Quanto è bello andare a spasso……!
Un invito all'esercizio del camminare, lo 'sport' più antico dell'uomo.

Camminare è uno degli schemi motori di base, forse il più importante, e al camminare si associano alcune attività sportive come la marcia atletica e il nordic walking.
Il genere umano si è evoluto attraverso l'andatura bipede, e il camminare in senso evolutivo ne ha ampliato gli orizzonti e le facoltà mentali favorendo lo sviluppo cerebrale.
Camminare è stato quindi il mezzo di locomozione principale in tutte le epoche fino all'avvento della bicicletta e dell'automobile, ma i mezzi a motore, diffusi ormai in maniera capillare in quasi tutte le società odierne, hanno ridotto drasticamente l'esercizio fisico dell'essere umano, che ormai cammina molto raramente.

L'aumento delle patologie legate alla sedentarietà e all'obesità ha spinto alla ripresa della cultura del camminare, non solo come atto salutistico, ma anche come recupero di una filosofia del viaggio lento, che si esprime soprattutto in quelli che sono oggi gli itinerari dei 'Cammini' , viaggi a tappe che ricalcano i percorsi dei pellegrini del medioevo, i tratturi della transumanza, oppure itinerari creati per attirare un turismo sempre più importante dal lato economico: chi di noi non ha mai sentito parlare del 'Cammino di Santiago'?

Precursore in regione della cultura del camminare per evitare i rischi legati all'obesità è stato il cardiologo Giorgio Antonio Feruglio, fondatore del centro per la lotta contro le Malattie Cardiovascolari, che ha messo a punto la 'Cjaminade ', la 'Camminata del Cuore' un itinerario da fare passeggiando tra le colline del Comune di Martignacco, diventato famoso in tutto il mondo.
Oggi la tecnologia ci permette di contare i passi tramite una conosciutissima app, così molti di noi cercano di raggiungere lo scopo di percorrerne 10.000 al giorno, che corrispondono a circa 7 km e che garantiscono la possibilità di restare in salute e di controllare il peso corporeo.
Su questa linea in alcuni comuni friulani sono stati mappati una serie di itinerari che toccano luoghi di interesse culturale e naturalistico, lunghi appunto 10.000 passi; la cartellonistica con le indicazioni si trova esposta un po' dappertutto, per cui, anche se non conosciamo il posto, possiamo seguirne le indicazioni per fare una bella passeggiata di un paio d'ore.

Al camminare si associa non solo un benessere fisico, ma soprattutto un momento importante sul piano psicologico, diventa un momento di pace, di tranquillità, di leggerezza che molti hanno perso e che è invece necessario recuperare per stare in salute, per 'ben-essere', appunto.
Questa attività libera e letteralmente 'spensierata' viene consigliata dalla medicina soprattutto ai giovani per contrastare lo stress, l'ansia e il panico che sono sempre più forti e diffusi tra i nostri ragazzi, perché questo naturalissimo esercizio aerobico aiuta a recuperare equilibrio e armonia.

Le ultime tendenze psico-pedagogiche sottolineano quanta piacevolezza può dare una semplice passeggiata con gli amici parlando del più e del meno, quanta serenità derivi dal camminare in ambiente naturale immersi nei suoi suoni e nei suoi colori, quanto determinante sia per l'equilibrio psico-fisico lo stare all'aria aperta, magari circondati dal verde e dagli alberi.
Sempre più praticata è la terapia del passeggiare immersi nel bosco, negli ambienti prativi, ma anche del camminare nei parchi o per le vie cittadine (la riscoperta del cosiddetto

francese ‘flaneur’) per stare in compagnia, parlare , osservare, scoprire, ascoltare, divertirsi, o anche perdersi nei propri pensieri.

E allora...via! Andiamo a spasso, recuperiamo questo ‘dolce far niente’, questo ‘bighellonare’ in armonia con la natura e con il paesaggio, recuperiamo quella libertà che l’uso eccessivo dei cellulari ci sta via via riducendo….
Proviamo a silenziarli o anche a spegnerli e prendiamoci del tempo per fare una bella e salutare passeggiata senza guardare lo schermo!

Monica D’Amico
docente di educazione fisica I.C.4 Udine



Pellegrini sul Cammino di Santiago, foto tratta dal web