Settimanale
19-06-2022
Pagina 11
Foglio 1

Raffaello Cortina Editore

CORRIERE DELLA SERA
laLettura

Tiratura: 230.062
Diffusione: 261.691

www.ecostampa.it

Saggi Le Breton

Ricominciare a camminare per tornare alle origini

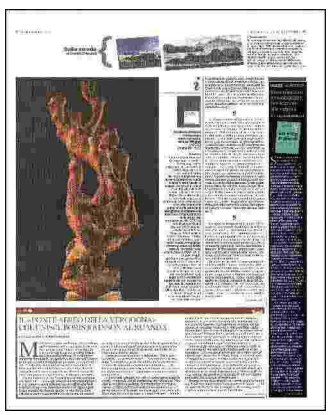
di CARLO BORDONI

Siamo destinati a muoverci. Non è una maledizione biblica (la cacciata dal paradiso terrestre come prima forma di migrazione) ma un'esigenza vitale. Sotto i talloni abbiamo una pompa plantare che, a ogni compressione del piede sul suolo, spinge il sangue verso l'alto. Migliora la circolazione, è salutare. Anche per questo camminare fa bene e ha rappresentato per migliaia di anni il modo naturale per spostarsi, finché non è stato affiancato da mezzi meccanici per andare più in fretta e con meno fatica. Il movimento, da allora, è divenuto frenetico, incessante, ossessivo.

Si cammina sempre meno. Ormai lo fanno solo i migranti e gli escursionisti, per necessità o per passione. Eppure camminare riconcilia col mondo. Lo spiega bene David Le Breton in *La vita a piedi. Una pratica della felicità* (Raffaello Cortina, traduzione di Paola Merlin Baretter, pp. 218, € 14), libro denso di esempi, citazioni, aneddoti e verità che spesso tendiamo a dimenticare, travolti da un'alienante sedentarietà.

Riprendere a camminare diventa così una dimostrazione di volontà, oltre che un'attività piacevole. Lo dimostra il successo del Camino di Santiago di Compostela, come di altri pellegrinaggi, segno di devozione e prova ascetica di rinuncia alle comodità. Camminare è meglio che correre: accanto allo *slow food* può benissimo affiancarsi uno *slow move* o *slow walking*, che permette di osservare il paesaggio, ascoltare i rumori della natura, sentirne gli odori. In compagnia o in solitaria. Imparando sempre qualcosa, perché — avverte Le Breton — «il viaggio nella geografia è sempre accompagnato da un viaggio nella storia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345

L'ECO DELLA STAMPA
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Raffaello Cortina