

NON SOLO LIBRI

Un manuale con la prefazione di Wu Ming 2

Gianotti e «l'arte» del camminare

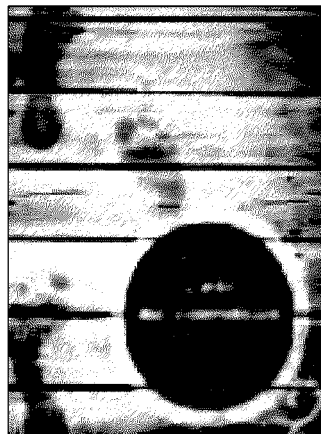
Scritto con linguaggio essenziale, *L'arte del camminare. Consigli per partire con il piede giusto* di Luca Gianotti, con prefazione dello scrittore Wu Ming 2 (Ediciclo Editore, 14,50 euro) è un piccolo manuale zen per camminatori. Sia per i camminatori esperti, che vi trovano degli stimoli di approfondimento, sia per i neofiti dell'andare a piedi, per chi ad esempio vorrebbe affrontare le tappe del cammino di

Santiago di Compostela ma non sa bene immaginare come reagirà. Può sembrare un libro superfluo, ma l'autore è convincente: «In fondo - si legge in quarta di copertina - se ci pensate, non serve nessuna arte per camminare. L'abbiamo imparata da piccoli e non l'abbiamo più scordata. Basta alzarsi, uscire di casa, e mettersi in marcia. Ma per farlo in modo cosciente, occorre qualche premessa, qualche attenzione. L'arte del camminare è rivolto sia a chi non ha mai camminato per più di una giornata, sia a chi già trascorre il suo tempo libero camminando e vuole aggiungere qualcosa al proprio bagaglio di conoscenze. Come preparare uno zaino? Usare o non usare i bastoncini? È possibile dormire serenamente sotto le stelle? Che cos'è la meditazione camminata? Sono solo alcune delle domande cui l'autore risponde in modo chiaro ed esauriente.

Questo libro è rivolto a chi vuole partire per un lungo cammino, per esempio andare a Santiago, ma anche a chi vuole fare semplici passeggiate con una maggiore consapevolezza».

«Il glaucoma del turista - che vede soltanto ciò che ha già visto in foto o nelle parole di una guida - e la cataratta del pilota - che ci tormenta anche quando non siamo al volante - sono sempre in agguato per confonderci la vista», scrive Wu Ming 2. «Andare a piedi non basta, e la lentezza non è solo questione di chilometri all'ora: benvenuto a questo libro,

che può curarci lo sguardo».



La copertina del libro «L'arte del camminare» di Luca Gianotti

