



MUOVERSI A PASSO D'UOMO

Più che un semplice manuale questo libro è una vera e propria guida alle emozioni fisiche e psichiche che si provano in un'escursione a piedi. «L'artista viandante – spiega Wu Ming 2 nella prefazione al testo – a differenza di chi si muove in auto, in bici, in treno o in aereo, non conosce schermi, nostalgie fittizie, gerarchie visive, torcicolli, soste scomode e voyerismi». Anzi, è solo spostandosi a piedi che si coglie la realtà del mondo. Quest'idea di Wu Ming 2 è vicina a quella dell'autore, Luca Gianotti, esperto escursionista che spiega come camminare “lentamente”, osservando il paesaggio e scambiando opinioni con i passanti, vada al di là del semplice benessere fisico. È una sorta di esercizio spirituale che uccide i pensieri cattivi e scarica lo stress. Oltre la visione zen, Gianotti offre consigli pratici per tutti quelli che amano avvicinarsi a quest'arte millenaria in modo responsabile, senza danneggiare la natura. Si parte dallo zaino che deve essere assolutamente leggero, di 13-14 chilogrammi al massimo. In fondo vanno messi tenda e sacco a pelo, in alto la giacca a vento e il cibo, senza dimenticare borraccia e macchina fotografica. I primi giorni è importante partire “con il piede giusto”, tenendo il passo senza andare in affanno. Per i problemi che s'incontrano durante il cammino basta affidarsi alle piante. L'autore stila un elenco delle cose utili da portare e delle medicine naturali di cui fare scorta, al resto ci pensa la natura e le sue erbe spontanee: il timo per il fabbisogno energetico, la piantaggine per tenere lontani gli insetti e la salvia per pulire i denti.



L'ARTE DEL CAMMINARE di Luca Gianotti • Ediciclo editore • 160 pagine • 14,50 euro