

## STORIE DI STORIE

# Camminare o nuotare?

**A** noi umani, come noto fin dai tempi del presuntuoso tentativo di Icaro, è precluso il volare. Ci restano dunque due gesti fisici, per diletto e per necessità: camminare e nuotare. Certo, nel mondo della natura non siamo noi gli specialisti in nessuna di queste due attività, siamo maldestri e goffi animali anfibi che non potendo competere con altre specie tentiamo di intellettualizzare queste due forme di attività fisica. La pandemia ci ha invitato a riscoprire il benessere psicofisico del saperci muovere protetti dalla bellezza del nostro paesaggio e oggi (pandemia, almeno speriamo, alle spalle) lo sport "destrutturato" ha un posto sempre più importante nelle nostre vite: dunque, camminare (con la sua versione accelerata, correre) e nuotare

sono, sempre più, strumenti potenti che riescono a mettere insieme attività fisica e intellettuale. Dunque, la scelta dei libri di oggi, entrambi usciti nel 2023, è obbligata: Annabel Streets (nome con cui la scrittrice inglese Annabel Abbs firma i suoi saggi) *Sul camminare. 52 modi per perdersi e ritrovarsi* (add editore, 2023) e Bonnie Tsui, *Perché nuotiamo* (66thand2nd, 2023).

Per Annabel Streets/Abbs ci sono 52 modi di camminare, uno per settimana. Un libro illuminante e allo stesso tempo divertente che spiega come camminare da soli o in compagnia, nel fango, nel vento, nell'acqua a piedi nudi, portando a spasso un cane o in riva al mare sia un esercizio sia esercizio fisio-filosofico e, certamente, terapeutico per una specifica necessità. Il libro non è solo den-

so di esempi poetici, suggestioni, metafore: c'è anche, al termine di ciascuno dei 52 capitoli, un paragrafo che si intitola "consigli", fatto di suggerimenti concreti, proprio per incominciare da domani con in mano un diario che può accompagnarci per un anno intero e con un bellissimo effetto collaterale: non smettere più di camminare!

Il saggio di Bonnie Tsui, si intitola "perché nuotiamo" senza il punto interrogativo.

Non è una riflessione filosofica, ma la raccolta dei tanti i motivi per i quali qualcuno si tuffa in acque gelide o fiumi infestati dai piranha, per i quali qualcuno nuota per puro piacere o per tenersi in forma, o ancora per riprendersi da un infortunio. Ma noi umani abbiamo in comune una cosa: a differenza di altri animali che sentono il richiamo

dell'acqua, non siamo nuotatori nati. Dobbiamo imparare. "Perché nuotiamo" ci immerge in una sequenza di storie che raccontano il nostro rapporto con l'ambiente acquatico. Si incomincia da un mollusco, l'abalone, che non vuole staccarsi dal suo scoglio, si passa per un club di nuoto di Baghdad che si riunisce nella piscina del palazzo di Saddam Hussein, si transita per le tradizioni samurai giapponesi, per le vicende di un pescatore islandese, sopravvissuto a una nuotata di sei ore nelle acque del Nord (sopravvissuto perché con una composizione corporea più simile alla foca che all'uomo) e per la disciplina ferrea dei campioni olimpici. Si chiude con l'immagine di un bimbo, Felix, il figlio di Bonnie Tsui, che si tuffa da un trampolino e poeticamente testimonia il potere di seduzione che l'acqua esercita su tutti noi che, immancabilmente, all'acqua facciamo sempre ritorno. Due libri imperdibili e, fortemente consigliato, da leggere insieme!

**Mauro Berruto**

