



# Una pagina tira l'altra

di Massimo Fiandrino



## Una camminata per chi è curioso

**“S**ul camminare”, il libro di Annabel Streets è più di un semplice manuale. Non si trovano soltanto consigli pratici, ma l'autrice propone suggerimenti, spunti e suggestioni per muovere le gambe, stimolando l'intelligenza

Se dopo venti o al massimo trenta pagine di questo libro non vi sarete alzati, spinti dal desiderio di muovervi, c'è un'unica spiegazione: siete morti e non lo sapete. “Sul camminare” è un libro che smuove i pigri e accelera i pensieri di chi fa girare le gambe, proponendo 52 modi diversi di interpretare e vivere il cammino. Con questa suddivisione così scandita Annabel Streets (il nome con cui la scrittrice Annabel Abbs firma le sue opere di saggistica) prendendo per mano anche i lettori più sedentari, facendo vedere loro tutte le possibili declinazioni della più semplice e naturale delle attività motorie. Qualcuno può pensare che questo libro sia una sorta di manuale, visto che ogni capitolo è corredato da un paragrafo dedicato ai consigli, ma in realtà siamo di fronte a un'opera più approfondita, stimolante di un semplice manuale. La struttura permette una cannibalizzazione dei contenuti senza dover seguire un ordine rigoroso. Certo si potrebbe procedere seguendo la successione proposta dall'autrice e partire da “Camminare al freddo”, per poi passare a “Migliorare l'andatura” e quindi a “Camminare, sorridere, salutare, ripetere”, ma è la stessa Streets-Abbs a dare via libera ai lettori: “Ho pensato ques-

to libro in modo che possiate sfogliarlo in base alle circostanze e ai vostri desideri – scrive, un po' come quando di spilucca da un buffet”.

Nessun senso di colpa quindi a farsi attrarre dal titolo di un capitolo come “Cercare il sublime” e proiettarsi subito al capitolo 44. “In un torrido pomeriggio estivo del 2014 stavo camminando in una grotta della Boemia, quando, di punto in bianco, scoppiò una tempesta”. Iniziano così le pagine dedicate alla ricerca del sublime. Continuando: “L'aria si scuri riempendosi di elettricità. Saette argentei solcavano il cielo, e nella luce misteriosa e sfolgorante, le enormi rocce bianche scintillavano e tremolavano, con le strisce di muschio di un luminoso verde elfico. Fu un momento spettacolare, in cui la mente si svuotò di ogni pensiero”.

L'autrice non si limita a raccontare, di capitolo in capitolo, le proprie esperienze di camminatrice, ma arricchisce tutto creando collegamenti e citando spesso studi e ricerche. Lo stesso concetto di sublime non viene usato a caso, ma con un chiaro riferimento in testa: “La psicologa Michelle Shiota lo descrive come uno stato di consapevolezza che si instaura senza sforzo (a differenza della meditazione) ed è piacevole inatteso: è un'esperienza che ci fa sentire più piccoli e umili, ma con il potere, in qualche modo di trasformarci”.

Ad avviare questo processo di trasformazione può essere una semplice passeggiata e non necessariamente in un contesto spettacolare come quello offerto da una grotta della Boemia. A volte basta alzare lo sguardo anche quando ci si trova a

camminare per le strade della propria città e mettersi a seguire le formazioni nuvolose che accompagnano i nostri passi.

Ci sono passaggi poetici, ma c'è anche tanta pratica in questo libro portato in Italia da Add Editore. Alcuni suggerimenti possono suonare azzardati, come quello di dotarsi di una scrivania con tapis roulant, ma Streets-Abbs argomenta ogni proposta con dati puntuali e spunti di riflessione.

A differenziare questo volume dai tanti spesso inutili manuali è un approccio molto lontano da tabelle di allenamento e preparazione fisica. Qui i muscoli che vengono stimolati non sono quadricipiti o ischio-crurali, ma qualcosa ancora più vitale: il muscolo della curiosità.

