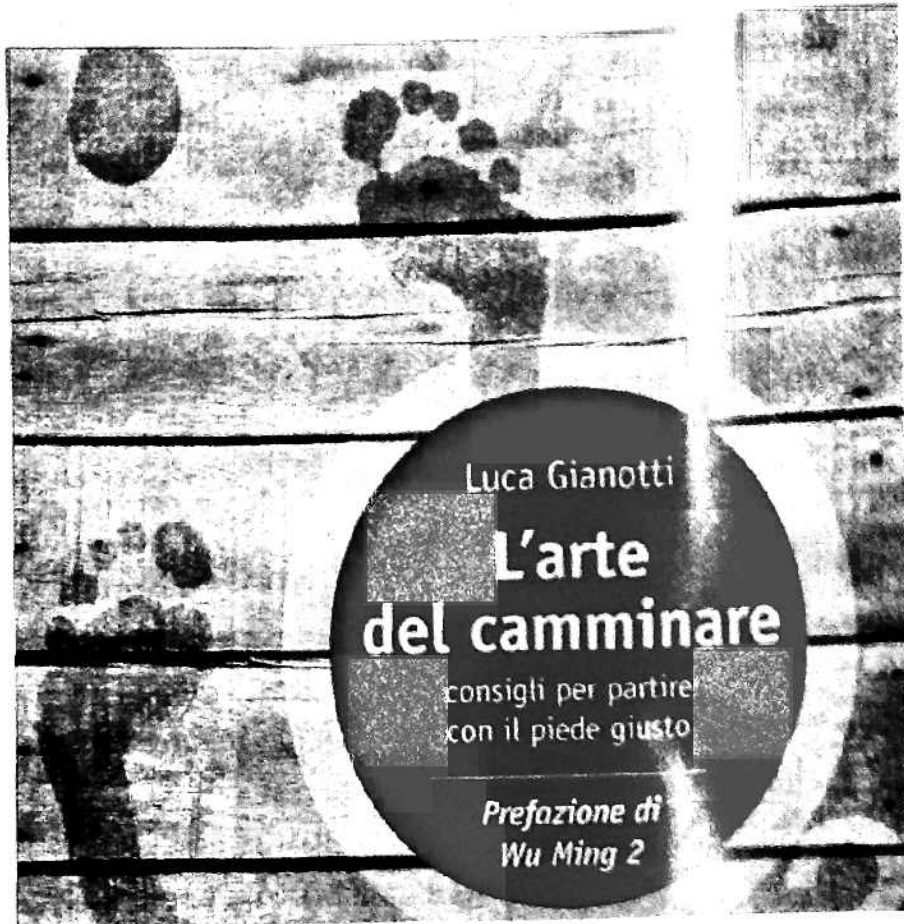


Abandona il superfluo, libera la mente e concediti il gusto di non sapere cosa ti accadrà. Guarda chi incontri, scegli un abito solo perché comodo, confrontati e goditi l'esperienza. Chi decide di intraprendere un viaggio camminando, in solitaria o in gruppo, deve sapere cosa lo aspetta ed essere preparato. Luca Gianotti in *L'arte del camminare* (Ediciclo, 12,32 euro) dona al camminatore alle prime armi e a quello esperto, pratici consigli e una visione approfondita di quello che può succedere. Attraverso esperienze vissute, alcune in prima persona, illustra i pericoli e le bellezze di questo particolare modo di viaggiare. Gianotti pubblica un'opera capace di attrarre anche gli amanti del divano. Il termine cammino è spesso attribuito a un'esperienza di carattere religiosa o meditativa; questo accade non solo per una doppia valenza semantica, ma perché il cammino, il camminare, è di per sé un atto intimo.

Aspettando che arrivi, dopo quella francese, la traduzione italiana di *Walking meditation* di Thich Nhat Hanh è interessante citare, a tal proposito, una massima del maestro buddista presa da *La Pace è Ogni Respiro* (Linda, 16 euro): "sono arrivato significa: sono qui, dove voglio essere, con la vita stessa. E non ho alcun bisogno di affrettarmi. Non devo andare alla ricerca di niente".

Se a molti può sembrare un atto folle quello di indossare scarponi pesanti, spostarsi senza mezzi di locomozione e caricarsi uno zaino come unico bagaglio, tuttavia grandi uomini hanno trovato in questo gesto la fonte di ispirazione. Frédéric Gros, in *Andare a piedi* (Garzanti, 14,90 euro) attraverso le storie di Gandhi, di Proust di Nietzsche e di tanti altri pensatori ci conduce nelle viscere del camminare, esperienza capace di donare un senso all'attimo dell'esistere.

Andare a piedi è un atto primordiale, capace di colmare quelle distanze linguistiche e sociali tanto presenti ai nostri giorni. Molti gli scrittori contemporanei che lo amano. Antonio Moresco su www.ilprimoamore.it, nel descrivere quanti hanno partecipato al percorso da Palermo a Gela, scrive: "ci sono tra di noi persone di tutte le età che pure stanno insieme senza che si avvertano le differenze, giovani disoccupati o precari, operaie, antropologhe, ex ferrovieri, bidelle, qualche



Partire con il piede giusto

Libri di consigli pratici per il camminatore alle prime armi e per quello esperto. Andare a piedi è un atto primordiale, capace di colmare quelle distanze linguistiche e sociali.

DI FEDERICA RONDINO

scrittore e scrittrice, un non vedente che però ci vede più di tutti gli altri, persino una principessa, come sostiene qualcuno, anche se lei non vuole che si sappia. Pare che abbia un cognome molto noto, però dorme anche lei per terra, fa la fila ai pochi gabinetti senza asse del water.

È solo leggermente più riservata e altera degli altri. Come fanno a stare insieme tutte queste persone così diverse? È il vettore del cammino, dell'invenzione e della prefigurazione, che porta una nuova possibilità nella vita e nel mondo. Perché questi non

sono solo cammini orizzontali, sono anche cammini verticali". Quando si viaggia in treno c'è il percorso ferroviario da seguire, quando si sceglie la macchina, delle strade asfaltate da attraversare e con l'aereo rotte predefinite: quando si hanno solo i piedi nessuna strada è certa.

Il viaggio non inizia quando si arriva nel luogo prescelto, è il percorso che si fa, sono le persone che si incontrano, gli odori che si scoprono e quel senso di spaesamento che si ha a ogni passo. Una lucertola nella tenda e della polvere tra i capelli tutto qui.