. Ha viaggiato e raccontato molto: l'ultimo libro, "India formato famiglia" (Guanda), è il diario di un viaggio con moglie e figli. Ha un sito (kere.it) e ogni estate, da 7 anni, insegna alla Scuola di scrittura del viaggio.



rifugio a rifugio. Per questo ci sono i figli -dice Andrea-: a loro piace fermarsi e sono attratti da mille cose”.

La camminata lenta cambia la mente: il battito del cuore dà il ritmo al passo, che diventa il ritmo del respiro. In tutte le tradizioni -cristiana, buddhista, induista- il respiro è la cerniera fra corpo, psiche e anima. “Un risveglio dei sensi: si scopre l'importanza del qui e ora e, via via che ci allontaniamo dalle nostre sicurezze e ci muoviamo in spazi nuovi, più ampi, aumenta la sensazione di libertà. I nostri pensieri negativi si diluiscono nell'aria, sono accolti e lasciati andare”. Per chi desidera approfondire il lavoro su di sé Luca Gianotti propone settimane di “deep walking”, cammino profondo. Ci si sveglia presto, si fanno esercizi di Qi Gong e durante il cammino si pratica l'ascolto e, in alcune occasioni, il silenzio. Ogni giorno si dedicano 40-60 minuti alla meditazione camminata. “L'ho praticata con il maestro buddhista Thich Nhat Hanh, a Roma lungo i Fori Imperiali -dice Luca-. Ma esercizi simili vengono proposti anche in altre culture, per esempio in Messico”.

Cura degli acciacchi fisici e mentali, il camminare è un momento privilegiato per l'incontro. “Si può entrare nella dimensione temporale dell'altro, basta sedersi in una piazza per qualche ora e aspettare” scrive Luca che a Gerakari (Creta) è stato portato nei luoghi delle stragi naziste dagli anziani del villaggio.

Andrea Bocconi, invece, ricorda ancora di aver mancato un'occasione esitando, anni fa in Ladakh (India), ad accettare l'ospitalità di una famiglia: l'avevano invitato a fermarsi qualche giorno nella loro tenda. **T**

» I LIBRI DI TERRE | PAROLA D'AUTORE | DI DAWN MELLOWSHIP



A 15 anni, una popolare lozione per bambini mi ha provocato una reazione allergica; un anno dopo ho perso due terzi della mia chioma in seguito all'applicazione di una tintura per capelli. Ero giovane e non avevo idea che i cosmetici potessero contenere sostanze tossiche: soltanto più tardi ho iniziato a chiedermi che cosa si nasconde nelle boccette allineate sui miei scaffali. Sapevate che il termine “fragranza” o “profumo”, che trovate su molti prodotti di bellezza, può indicare più di 200 diversi composti chimici tra cui irritanti della pelle, distruttori di ormoni, neurotossine e sostanze cancerogene, alcune delle quali classificate come rifiuti pericolosi? E che ricercatori universitari inglesi stanno studiando i possibili collegamenti tra l'utilizzo di deodoranti che contengono alluminio e l'insorgenza del cancro al seno? Per scrivere “Belle senza paura” ho letto migliaia di statistiche e studi scientifici, alcuni dei quali davvero choccati, e ho cercato di riportarne i contenuti con uno stile comunicativo e accattivante. Tra tutte le notizie riportate nel libro, una mi ha fatto particolarmente male: la scoperta che molte delle aziende che si fregiano di vendere prodotti “organici” utilizzano a loro volta sostanze tossiche, chimiche e sintetiche. I marchi mondiali che fanno prodotti al 100 per cento naturali si contano sulle dita delle mani.

DAWN MELLOWSHIP
Belle senza paura
Terre di mezzo Editore, 2011
240 pagine → 14,00 euro

» LETTI PER VOI

Storia naturale di una famiglia

Da giorni una collega cerca di convincermi ad affrontare Anna Karenina di Tolstoj: “È bellissimo” dice, e le credo. Anche solo per l'incipit, tra i migliori di sempre: “Tutte le famiglie felici si assomigliano fra loro, ogni famiglia infelice è infelice a modo suo”. Mi è tornato in mente leggendo l'ottimo esordio di Ester Armanino, che con una scrittura senza sbavature affonda come una lama nel dolore di una famiglia ordinaria, dolore nascosto agli occhi altrui come un insetto nel bozzolo, dolore come metamorfosi. Dolore da difendere “perché è una cosa preziosa e nessuno lo potrà mai trattare quanto vale”. (Davide Musso)

ESTER ARMANINO
Storia naturale di una famiglia
Einaudi
202 pagine → 16,50 euro

La grammatica dei conflitti

Quello che Daniele Novara, fondatore del Centro psicopedagogico per la pace, ci propone è una “cassetta degli attrezzi” con cui demolire dannosi pregiudizi: che il conflitto equivalga alla “guerra”, che sia sempre da evitare, che occorra cercare una soluzione subito... Invitandoci a usare una serie strumenti, come il “diario” e il “quadrante” dei conflitti, per far chiarezza in quel ginepraio di emozioni e reazioni istintive che il conflitto suscita. Ma il messaggio di questo libro è ben più profondo (e prezioso): imparare dai conflitti significa innanzitutto imparare a interrogarsi su di sé e a fare le domande giuste, base di quell'approccio maieutico che permette una trasformazione reale delle persone e delle relazioni.

Sandra Cangemi

DANIELE NOVARA
La grammatica dei conflitti
Sonda
320 pagine → 18,00 euro

» PICCOLI GRANDI LETTORI | A CURA DI ANSELMO ROVEDA DI ANDERSEN



Gita a Venezia

Basilica di San Marco, Teatro La Fenice, ponte di Rialto, Palazzo Ducale, laguna, calli, campielli, campi, gondole e, perché no, sarde in saor. Le attrattive di Venezia sono molte e per tutti i gusti: la Biennale, arte e cinema, il carnevale, le mostre, ma anche soltanto perdersi tra ponti e vicoli stretti tra botteghe di vetro soffiato o plasticosi souvenir. Insomma da Venezia, prima o dopo, ci si passa tutti. Chi volesse visitarla con i bambini ha a disposizione diverse interessanti guide pensate apposta per loro. Dalla recente e vivace **A spasso per Venezia** (Lapis 2011, 38 pagine, 12,50 euro), di Alberta Garini e Allegra Agliardi, all'approfondita **I bambini alla scoperta di Venezia** (Lapis 2011, 144 pagine, 14 euro) di

Elisabetta Pasqualin e Lorenzo Terranera; entrambe disponibili anche in francese e inglese. Per chi poi volesse approfondire la visita, sempre con leggerezza, c'è **Venezia in piccolo**, una collana divertente e curiosa edita da Gambler&Keller che è composta, ad oggi, da **Venezia come** (2010, 80 pagine, 15 euro), di Giorgio Ganghian e Paola Pavanini con le illustrazioni di Giorgio Del Pedros, e da cinque monografie, curate da Bassotto, Latini e Lugato, dedicate ad altrettante chiese (48 pagine, 9,50 euro cad.). Pure qui disponibili edizioni nelle principali lingue europee. E se volte divertirvi davvero provate a visitarla con una simpatica maialina: **Olivia a Venezia** (Giannino Stoppani 2010, 48 pagine, 16 euro) di Ian Falconer.

© Andersen, il mondo dell'infanzia è un mensile che dall'82 si occupa di letteratura per i piccoli. Ogni anno assegna un premio alla migliore produzione editoriale (andersen.it).