

Le camminate di filosofi, poeti, scienziati. Per Kant erano «più importanti dell'amore». E Rousseau diceva: la testa funziona solo con i piedi in moto

Da Socrate a Bill Gates

Elogio della passeggiata

L'arte del camminare: in un libro i benefici per corpo e spirito

La passeggiata ormai è un lusso. C'è sempre meno tempo per coltivarne l'arte e goderne i benefici, sempre meno spazio adatto a praticarla. Eppure questa attività, vecchia quanto l'uomo, ha ispirato a filosofi, poeti e scienziati più riflessioni che non le biblioteche. Se qualcuno non ne fosse convinto, rivolga la sua attenzione a Immanuel Kant, uno dei massimi pensatori della storia: ogni giorno faceva una passeggiata sempre alla stessa ora, tanto che in molti manuali si ricorda il fatto che gli abitanti di Königsberg, dove nacque, visse, insegnò e morì, regolavano l'orologio al suo apparire. In verità questo sommo maestro considerava la pratica del camminare più importante dell'amore, ginnastica piacevole e diffusa, della quale non aveva però particolare considerazione (forse a causa delle conseguenze...).

Praticata in solitudine o in compagnia, la passeggiata non è impegnativa come un viaggio ma è indispensabile per restare a contatto con il prossimo e per mantenere in salute il corpo. I veri appassionati sanno che abbiamo due medici sempre a disposizione: il piede sinistro e quello destro. Jean-Jacques Rousseau, il filosofo settecentesco che scrisse un'opera dal titolo *Passeggiate solitarie*, confessò senza problemi: «Non posso meditare se non camminando: appena mi fermo non penso più e la mia testa funziona soltanto con i piedi in moto». Flaubert, un secolo più tardi, definirà se stesso «culo di piombo», dando dignità in tal modo a tutte quelle categorie che amano tener saldi i glutei su una sedia e odiano il moto. Chi scrive non può dimenticarsi un lontano incontro con Piero Chiara, che gli confidò quanto fosse pericoloso praticare lo sport: «Fa malissimo, mi creda. I

cardinali campano oltre i 90 e non ne ho mai visto correre uno... Le dirò con una vecchia battuta che anch'io faccio delle belle camminate: quando accompagno i miei amici sportivi al cimitero».

Ironia che trova ampia conferma. Tra i porporati però c'è il cardinale Carlo Maria Martini che negli ultimi tempi del suo episcopato a Milano liberava ogni settimana una mezza giornata (il giovedì mattina, se ben ricordiamo) per camminare lontano dalla città. Ma, per ritornare alla tesi di Rousseau, diremo che è quella che ha avuto più fortuna e fascino. Pensatori del calibro di Montaigne, Nietzsche o Heidegger, per limitarci a tre illustri esempi, hanno concepito le loro idee più forti passeggiando, sulla scia di quegli allievi di Aristotele che furono chiamati peripatetici perché filosofavano camminando. Socrate, del resto, non faceva che continue passeggiatine

per Atene interrogando chi gli capitava davanti. E chi ha studiato a lungo Kafka sa che codesto scrittore amava a tal punto la pratica da sostenere che l'importante non è la meta di un passeggiatore, ma ciò che lascia dietro di sé allontanandosi. I bene informati sostengono che le scelte strategiche di Bill Gates siano nate sempre grazie a una buona camminata.

Alcuni sono diventati santi passeggiando, altri lo hanno fatto per leggere (non soltanto i parroci con il breviario...), da sempre si ricorre a questo espediente per verificare i propri sentimenti o per liberarsi dagli affanni. Petrarca, Stendhal e Goethe hanno disseminato le loro opere di intuizioni sulle passeggiate: alcune sono trasformate

in poesia, altre in visite archeologiche, altre

ancora in conoscenza del mondo e degli uomini. Camminare permette di valorizzare tutte le ispirazioni, anche quelle che stentano a manifestarsi quando siamo seduti.

Alain Montandon, professore di letterature comparate a Clermont-Ferrand, ha scritto un trattato sull'argomento: *La passeggiata. Ritualità e divagazioni* (tradotto in questi giorni dall'Editrice Salerno di Roma, pp. 236, euro 14). È una sorta di manuale per vivere meglio, perché vi spinge a trovare sempre una ragione per passeggiare. Oltre gli esempi classici, il simpatico saggio ricorda che bisogna saper fuggire per ritrovarsi, che la natura si conosce soltanto camminando, che la passeggiata aiuta la memoria a funzionare e reca sempre benefici incalcolabili alla salute, che ogni tanto è saggio imparare a smarrirsi affidandosi ai propri piedi. Sostiene, e non a torto, che la passeggiata «termina sempre in una felicità» perché con essa si vive in modo completo.

Certo, i «culi di piombo» invocheranno altre storie: da Tommaso d'Aquino, il sommo teologo che era un gran sedentario e passò la vita allo scriptorium, via sino agli innumerevoli nemici del moto che hanno sostenuto tesi oziose a oltranza, come fece Thomas Edison, al quale è attribuita questa sentenza: «La pigrizia è l'intelligente e fantasiosa madre di molte invenzioni». Ma è altresì vero che il professor Montandon è pronto con gli antidoti e parla delle camminate morali che intraprendiamo con memoria e riflessione. E non va dimenticato che anche con Internet si passeggia senza accorgersi nel sapere e nel fatuo. Del resto, i nipotini di Flaubert hanno sempre praticato le loro deambulazioni stando seduti. Insomma, passeggiamo tutti. Ci piaccia o no.

Armando Torno

ALAIN MONTANDON

LA PASSEGGIATA

RITUALITÀ E DIVAGAZIONI



SALERNO EDITRICE

Si intitola «La passeggiata. Ritualità e divagazioni» il libro di Alain Montandon, docente di letterature comparate a Clermont-Ferrand, appena pubblicato. Suoi sono anche l'«Elogio dell'ospitalità» e «Paris au bal»

FRANZ KAFKA

Amava a tal punto la pratica da sostenere che «l'importante non è la meta di un passeggiatore, ma ciò che lascia dietro di sé allontanandosi»

PIERO CHIARA

«I cardinali campano 90 anni e non ne ho mai visto correre uno. Anch'io faccio delle camminate: quando accompagno i miei amici sportivi al cimitero»

I SENTIERI PIÙ FAMOSI

| | |
|---|-----------------------|
| Via dell'Amore tra Riomaggiore e Manarola | Liguria |
| Sentiero Rilke da Sistiana al Castello di Duino | Friuli Venezia Giulia |
| Il Sentiero degli Dei da Bomarzo a Positano | Campania |
| Il Viale dei Cipressi da San Guido a Bolgheri | Toscana |

EMANUELE LAMEDICA

DACIA MARAINI



“ In nessun posto scrivo bene come qui, a Pescasseroli. In nessun posto cammino bene come qui, contemplando un paesaggio che non mi stanca mai per la sua aspra e serena bellezza ”

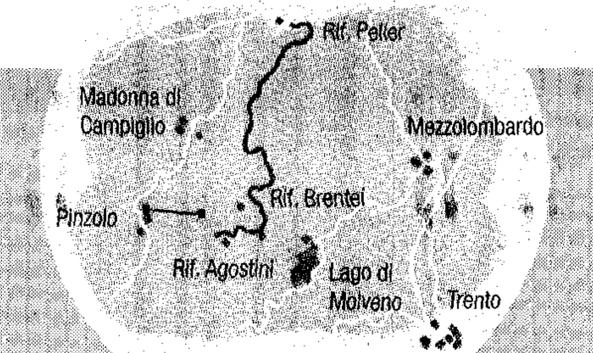
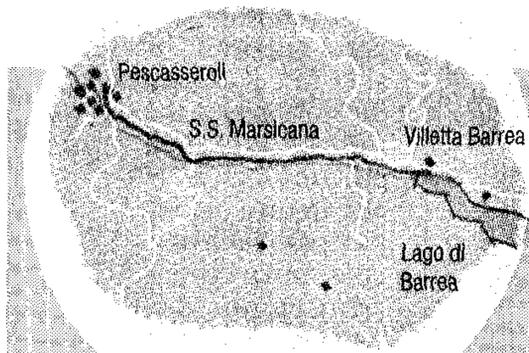
ERRI DE LUCA



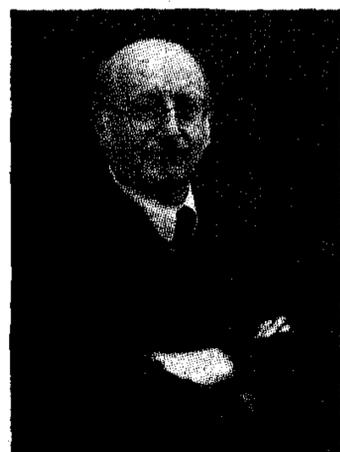
“ Ho sempre preferito camminare. Mi piace la montagna e lì si cammina, non si corre mai: quella lenta è l'andatura che mi è più simpatica e che trovo più adatta a me ”

Itinerario preferito: parco d'Abruzzo

Itinerario preferito: le cime del Brenta

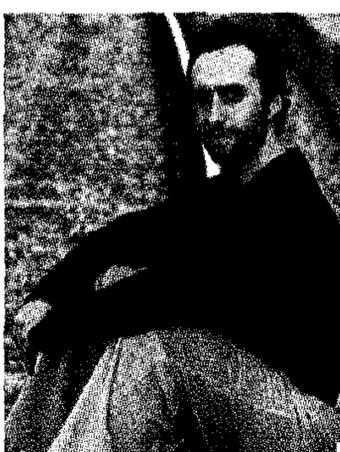


GIOVANNI REALE



“ Temo che l'uomo di oggi abbia dimenticato la passeggiata. Ho preparato saggi e lezioni passeggiando, dapprima fra le risaie di Candia Lomellina, oggi sulle rive del lago e nei boschi di Luino ”

ENRICO BRIZZI

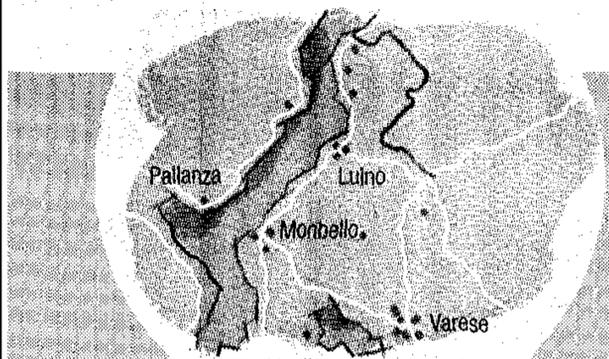


“ Eri felice di spiegare al ragazzino tutto quello che sapevi sull'antica arte del viaggiare a piedi, e di come i camminatori dovevano considerarsi tutti fratelli nella fatica ”

(da "Nessuno lo saprà. Viaggio a piedi dall'Argentario al Conero")

Itinerario preferito: le rive del Lago Maggiore

Itinerario preferito: la traversata dell'Appennino



Immanuel Kant, uno dei maggiori pensatori della storia: ogni giorno faceva una passeggiata, sempre alla stessa ora. Considerava la pratica del camminare più importante dell'amore

