

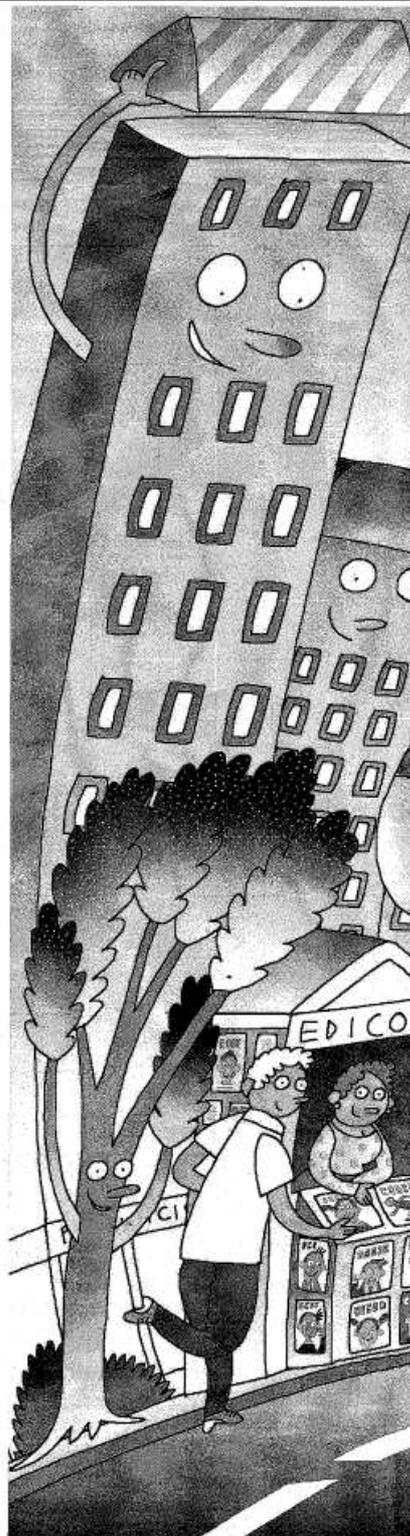
# Camminare libera la mente

**Quanti imprevisi se solo si rallenta il passo e si cede al piacere di una passeggiata senza fretta! Parola del filosofo Duccio Demetrio: «Muoversi con lentezza consente di scoprire la bellezza nascosta, che altrimenti passerebbe inosservata»**

## Sarzana, Festival e quattro passi

L'appuntamento con il professor Duccio Demetrio è a Sarzana, al chiostro di San Francesco domenica alle 9.30, con la promessa di una breve salita verso la fortezza di Sarzanello, attraverso campi e vigneti, per scoprire da vicino quella che il professore chiama filosofia del camminare. «Passo dopo passo» è una delle iniziative che il Festival della Mente – a Sarzana da domani a domenica 2 settembre – ha in programma per bambini e ragazzi. Sarà un cammino punteggiato di pause, letture, conversazioni, ascolto e silenzi, tutti ingredienti indispensabili a un modo di camminare diverso dal frettoloso andar per strada. «Sarà – spiega il professor Demetrio – un'esperienza all'insegna delle tre esse importanti per la vita di ciascuno di noi. Sentieri, silenzio, scrittura. Cammineremo con i piedi e con la mente alla ricerca di qualcosa che appartiene a noi stessi. Con quel silenzio che, se necessario a conciliare il sonno, è essenziale per concentrarsi e pensare. Per sentire, oltre ai brusii della natura, il piacere della mente che parla con se stessa. Infine scriveremo, scoprendo che scrivere ci permette non solo di fare i compiti ma anche di inventare storie, tenere un diario, raccontare di noi e delle nostre avventure. Di ricordare».

Penna e taccuino sono necessari, occhio, orecchi e naso indispensabili. Ma per camminare bisogna metterci testa, il resto lo fanno i piedi, se chiedete loro di portarvi a zonzo, senza una meta specifica, in tutta libertà, con la sola curiosità di osservare. Invisibile a chi va rapido e di fretta, c'è un mondo sorprendente che ci viene incontro quando invece passeggiamo lenti, senza l'assillo di correre a scuola o al lavoro, di andare al supermercato o di incontrare un amico. È un mondo fatto di sorprese, di luoghi, di persone, rumori e odori tutto da esplorare. Il punto di partenza per un'avventura a portata di mano in cui può capitare di scorgere con occhi nuovi anche in una strada imboccata mille volte, un balconcino grazioso, uno scarabocchio su un portone, un giardino da cui provengono un rumore o un profumo, una serie di facce interessanti... Quanti imprevisi se solo si rallenta il passo e si cede al piacere di una passeggiata libera dalla premura che impedisce di alzare lo sguardo. Camminando e osservando succede che la mente coglie l'imprevisito, divaga, si fa domande, offre risposte, apre un dialogo silenzioso con se stessi. I piedi, come racconta il professor Duccio Demetrio, hanno una virtù: sono capaci di portare ciascuno di noi a riflettere su ciò che facciamo e osserviamo. E se avessimo la pazienza di raccontare, scrivendo, le sensazioni e le emozioni provate durante il cammino, impareremo anche a conoscere meglio noi stessi. Insegnante di Filosofia dell'educazione all'Università Bicocca di Milano, Duccio Demetrio è un filosofo, diciamo così, pratico: l'esatto contrario di quei pensatori che hanno fama di avere la testa tra le nuvole e di cadere nei tombini per colmo di distrazione. «Per me camminare è un'esperienza di esplorazione e di sorpresa – spiega – un esercizio dei piedi e della mente. È la possibilità e il piacere di scoprire qualcosa di nuovo, di inaspettato, di ignoto anche nella quotidianità. Di riempire la mente di pensieri che nascono dalle osservazioni e dagli incontri casuali che si fanno. Muoversi con lentezza, con il ritmo della passeggiata, anche in un luogo cittadino, ci consente di fare esercizi di attenzione, di educare i nostri sensi e di diventare osservatori migliori. Di scoprire aspetti curiosi e forme di bellezza che altrimenti passerebbero inosservati». Camminate, dunque, e meditate!



# VIANDANTI PER SEMPRE

**C**amminare fa bene e non solo al cuore e al colesterolo, come suggeriscono fior di medici nel prescrivere almeno cinquemila passi al giorno; è salutare perché ossigena il cervello, e infatti si dice *fare quattro passi per schiarirsi le idee*. Ma camminare è parte della nostra esperienza umana. «È ciò che l'uomo ha fatto fin dalle origini, come singolo e come popolo, per vivere e sopravvivere come comunità – spiega Duccio Demetrio – per esplorare nuovi luoghi, per fuggirne alcuni e trovarne altri, per conquistare

terre e percorrerle in libertà, per manifestare i propri ideali». Abbiamo sempre camminato e pensato, e non dovremmo farne a meno. «È camminando che i primi pensatori hanno cominciato a osservare e a riflettere su ciò che stava intorno a loro, a guardare il cielo e la terra e a ragionare sugli elementi come l'acqua, il fuoco, l'aria e la terra, e i fenomeni della natura». Si cammina per manifestare le proprie idee, per chiedere giustizia e libertà, per dimostrare solidarietà e dissenso. «La vita stessa si delinea come

un cammino, spesso faticoso, in cui si impara a vivere – conclude il professor Demetrio – ed è piena di riferimenti a cose che accadono sulla strada, di passaggi difficili per esempio. Anche nella vita si cade e ci si rimette in piedi, si va in salita, in discesa o di corsa, si trovano ostacoli, si scivola e si fanno soste». Non c'è uomo che non sia alla ricerca di qualcosa o qualcuno, che non torni talvolta sui propri passi, per ricordare. Siamo tutti viandanti o esploratori per sempre.

© RIPRODUZIONE LIBERATA



## Carnovalini: «La strada più bella parte da casa tua»

**Q**uaranta milioni di passi, in trent'anni di camminate: ne ha fatta di strada Riccardo Carnovalini, da quando nel 1980 ha iniziato ad attraversare l'Italia in lungo e in largo. Letteralmente: ha percorso Alpi e Appennini per intero, quindi le coste della Penisola da Trieste a Ventimiglia per 4000 km, e le rive dei fiumi, e la Milano-Roma, e...

**Signor Carnovalini, possiamo definirlo un camminatore professionista?**

«Beh, diciamo che nessuno mi paga per i chilometri che faccio, però per fortuna riesco a vivere grazie ai risultati dei miei viaggi a piedi: i racconti che scrivo su libri e giornali, le foto, i film».

**E cosa direbbe a un bambino pigro?**

«Che muoversi è il modo migliore per saziare la sua curiosità. Camminare fa scoprire il mondo e se stessi».

**Mah, si sentirebbe forse rispondere che si scopre più mondo, e più comodamente, guardando la tv...**

«Però in quel modo mettiamo in funzione solo alcuni sensi, occhi e orecchie. Quando camminiamo invece funzionano tutti, il mondo ci arriva da più direzioni».

**Ma camminare serve solo a spostarsi?**

«No, la lentezza cambia il modo di vedere le cose. Andando a piedi abbiamo più tempo per assaporare quello che c'è intorno a noi».

**Non sempre abbiamo a disposizione un bel posto dove dirigere i nostri passi...**

«Non è necessario essere nel verde per camminare! Anzi, il mio consiglio è di muoversi di più durante la settimana, in città, anziché aspettare la gita della domenica; è così che si torna a conoscere e ad amare lo spazio in cui si abita. Mi piace molto l'iniziativa del Piedibus, ovvero andare a scuola a piedi e in gruppo. Ma mi interessano tutti i cammini fatti partendo dalla porta di casa: lì sta la vera rivoluzione, quella che ti cambia la vita».

© RIPRODUZIONE LIBERATA