

Elogio del camminare

Camminare è un'attività piacevole, naturale, sana, che consente un contatto diretto con l'ambiente che ci circonda. E' senz'altro il modo ideale per godere della montagna.

Un piacere

E' difficile spiegare a parole quanto sia bello camminare, bisogna sperimentarlo. Posso solo dire che è un'attività praticabile da tutti, in qualunque stagione, a qualunque età, che non richiede costose attrezzature, che non inquina e non fa rumore. E' un'azione lenta, che permette di osservare anche le piccole cose; silenziosa, ritmica, che non disturba il pensiero - anzi stimola la riflessione - faticosa ma non estenuante, consente di sentire il proprio corpo e di apprezzare le distanze guadagnate un passo alla volta; autonoma, non si deve fare ricorso a mezzi meccanici, si parte e ci si ferma quando lo si desidera, si procede al proprio ritmo. Si può camminare da soli o in compagnia, in silenzio, chiacchierando, fischiando o, se uno ha fiato, anche cantando. Camminando si può andare praticamente ovunque e questo contribuisce a dare un senso di grande libertà. E' gratis e permette di godere dello spettacolo sempre nuovo della natura. Si può fare una passeggiata di mezz'ora, di più ore.



Un'attività salubre

Camminare è un'attività naturale particolarmente benefica per l'apparato muscolo-scheletrico, il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio. Se praticata con un po' di continuità, riduce l'eccesso di grasso e aiuta a prevenire il diabete.

Andare a piedi risveglia tutti i nostri sensi, allontana lo stress, migliora la condizione psico-fisica generale.

E' un esercizio non troppo intenso ma prolungato, ideale per il cuore.

Camminare nella natura è un'attività piacevole, sana e GRATIS