

Camminare fa bene, soprattutto a te stessa

“Camminare fa bene. E’ un’attività spontanea che quasi tutti possono praticare. Il nostro corpo e il nostro cervello sono fatti per muoversi quotidianamente, in contesti naturali e artificiali: oltre a migliorare la salute, questo esercizio costante ha una miriade di ricadute positive sulla parte di noi in grado di pensare, creare e provare emozioni.” spiega Shane O’Mara nel suo libro “Camminare può cambiarci la vita”.

Come camminare ha cambiato l’umanità

Camminare è un atto che compiamo tutti i giorni senza pensare a quanto questa azione sia stata essenziale dal punto di vista evolutivo e sia ancora molto importante per la creazione dei nostri pensieri e la loro manifestazione nel mondo.

- Cammino ed evoluzione. Secondo alcuni studiosi camminare è l’attività che ha dato inizio alla storia dell’umanità. Diventare bipedi e spostarci stando eretti ci ha consentito di avere le mani libere per trasportare oggetti, cibo, armi, bambini, di vedere il mondo intorno a noi in modo diverso e privilegiato rispetto agli altri animali con cui condividevamo la savana e di diffonderci ovunque nel mondo.
- Cammino e società. Molti cambiamenti politici e sociali sono iniziati con un passo: pensa solo alla marcia del sale di Gandhi, alle marce di Washington e di Selma o anche all’annuale marcia per la pace Perugia-Assisi.

Nel Medioevo i pellegrini camminando hanno portato cultura, informazioni e notizie da una parte dell’Europa all’altra camminando sul cammino di Santiago, sulla via Francigena.

Idee in cammino

“Tutti i più grandi pensieri sono concepiti mentre si cammina.” (Friedrich Nietzsche).

Hanno iniziato i filosofi greci come Socrate e Aristotele a parlare di filosofia camminando con i loro allievi e, nel tempo, hanno continuato molti altri pensatori come Jean-Jacques

Camminare fa bene, soprattutto a te stessa

Rousseau, Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, solo per citarne alcuni.

Camminare stimola i processi mentali che portano alla creazione di nuove associazioni di idee, porta alla nascita di soluzioni creative alle domande e ai problemi, stimola la fantasia.

Cammino e salute

Dal punto di vista medico camminare a una certa velocità (100 passi al minuto) per circa mezz'ora al giorno porta a molti benefici per la salute e aiuta a prevenire malattie oncologiche, cardiovascolari, diabete, osteoporosi, aumentare le difese immunitarie e favorire la perdita di peso.

Tutto senza logorare articolazioni e muscoli come corsa o jogging. Camminare stimola anche la produzione di sostanze utili a mantenere la funzionalità del cervello e a migliorare lo stato dell'umore.

Camminare come sfida allo stile di vita odierno

Camminare fa bene, soprattutto a te stessa



Oggi la velocità è il *leitmotiv* della vita moderna in tutti campi e decidere di perdere tempo camminando da un posto all'altro anziché prendere un mezzo di trasporto (bicicletta, moto, automobile o metropolitana) può essere considerato un atto sovversivo è un modo che abbiamo per riprenderci i nostri spazi e i nostri tempi .

“Il camminare può costituire una terapia meditativa e non è necessario che sia una passeggiata idilliaca lungo la riva del mare: può essere semplicemente un andare in giro per la città, per ore, il mattino presto o la sera tardi.

Il camminare mi mette anche in contatto con la mia natura animale: sono come mi muovo: felino, agile e furtivo, irruento, rigido come una cicogna, ondeggiante come un'anatra, impettito e impennante come un giovane cervo.” (James Hillman)

Camminare da soli o in compagnia?

“Da soli si cammina veloci, ma insieme si va lontano.” (proverbio africano)

Camminare fa bene, soprattutto a te stessa

Camminare da soli o in compagnia porta a sensazioni e obiettivi diversi: si tratta di valutare cosa ti fa stare bene nel momento che stai vivendo e quali obiettivi vuoi raggiungere.

- Camminare da solə senza distrazioni tecnologiche (e non tecnologiche), alla tua velocità, concentrandoti sul tuo respiro e sulle emozioni e i pensieri che portano le sensazioni che stai vivendo è un mezzo molto potente per stare nel 'qui ed ora'. Ti permette di cambiare i tuoi programmi anche all'ultimo momento. Ti aiuta a liberare la mente dai pensieri ricorrenti per fare spazio a nuove idee. Non da ultimo, facilita le nuove conoscenze.
- Camminare in compagnia di un'amica e vivere in contemporanea lo stesso ambiente ti permette di mettere in comune l'esperienza che state vivendo, di entrare in connessione e trovare un dialogo più intimo e diverso da quello che si può avere in altre occasioni. Non secondario è poi aumentare la sicurezza della camminata se sei in montagna o luoghi non molto frequentati.
- Camminare in gruppo è ancora un'esperienza diversa. Può aiutarti a fare della camminata una sana e gioiosa abitudine, ti permette di socializzare conoscendo persone con i tuoi stessi interessi e di trovare una tua "tribù" anche iscrivendoti a una delle diverse associazioni di camminatori presenti sul tuo territorio. Ti aiuta a trovare la motivazione quando la stai perdendo e di trovare nel gruppo qualcuno che abbia il tuo stesso passo. Non ti permette però di cambiare i programmi in autonomia.

Cosa significa camminare per me

Ho iniziato a camminare nel 2016, come forma di allenamento per il mio primo Cammino di Santiago, e da allora non ho più smesso, mi piace camminare nella natura fuori città, nei parchi e nei giardini, amo camminare lungo i corsi d'acqua e sulle spiagge a fianco dell'Oceano.

Camminare mi rilassa, mi aiuta a prendere le distanze dalle tensioni della vita di tutti i giorni e mi fa fare chiarezza nei pensieri. Se non riesco a farlo per qualche tempo sento che qualcosa in me si è inceppato e allora trovo almeno 20 minuti da dedicare a me stessa e vado a fare due passi.

Camminare fa bene, soprattutto a te stessa

Sapere che, a piedi, posso andare ovunque nella mia città mi ha dato un senso di potere e camminare ha anche cambiato la percezione di Milano e mi ha fatto conoscere una città fatta di piccole vie, scorci particolari che non conoscevo.

Come iniziare camminare?

Camminare è un'attività che in pratica non ha controindicazioni mediche e viene spesso consigliata come pratica per migliorare la propria salute.

- Puoi iniziare, anche se sei pluriventenne, calibrando l'intensità e la durata dello sforzo. A seconda delle condizioni fisiche di partenza puoi iniziare con 10 minuti a passo normale per aumentare poi la velocità e il tempo di cammino.
- Puoi inserirla tra le attività di tutti i giorni: per esempio, andando al lavoro o a un appuntamento, potresti scendere una o due fermate prima dal mezzo pubblico o potresti parcheggiare un po' più lontano e fare i classici "due passi".
- Tutte le ore della giornata sono buone per camminare fatta eccezione per le ore più calde durante l'estate.
- Se preferisci non iniziare da sola e senti che farlo in gruppo potrebbe darti una maggiore motivazione potresti anche iscriverti a un gruppo di camminata veloce: ormai ci sono diverse associazioni sportive che propongono questa attività in molte città.
- Se non ti senti sportiva potresti partecipare a tour guidati che si svolgono a piedi nelle città in questo modo potresti unire la passione per la cultura e la conoscenza dei luoghi in cui vivi con la possibilità di conoscere persone con i tuoi stessi interessi.

Basta teoria è arrivato il momento di provare!

Per un mese prova a inserire nella tua agenda una breve camminata settimanale.

Camminare fa bene, soprattutto a te stessa

Mettiti scarpe comode e dedica 20 minuti solo a te per passeggiare. Scegli il luogo che ti viene più comodo per camminare senza una meta precisa.

Puoi farlo in città, in un parco cittadino, in campagna, lungo un fiume o lago.

L'importante è che cammini da solə senza distrazioni tecnologiche abbastanza lontano e abbastanza a lungo per sentire il tuo corpo e la tua mente acquistare fluidità e leggerezza.

Al termine di questa esperienza rispondi a queste domande:

- Come ti sei sentita?
- Quali emozioni o intuizioni sono emerse?
- Come passeggiare in questo modo ha influenzato il tuo stato d'animo, migliorato il tuo ottimismo e il tuo modo di vedere le cose?

Prossime partenze: Santiago
Experience settembre 2023 – La
prossima partenza sarà il 7 settembre
2023 da O Cebreiro (Galizia) con un
percorso di 167 km in 8 tappe. TUTTE LE
INFO.



Camminare fa bene, soprattutto a te stessa

Camminare fa bene, soprattutto a te stessa

Richiedi ora la tua chiamata gratuita

per sapere se in questo momento della tua vita posso esserti utile.

Clicca sul pulsante Whatsapp che trovi nella pagina o
compila il modulo che trovi qui sotto.

Camminare fa bene, soprattutto a te stessa

Come ti chiami?

Qual è il tuo indirizzo email?

Qual è il tuo numero di telefono? (opzionale)

Cosa posso fare per te?

Quanto fa 2+2?

Ho letto e accetto la [privacy policy](#)

Si prega di lasciare vuoto questo campo.

Invia la tua richiesta »