

## La nostra filosofia del camminare

di Paolo Trentini

*Ogni associazione o gruppo porta con se un proprio modo di camminare o andare. C'è chi ama fare le corse con l'orologio alla mano, chi ama fare solo dei dislivelli, chi scambia il camminare o fare trekking per vedere quali traguardi individuali può superare.*

*Noi pensiamo semplicemente che camminare, come tante altre discipline in cui si mette in moto il corpo e la mente, sia un bellissimo modo per riscoprire la propria fisicità ma anche l'essenzialità che questa attività porta con sé.*

*Gli orpelli in eccesso, le cose inutili da mettere nello zaino non servono e così si impara, con questa piccola lezione. a diventare essenziali nelle cose che si portano e forse anche nella vita.*

*Si comincia con camminate lunghe e dislivelli minimi (300/400 M.) e si impara ad ascoltarsi nella fatica, il cuore pompa, si suda, c'è il fiatone i muscoli dolgono....niente paura !*

*Il corpo si stà risvegliando.... vuol dire che siete vivi e che la vostra macchina corporea imprigionata nella vita quotidiana ed in una mobilità limitata si stà riattivando...siete vivi come non da un po' di tempo non vi capitava.*

*Dopo questo approccio tecnico, comincia la filosofia di vita, quello di camminare e far camminare dove si può. Proprio per questo abbiamo cominciato a sensibilizzare le amministrazioni pubbliche con suggestive camminate dentro e fuori la città, dove il tempo ed i dislivelli non contano, ma serve la capacità di osservazione ed ascolto per le cose che si vedono e vengono raccontate con i tempi lenti del cammino.*