

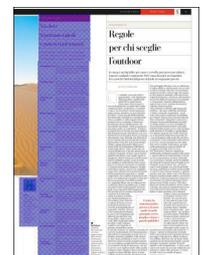
PER COMINCIARE

Vai dove ti portano i piedi e potrai trasformarti

Tanti esercizi a tema, da soli o in gruppo, in città o nella natura: la scienza ci spiega perché psiche e corpo ci ringrazieranno

Passeggiata lenta	Per chi soffre di stress, la passeggiata lenta con respirazione ritmica permette al sangue di scorrere con più regolarità, normalizzando la pressione
Trekking yogico	Chiamata anche marcia afghana o consapevole, è stata resa popolare dal ricercatore francese Edouard Stiegler: si basa sulla coordinazione tra passi e respiro (solo con il naso). Una buona media sono tre passi ogni inspirazione
Procedere nel fango	Il terreno conta. Calpestare il fango libera il <i>Mycobacterium vaccae</i> , che secondo alcuni studi aumenterebbe la produzione di serotonina, migliorando l'umore e la concentrazione. E anche l'equilibrio migliora
Sfidare la pioggia	C'è il rischio di un raffreddore, ma si entra in contatto con i benefici ioni negativi. Il senso dell'olfatto è acuto e se, come nel noto musical, si accenna qualche passo di danza, il rilascio di dopamina aiuta le capacità decisionali
Gambe e sguardo	Quando ci mettiamo in cammino, scansioniamo il paesaggio intorno a noi. Questo permette di sviluppare quella che il neuroscienziato Andrew Huberman chiama visione panoramica
Avanzare nel mare	In riva al mare, l'ideale è far arrivare l'acqua al petto: queste passeggiate acquatiche fanno bene a chi soffre di osteoartrite all'anca e al ginocchio, mal di schiena cronico e lesioni spinali
Giocare a perdersi	Perdersi appositamente, durante una passeggiata, è un classico suggerimento degli artisti situazionisti. La curiosità ci rimette in gioco e acuisce il senso dell'orientamento

In compagnia del cane	Ci si obbliga a una passeggiata ricca di micro-adattamenti, con un'attenzione amplificata al terreno e a tutti i particolari dell'ambiente e del paesaggio
Cantando con i compagni	Salgono le endorfine e cresce il senso di benessere: usciamo da noi stessi, coordinando ritmo, melodia e testo con i nostri amici d'avventura
Sulle tracce del cibo	Replicare le attività dei nostri progenitori o dei nostri nonni: camminare in cerca di alimenti significa esplorare i particolari di ogni habitat, sviluppando l'occhio del botanico e dell'etologo
In pellegrinaggio	Un percorso spirituale può essere breve o anche molto lungo e richiedere fatica e forza di volontà: alla base c'è una destinazione che racchiude un significato profondo legato al proprio sé
A contatto con il sublime	Nella natura o in una città d'arte, il sublime è un momento di consapevolezza che si instaura senza sforzo e che è inatteso: ci fa sentire in armonia con il tutto e ha il potere di trasformare le nostre percezioni





Il libro

Sul camminare
di Annabel Streets,
Add Editore,
pp. 301, 2023. È
una guida sospesa
tra scienza ed
esperienza
personale, con
«52 modi -
spiega l'autrice
- per perdersi e
ritrovarsi»