

Fate tutto camminando

BENESSERE

Fate tutto camminando

Una passeggiata fa bene alla salute e all'umore e anche alle relazioni:
alla scoperta del libro di Annabel Streets

DI SILVIA CANNARSA



Ci sono decine di motivi per cui è meglio camminare e altre decine per far sì che camminare diventi parte integrante delle nostre giornate. Dall'impatto che abbiamo sull'inquinamento dell'aria o sul congestionamento del traffico, fino al miglioramento della forma fisica e dell'umore, dal riscoprire certi luoghi cittadini a esplorare boschi in altura. "Abbiamo praticamente tagliato fuori dalla nostra vita lo spostamento a piedi, eppure siamo nati per camminare", dice Annabel Streets, l'autrice del divertentissimo *Sul camminare: 52 modi di perdersi e ritrovarsi*, Add editore. Camminare è un modo perfetto per riappropriarci del nostro spazio. Naturale, urbano e umano.

UN MOMENTO PER ELABORARE E CONDIVIDERE PROGETTI

È bello camminare da soli, scandire i passi sul terreno, godere della fatica, perdersi d'animo quando ci si trova su una rotta complicata per poi incoraggiarsi quando la meta si avvicina. Ma è altrettanto bello camminare insieme. Con il proprio compagno o compagna, con i figli, gli amici e le amiche, in gruppo, anche con persone sconosciute.

Una passeggiata serale, anche breve, prima o dopo cena, condivisa dopo una lunga giornata, può permettere di raccontarsi tutto con calma, lasciando scivolare via le frustrazioni del lavoro, se ce ne sono state, o rivivendo i momenti piacevoli. La

Fate tutto camminando

BENESSERE



Fate tutto camminando

BENESSERE

passaggiata serale può essere anche il momento per affrontare argomenti difficili, che si dipanano con molta più naturalezza quando ce li si pone camminando. La passeggiata al crepuscolo, con le luci meno aggressive e i lampioni non ancora accesi, può essere il momento giusto per l'elaborazione e condivisione di piccoli e grandi progetti per il futuro.

RIVITALIZZARE AMICIZIE

Se una passeggiata serale è perfetta per la gestione familiare con il proprio partner, una passeggiata mattutina può essere il momento insperato per rivitalizzare un'amicizia ormai ammaccata, o poco frequentata, da tempo. L'aria fresca delle prime ore del giorno, la luce lattiginosa (soprattutto in inverno) che diventa a poco a poco più tersa, è la condizione migliore per raccontarsi la vita che abbiamo passato lontani e colmare le distanze. Per questo, la mattina è anche un momento fertile per coltivare meglio una conoscenza, e magari consolidarla. Nelle prime ore del mattino è anche bellissimo incontrare sconosciuti che camminano su un lungofiume, lungomare, intorno ai parchi, per caso o organizzando piccoli gruppi.

TRASFORMARE ATTIVITÀ IN PASSEGGIATE

E con i figli? Camminare insieme migliorerebbe i rapporti? Gioverebbe alla qualità della conversazione? E quale potrebbe essere il momento perfetto per una passeggiata "coi ragazzi"? Per chi non li ha abituati fin da piccoli ad alzatacce mattutine per andare a camminare sul cocuzzolo della montagna, per chi non ha sempre montato delle tende in altura e aspettato l'alba per scalare a rotta di collo la vetta con i bambini, è una buona idea cominciare piano piano, con tragitti conosciuti. Ad esempio, i genitori che abitano in città invece che andare a fare la spesa da soli con la macchina potrebbero proporre una breve passeggiata verso il punto vendita più vicino, con la scusa di selezionare cibi che incontrano anche il loro gusto. Ci sono un montagna di attività che si possono tramutare in una passeggiata, e la maggior parte di queste può diventare una passeggiata in due, tre. Come Annabel Streets suggerisce per lei ci sono cinquantadue modi per camminare, per alcuni di questi si presuppone la completa solitudine, mentre altri si possono adattare ai bisogni: portare a spasso un cane per chi ce l'ha, o raccogliere rifiuti mentre si

Fate tutto camminando

BENESSERE



cammina per i più ambientalisti, progettare un picnic, o zaino in spalla per gli avventurosi, o i più classici due passi dopo cena o costeggiare un fiume. Le suggestioni sono moltissime per chi volesse provare questo approccio. Si può camminare con uno dei propri figli, con due, con tre.

UNA CASCATA DI BENESSERE

Camminare insieme ai propri figli è un'ottima idea, non solo per rinsaldare il legame, ma anche per il buon umore. Sul camminare insieme Annabel Streets dice che

“il contatto personale scatena una cascata di sostanze del benessere, neurotrasmettitori come la dopamina e l'ossitocina”. E chi non ne ha bisogno di una bella dose nel rapporto coi propri figli, specialmente se adolescenti?

Streets cita lo studio dei ricercatori Pollard e Morris secondo i quali “camminare in gruppo è efficace soprattutto per chi si trova in un momento di svolta della vita”, e la crescita è un continuo momento di svolta. Potrebbe darsi che camminare insieme sia un modo per affrontare quei momenti critici, quei cambiamenti, quelle

Fate tutto camminando

BENESSERE

sfide, e diventi un modo in più per conoscersi meglio.

Dopo gli anni dei lockdown, della paura, della pandemia, non c'è sistema migliore che camminare per riappropriarsi del proprio corpo. I rapporti, nella maggior parte dei casi, non sono incredibilmente migliorati nella segregazione e, soprattutto tra genitori e figli, è apparso un ulteriore divario, come se già tra adulti e adolescenti non ce ne fossero abbastanza.

PARLARE ALL'ARIA APERTA

Capire l'adolescente che vive nella nostra casa è diventato ancora più difficile. La distanza nel dialogo è aumentata e molti non sanno che passi fare per attenuarla. L'incidenza di depressione e ansia tra gli adolescenti è raddoppiata rispetto a prima del Covid e sono troppe le esperienze che i più giovani hanno fatto e che gli adulti non comprendono: la pandemia in anni così decisivi, l'iper-connettività, l'iper-socialità contrapposta alla sedentarietà nelle loro camere. E se camminare potesse essere un piccolo antidoto agli schermi, ai giudizi, alla stasi? Non sarebbe bellissimo? Parlare all'aria aperta è completamente diverso che parlare chiusi in casa: è più facile. Essere circondati dal mondo

naturale ci concede di essere più naturali a nostra volta. Il cammino permette di accettare i momenti di silenzio, interrotto solo dal rumore dei passi, di rispettarlo. Non ci sono porte da sbattere durante una passeggiata, si può scappare, certo, ma è difficile nascondersi. "Gli effetti della camminata in compagnia si intensificano negli ambienti naturali, più che urbani", dice Annabel Streets, un motivo in più per pensare a delle gite fuori porta per chi vive in città. Non c'è bisogno di fare ore e ore di macchina, basta raggiungere la prima zona verde, anche il primo parco cittadino disponibile, per sentire un influsso positivo sul nostro corpo e sulla nostra mente. Bisogna però accettare di essere in due (o tre, o quattro) in questa esperienza e di poter essere tutti più vulnerabili di quello che ci piace pensare. In quel modo il ritmo dei passi può diventare un modo per scandire la conversazione, per stare in silenzio, per chiacchierare delle cose che ci stanno a cuore, o del nulla, litigare e andare d'accordo, seguendo lo spartito della natura. Senza mai dimenticare che, per le situazioni più tese, meglio scegliere una giornata di sole: la luce stimola la serotonina e ci fa sentire meglio, è un consiglio di Annabel Streets.