



# Camminare come cura

Andare a piedi per boschi e scogliere, senza agonismi, è un'arte che aiuta a ritrovare se stessi, a riscoprire i sensi, riequilibrando corpo e psiche e coinvolgendo anche i bambini. Alcuni spunti e suggestioni per partire col piede giusto.

DI LUCA GIANOTTI

**R**idurre il passo del nostro camminare a qualcosa di essenziale: è questo l'insegnamento zen applicato al camminare. Lasciar andare ansie e preoccupazioni che creano infelicità, riportare tutto

al presente, al semplice gesto del camminare e aiutare la mente a fermarsi con il corpo, invece di vagare tra il passato, dove rivive recriminazioni e rabbie, e il futuro, in cui proietta ansie e preoccupazioni. Il cor-

po, al contrario della mente, vive nel presente e lo riflette, e il camminare, dopo qualche giorno di disintossicazione, aiuta a unire mente e corpo. I primi tre giorni di cammino sono dedicati alla disintossicazione del

corpo e della mente. Tossine fisiche, stress e ansie si scaricano e cominciano a uscire dai pori della pelle. In questi primi giorni, la mente è ancora legata a quello che abbiamo lasciato, alle questioni domestiche, alla famiglia da cui ci siamo separati, al lavoro. Ma il terzo giorno, se abbiamo lavorato bene, avviene il naturale cambiamento e il fisico entra in allenamento. Il camminare torna a essere il gesto naturale di quando eravamo nomadi, la mente ascolta più da vicino il corpo, il presente che lo circonda, quello che succede qui e ora. Può anche succedere che questo cambiamento passi attraverso una crisi, un momento di scoramento, un dolore fisico, un piccolo incidente, una tensione con qualcuno. Ogni cambiamento richiede una crisi per completarsi, quindi è normale. Accogliamo la crisi, ascoltiamola e dal giorno successivo predisponiamoci al nostro nuovo stato. Siamo uomini e donne nuovi. Siamo camminatori, ed esserne consapevoli ci dà pace e libertà interiori. Ogni volta che la mente vaga e ci fa soffrire per quello che non è qui, ce



ne accorgiamo e la riportiamo con noi: «mente, unisciti al corpo e godi di questo momento presente meraviglioso». Questa è l'unione, la completezza che il camminatore prova nei lunghi cammini. Per far questo si deve lavorare per trasformare il cammino in qualcosa di essenziale. Il passo successivo, già più impegnativo, è far diventare il camminare un'arte vera e propria e un esercizio zen. Questo succede quando si trasforma in pratica di meditazione, che significa camminare

con il corpo e stare fermi con la mente, ma soprattutto tendere all'annullamento dell'Io, proprio come accade per altre pratiche zen. Nella cerimonia del tè (*chado*), nell'arte della calligrafia (*shodo*) o nel tiro con l'arco (*kyudo*), così come nell'arte di camminare, si tende verso una condizione in cui tutti i sensi sono pienamente compresenti e partecipi, mentre l'intelletto viene messo a tacere.

### Camminare come terapia

Il camminare è un atto curativo di per sé. L'essere umano lo ha sempre saputo, anche se non ha mai dato troppa importanza a questo fatto, perché il camminare era anche il mezzo principale e il più economico per spostarsi, e questi due piani si sovrapponevano.

Pensiamo all'antica Grecia, dove per guarire si riteneva necessaria una permanenza presso uno dei templi dedicati ad Asclepio. Se non si aveva un tempio dedicato al dio della salute vicino a casa, si dovevano intraprendere lunghi cammini per raggiungerlo. Già il mettersi in cam-

## L'arte di camminare con i bambini

Il bambino non è un piccolo adulto: questo dobbiamo ricordarcelo ogni volta che vogliamo coinvolgerlo e avvicinarlo al camminare. Quando eravamo bambini noi, i nostri genitori e i nostri educatori ci proponevano un approccio al camminare di stile «alpino»: si partiva in auto dalla città o dalla pianura per arrivare alla montagna e si iniziava a camminare, con l'obiettivo di arrivare a una meta, a un rifugio o ad una cima, per poi tornare indietro.

In quel tempo, se il bambino era stanco e piangeva lo si incoraggiava, lo si incentivava con promesse e dolcetti, lo si caricava sulle spalle, lo si mandava con gli scout. Insomma, il risultato di queste vacanze in montagna è stato che in molti della mia generazione è maturato un rifiuto del camminare. Arrivati all'adolescenza, fortunatamente alcuni si sono liberati da questo obbligo.

Se decidiamo di portare i bambini a camminare, prima di tutto rilassiamoci, prendiamo un bel respiro e abbassiamo molto le aspettative. Scordiamoci l'escursione impegnativa, la prestazione disintossicante, la meta.

I bambini vogliono la magia, e la natura ne è ricca. I bambini decidono da soli quando camminare e quando fermarsi, non sono interessati alla meta che, per loro, è qui e ora. Ogni sasso, ogni rametto, ogni distrazione è motivo di sosta e di gioco.

Accondiscendiamoli. Siamo lì per loro ed è inutile cercare



di imbrogliarli promettendo loro un dolce quando arriviamo al rifugio. Siamo noi che dobbiamo smetterla di vivere nel futuro. Hanno ragione loro: il camminare è qui, in questo momento, e non al rifugio, che neanche sappiamo se esiste o meno.

I bambini sono pieni di energie ma si annoiano spesso, si dicono stanchi, distrutti, si lamentano vistosamente. Se l'attività del camminare non è piena di suggestioni, non vogliono andare oltre. A fine giornata, mentre voi non farete nemmeno un passo di più, li potreste osservare mentre cominciano a giocare scatenati, correndo dietro a una palla, e voi a dirvi: «Ma allora, accidenti, ci hanno proprio fatto fessi!».



mino era un atto curativo che predisponesse alla guarigione. Durante il cammino ci si ascolta, si ascolta il proprio corpo e si prende consapevolezza dei nodi da sciogliere.

Anche nel Medioevo il pellegrinaggio verso Santiago e verso Roma era in molti casi terapeutico. Si mettevano in cammino molti pellegrini, che capivano di non avere alternative di cura per risolvere malanni, depressioni o malattie mentali, che li avrebbero portati nel baratro.

### Farsi portare dagli altri

Per alcuni popoli camminare è un'arte di vita. Come i toltechi, che percorrono lunghi pellegrinaggi camminando in gruppo in uno stato di meditazione permanente, utilizzando tecniche simili all'ipnosi, che consentono ai membri della comunità più deboli e malati di camminare al centro del gruppo senza far fatica, portati dall'energia degli altri. Pare che questi gruppi camminassero in modo così armonico e silenzioso, quasi fossero un'unica persona, che quando attraversavano i villaggi nessuno si accorgeva del loro passaggio; come se fossero trasparenti.

Nel momento in cui si è smesso di utilizzare il cammino come mezzo di trasporto e gli uomini e le donne sono divenuti più stanziali, muovendosi solo con mezzi meccanici, si è persa anche la consapevolezza del camminare come terapia. Anche se ogni tanto qualche medico lancia un invito a camminare, quasi sempre si sta rivolgendo alle persone anziane. Nien-

te di male, per carità: quando si arriva alla terza età, alla pensione, camminare è una grande opportunità.

Camminare è mille volte più efficace delle pillole miracolose, come sostiene Bernard Ollivier, che ha cominciato a camminare a 60 anni. Due ricercatori americani, Sandra Aamodt e Sam Wang, citati dal New York Times nel mese di novembre del 2007, sostengono in un loro studio che il miglior rimedio contro il decadimento senile, ma anche contro le malattie cardiovascolari, è camminare tutti i giorni da un minimo di mezz'ora a un'ora.

### Cosa succede quando camminiamo

Cerchiamo dunque di capire come utilizzare il camminare per vivere bene, in salute e prendendo consapevolezza di alcuni meccanismi. Come dice la Scheffer, terapeuta esperta dei fiori di Bach, «a chi cammina non si mettono in moto solo gli astratti pensieri nel cervello, ma anche carne e sangue. Così, le sapienze inconse depositate negli organi possono mobilizzarsi, montare in alto e riaffiorare nella coscienza».

Il cammino diventa atto di cura, sia sul corpo fisico sia sulla psiche. A livello fisico tutti i muscoli del nostro corpo, ogni articolazione, il nostro cuore, i polmoni, il sistema vasale, insomma ogni angolo del nostro organismo, dopo qualche ora di cammino inizia a subire una trasformazione. Anche le parti più statiche vengono raggiunte dal movimento e



### L'ARTE DEL CAMMINARE.

Consigli per partire con il piede giusto di Luca Gianotti, prefazione di Wu Ming 2  
Ediciclo Editore, pp. 160, € 14,50 euro

dall'ossigeno. Aumenta il ricambio, e tutte le scorie cominciano a essere allontanate da ogni cellula ed eliminate anche attraverso il sudore. La pelle, sudando, «piange» fuori le tossine e le nostre sofferenze.

A livello di sensazioni, poi, aumenta la nostra capacità di percepire attraverso i cinque sensi che, così come i polmoni, si aprono. In questo modo gli stimoli continui che riceviamo durante il cammino arricchiscono il nostro io.

A livello psichico l'atto di camminare è un forte riequilibratore. Camminando, infatti, i pensieri negativi ossessivi, che ristagnano nella nostra vita stanziale, scompaiono per ma-



gia. È il movimento stesso del camminare, il vivere nel presente e rispecchiare il presente che pulisce la mente dai nostri malesseri, dalle nostre depressioni, dalle nostre ansie e paure, dalle nostre rabbie.

Se ci si abbandona al semplice gesto di vivere nei propri passi, gesto molto simile a una meditazione zen, le ripercussioni sul piano fisico e mentale ci lasceranno stupefatti.

Per raggiungere questo livello, tuttavia, dovremo comunque superare delle prove. Come ogni cambiamento, l'inizio del nostro cammino può richiedere una crisi di passaggio. Può succedere che nei primi tre giorni di cammino, quei tre giorni iniziali in cui il corpo e la mente eliminano le tossine, il passaggio al nuovo stato di essere in movimento non sia indolore. Dolori muscolari, dolori alle ginocchia, ma anche crisi di pianto, paura di non farcela, mal di testa, malumori, piccole depressioni, rabbia... sono tutti sintomi che possono manifestarsi in chi resiste inconsciamente al cambiamento. Sono paure profonde o semplici assesta-

menti: l'importante è saperle riconoscere, ascoltarle e assecondarle, senza dar loro troppa importanza. È molto probabile che la prova venga superata e che ci si predisponga per il nuovo stato di *camminanti*. Ecco allora che il nostro orizzonte si al-

larga, cominciamo a comunicare più in profondità con le persone che camminano con noi, i pensieri negativi lasciano il posto a pensieri più creativi e il nostro essere esce dal dualismo corpo-mente, per unirsi in un tutt'uno più equilibrato. ●

**Salecina** è una casa dove trascorrere le ferie, rilassarsi e partecipare a varie attività culturali in uno dei panorami naturali più belli del mondo.

A Salecina si incontrano persone provenienti da tutta Europa: singoli, famiglie e gruppi di ogni età. Salecina promuove un turismo semplice ed ecologico, dove la parola chiave è **autogestione**: non ci sono cuochi, né camerieri o personale di pulizia. Tutti collaborano e contribuiscono al benessere della comunità.

Durante tutto l'anno si tengono settimane di **corsi e seminari** di ogni genere.

Ogni franco che Salecina spende viene dagli ospiti, e una politica di prezzi differenziati consente una equiparazione sociale, andando incontro agli ospiti con maggiori difficoltà economiche.

*Salecina è situata in Svizzera tra la Val Bregaglia e L'Alta Engadina, al Passo del Maloja.*

Per saperne di più: **tel +41 81 8243239 - [www.salecina.ch](http://www.salecina.ch)**



le aziende informano



## La Fiera del Gusto

Food & Wine Selection

**3 - 4 - 5 Febbraio 2012**

Genova - Porto Antico  
Magazzini del Cotone - Modulo 8



[www.cibio.info](http://www.cibio.info)

infoline: 392 4471610

ingresso gratuito  
degustazioni gratuite

