

Il libro di Annabel Streets è più di un semplice manuale

# Una camminata per chi è curioso

**Non si trovano soltanto consigli pratici: l'autrice propone suggerimenti, spunti e suggestioni per muovere le gambe, stimolando l'intelligenza**

**Andrea Schiavon**

**S**e dopo venti o al massimo trenta pagine di questo libro non vi sarete alzati, spinti dal desiderio di muovervi, c'è un'unica spiegazione: siete morti e non lo sapete. "Sul camminare" è un libro che smuove i pigri e accelera i pensieri di chi già fa girare le gambe, proponendo 52 modi diversi di interpretare e vivere il cammino. Con questa suddivisione così scandita Annabel Streets (il nome con cui la scrittrice Annabel Abbs firma le sue opere di saggistica) prende per mano anche i lettori più sedentari, facendo loro vedere tutte le possibili declinazioni della più semplice e naturale delle attività motorie.

Qualcuno può pensare che questo libro sia una sorta di manuale, visto che ogni capitolo è corredato da un paragrafo dedicato ai consigli, ma in realtà siamo di fronte a un'opera più approfondita, articolata e stimolante di un semplice manuale. La struttura permette una cannibalizzazione dei contenuti senza dover seguire un ordine rigoroso. Certo si potrebbe procedere seguendo la successione proposta dall'autrice e partire da "Camminare al freddo", per poi passare a "Migliorare l'andatura" e quindi a "Camminare, sorridere, salutare, ripetere", ma è la stessa Streets-Abbs a dare via libera ai lettori: «Ho pensato questo

libro in modo che possiate sfogliarlo, in base alle circostanze e ai vostri desideri - scrive -, un po' come quando si spilucca da un buffet».

Nessun senso di colpa quindi a farsi attrarre dal titolo di un capitolo come "Cercare il sublime" e proiettarsi subito al

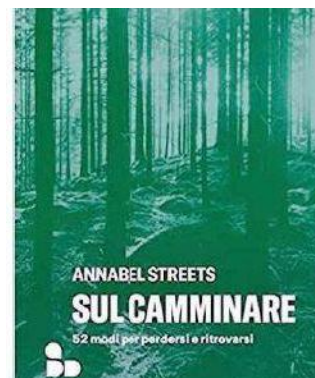
capitolo 44. «In un torrido pomeriggio estivo del 2014, stavo camminando in una grotta della Boemia quando, di punto in bianco, scoppiò una tempesta - iniziano così le pagine dedicate alla ricerca del sublime -. L'aria si scurì, riempiendosi di elettricità. Saette argentee solcavano il cielo, e nella luce misteriosa e sfolgorante, le enormi rocce bianche scintillavano e tremolavano, con le strisce di muschio di un luminoso verde elfico. Fu un momento spettacolare, in cui la mente si svuotò di ogni pensiero». Streets-Abbs non si limita a raccontare, di capitolo in capitolo, le proprie esperienze di camminatrice, ma arricchisce tutto creando collegamenti e citando spesso studi e ricerche. Lo stesso concetto di sublime non viene usato a caso, ma con un chiaro riferimento in testa: «La psicologa Michelle Shiota lo descrive come uno

stato di consapevolezza che si instaura senza sforzo (a differenza della meditazione) ed è piacevolmente inatteso: un'esperienza che ci fa sentire più piccoli e umili, ma con il potere, in qualche modo, di trasfor-

marci». Ad avviare questo processo di trasformazione può essere una semplice passeggiata e non necessariamente in un contesto spettacolare come quello offerto da una grotta della Boemia. A volte basta alzare lo sguardo anche quando ci si trova a camminare per le strade della propria città e mettersi a seguire le formazioni nuvolose che accompagnano i nostri passi.

Ci sono passaggi poetici, ma c'è anche tanta pratica in questo libro portato in Italia da **add editore** (304 pagine, 18 euro) e approdato in libreria da pochi giorni. Alcuni suggerimenti possono suonare azzardati, come quello di dotarsi di una scrivania con tapis roulant, ma Streets-Abbs argomenta ogni proposta con dati puntuali e spunti di riflessione. A differenziare questo volume dai tanti spesso inutili manuali è un approccio molto lontano da tabelle di allenamento e preparazione fisica. Qui i muscoli che vengono stimolati non sono quadricipiti o ischio-crurali, ma qualcosa di ancor più vitale: il muscolo della curiosità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Annabel (Abbs) Street**

