© www.MassimoTalamini.it

Camminare. Un proposito per il 2017

Massimo

Verso Forcella Giau, a destra i Lastoi de Formin

Camminare porta il corpo a vivere, è un’azione naturale, è movimento armonico, è esperienza. Camminare è attraversare la vita, quando i piedi si muovono a contatto con la terra, seguono una via, accompagnano il corpo alla scoperta del mondo. Da un punto fermo i piedi tracciano una linea, si spostano da una partenza per raggiungere un obiettivo e ciò è vitale, per quella cadenza del passo che ricorda quella del respiro, un ritmo danzante in cui tutto il corpo porta l’anima e lo spirito in visita per il mondo, mentre la mente si libera delle pesantezze di certi quotidiani pensieri per lasciar spazio all’immensità, per accoglierne altri di tutt’altra specie, per cedere alla creatività e alla contemplazione.

Sotto il sole con la pioggia il freddo o il caldo, camminare fa crescere le persone, fa sperimentare loro cos’è la fatica, la bellezza e la soddisfazione di aver raggiunto un luogo; fa mantenere il contatto, passo dopo passo, con Madre Terra; aiuta a credere nelle proprie potenzialità fisiche e mentali, fa muovere il corpo in modo naturale e sano, fa respirare il fisico in modo armonico insieme al ritmo dei suoi passi.

Insieme a qualcuno camminare è uno spasso, è condivisione fisica, verbale e mentale; è una felicità vera perché è condivisa: si tratta di due o più corpi che entrano in armonia, passi di danza di movimento e di pensiero. Ma si può camminare anche da soli ed allora l’esperienza diventa intima, è più un percorso meditativo, un modo per dare ascolto ai propri pensieri più profondi che scorrono nelle profondità corpo e che il movimento invita a far emergere.

Camminare perché lo chiede il corpo quando si è arrabbiati, camminare insieme ai bambini per insegnar loro a vivere, farlo insieme agli amici o ai compagni di vita, a piedi scalzi o con le scarpe; camminare nelle stradine di campagna, nei sentieri dei boschi, nelle vecchie mulattiere che salgono ai pascoli d'alta quota, inerpicare tra le rocce e raggiungere le cime. Camminare perché si ritorna a vivere, si conoscono le persone e si sanano le ferite del giorno prima.

Ritaglierò un altro bel po' di tempo per camminare nel mondo. E' questo che il mio corpo chiede, ne sente un bisogno impellente.