

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

€ 1,00

# viversani

**NUOVO**

*e belli*

## **Tutti in cammino**

PER RITROVARE LA FEDE E... SE STESSI

## **DIABETE**

Le novità per curarsi (e vivere) meglio

## **Tai chi chuan**

LA NUOVA PASSIONE DI MICHELLE OBAMA

## **DIETA** *genica*

MENO 2 KG IN 7 GIORNI CON IL MENU SU MISURA PER TE

## **RICETTE DI PASQUA**

Tradizione e fantasia in tavola

## **Perché crediamo ai complotti?**

## **Cartoni animati**

C'È CHI DICE CHE DIANO IL CATTIVO ESEMPIO. MA NON È VERO...

**È ORA DI PENSARCI!**

# cellulite

*addio*

**i trattamenti che funzionano davvero**

Anno 23 - numero 16 - 18 aprile 2014 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



# IN CAMMINO VERSO LA FEDE... *e non solo*

Nel 2002 erano già 68mila, nel 2012 oltre 192mila: sono i **pellegrini** sul Cammino di Santiago de Compostela. Alla ricerca di una spiritualità perduta e uno stile di vita più "slow"



## Pellegrini moderni

Oggi le motivazioni che spingono a mettersi in viaggio e a camminare sono le più diverse. «Osservando i partecipanti alle rassegne sul tema e ai cammini organizzati in Italia, in genere l'età media di chi si avvicina a questo tipo di esperienza è **tra i 30 e i 50 anni**: sono ancora pochi i giovanissimi, ma stanno aumentando i pensionati» racconta Luigi Nacci, guida della Compagnia dei cammini. «Riscontriamo, poi, anche una **maggiore presenza femminile** e di persone del Nord Italia, in genere con un livello di istruzione medio-alta».



→ **METTENDOSI IN VIAGGIO, SI ESCE DAL**

**QUOTIDIANO PER ENTRARE NELL'EXTRAORDINARIO**

### Un percorso di fede...

La connotazione più antica e tipica del pellegrinaggio è quella religiosa: per definizione, è un viaggio compiuto verso **un luogo considerato sacro**, come manifestazione di fede, come atto di penitenza o ringraziamento per quanto ricevuto o ancora come ricerca spirituale, come cammino di incontro con Dio.

\* «Oggi, però, la motivazione religiosa, in senso cattolico, non è più l'unica né forse la principale, neppure sulle vie classiche della fede: ciascuno trova diversi elementi per **investire in questa esperienza**, anche chi non è praticante» sottolinea l'antropologa.

### ... e di spiritualità in senso generale

«Il pellegrinaggio torna a rivestirsi di una spiritualità nel senso più ampio del termine» sostiene Elena Zapponi. In questo senso il cammino è vissuto anche nelle religioni orientali così come attraverso **percorsi più laici**, dove l'extraordinario è il terreno per riscoprire un nuovo sé.

\* «Oggi il Cammino di Santiago ha **due mete**: una cattolica, la Cattedrale di San Giacomo, e una spirituale in senso più esteso, l'arrivo all'oceano a Finisterre» rivela Zapponi.

### Da soli

#### O IN GRUPPO

C'è chi si mette in viaggio da solo e chi preferisce farlo in gruppo o in coppia o ancora chi si aggrega a quanti incontra sulla via. «Flessibilità, individualizzazione e modulazione sulle esigenze del singolo sono le parole chiave che caratterizzano il pellegrinare odierno» spiega l'antropologa Elena Zapponi, che ha studiato sul campo i pellegrini del Cammino di Santiago. Alcuni si avventurano in un pellegrinaggio dall'inizio alla fine, impiegandoci alcuni mesi; altri, invece, scelgono di percorrerne soltanto piccoli tratti.



## PARTIRE A PIEDI

*è uno stile di vita*

Spostarsi a piedi vuol dire rallentare. Oggi... che viviamo nel segno della velocità e della fretta. «È una rivalutazione di uno stile di vita più lento: ci stiamo rendendo conto che la vita frenetica è solo fonte di ansie e stress e non ci permette di **osservare davvero chi e cosa ci sta attorno** e di sperimentare molte emozioni» spiega la psicoterapeuta Paola Vinciguerra, presidente Eurodap, Associazione europea disturbi da attacchi di panico.

\* Il pellegrino, invece, cambia il suo orologio: si sposta con una media di **4 chilometri all'ora**, e se questo almeno inizialmente è uno shock, lungo il percorso il nuovo ritmo diventa protagonista.



«Camminare fa bene al corpo e permette di **guardarsi attorno, ritrovare il contatto con il mondo circostante e la natura, e con le persone; quindi, fermarsi a parlare, coltivare rapporti umani veri, ridare valore ai dettagli che nella routine frenetica sfuggono**» sottolinea Luigi Nacci.

i siti utili



[www.movimentolento.it](http://www.movimentolento.it) associazione che diffonde la cultura del viaggio lento come stile di vita;  
[www.cammini.eu](http://www.cammini.eu) sito della Compagnia dei cammini, associazione che lavora per diffondere la cultura del camminare e propone e organizza viaggi e itinerari a piedi in Italia e all'estero;  
[www.viedellalentezza.it](http://www.viedellalentezza.it) il portale che riunisce tre dei principali eventi sul tema in Italia: Festival della Viandanza (20-22 giugno 2014), Festival del Camminare (23-25 maggio 2014), Ciclomondi (13-15 giugno 2014).

## 2 percorsi celebri

- ✓ **Il Cammino di Santiago:** composto da diversi itinerari che portano a Santiago de Compostela, tra cui il Cammino Francese, Patrimonio dell'Umanità Unesco, che prende il via dal versante francese dei Pirenei ([www.xacobeo.es](http://www.xacobeo.es)).
- ✓ **La Via Francigena:** è il percorso, anch'esso in realtà costituito da un fascio di vie, che conduce da Canterbury, in Inghilterra, a Roma ([www.viefrancigene.org](http://www.viefrancigene.org)).

### IL VIAGGIO È SEMPRE un rito di passaggio

«I viaggi in generale sono una metafora della vita e i pellegrinaggi a piedi in particolare possono essere considerati un rito di passaggio, un cammino di crescita, di **evoluzione di se stessi**» sottolinea l'antropologa.

★ «Non a caso, molte persone scelgono di affrontarli quando si trovano in **momenti** a vario titolo **cruciali**: dopo un lutto o una separazione, in periodi di indecisione sul da farsi e su quale percorso di vita seguire».

★ «Cammina cammina» è il classico intercalare delle favole, il percorso che

conduce il protagonista a un punto di svolta cruciale per la storia. «Ci si mette spesso in cammino per un desiderio di cambiamento e/o di **ritrovamento di una parte di sé** che si sente di aver perso» aggiunge Nacci.

★ Le esperienze fatte lungo la via offrono una possibilità di cambiamento. Si hanno tempo e modo per riflettere sulle proprie aspirazioni e sui propri desideri e, in un certo senso, ci si mette alla prova, fisicamente ma soprattutto mentalmente, acquisendo anche **nuove consapevolezza**.

### Una risposta

#### ALLA CRISI ATTUALE

«Siamo in un momento di crisi, non solo economica: si sta sgretolando il modello di vita degli ultimi decenni, in cui conta soprattutto il giungere a un traguardo, possibilmente prima degli altri» continua la psicoterapeuta. «L'esperienza del cammino a piedi diventa quindi un tentativo di cambiare la prospettiva, il passare dalla centralità dell'obiettivo a quella del percorso per raggiungerlo, dalla meta al viaggio». La direzione è in genere già tracciata, dunque ci si lascia condurre senza ansie.



## Come prepararsi

A camminare si impara da piccoli, ma chi vuole fare l'esperienza della viandanza deve prendere consapevolezza di quello che andrà ad affrontare e prepararsi anche fisicamente, visto che non si è abituati a percorrere lunghi chilometraggi a piedi portando con sé tutto l'occorrente in uno **zaino di 7-8 chili**, la condizione classica del pellegrino.

★ «La preparazione fisica e quella mentale dovrebbero andare di pari passo e cominciare **qualche mese prima** dell'eventuale data di partenza prevista per il proprio viaggio» consiglia Nacci.



→ **OGNUNO STABILISCE PARTENZA E ARRIVO DEL SUO CAMMINO. E C'È ANCHE CHI LO RIPETE**

## Allenare il corpo...

Per prepararsi fisicamente occorre camminare, tanto e regolarmente. L'impegno deve essere graduale, percorrendo **ogni giorno distanze più lunghe** fino a raggiungere i chilometri che si intenderà percorrere in media giornalmente.

★ «Molto importante è calzare le stesse scarpe che si metteranno per il cammino, per **abituare il piede** e ridurre il rischio della formazione di vesciche, l'insidia maggiore in viaggio, e indossare uno zaino appesantito da bottiglie di acqua per abituarsi a trasportare il peso durante il viaggio, rinforzando così braccia, schiena e gambe» sottolinea la guida.

### Senza

#### PIANIFICARE TROPPO

Come bisogna vivere il cammino? «Ciascuno compie il proprio percorso: l'unico consiglio è quello di partire senza pianificare nel dettaglio, ma lasciando spazio ai cambi di programma, alle incognite, capaci di dare sapore all'esperienza» consiglia la guida. «Con sé un telefono per le emergenze, ma meglio se spento, una macchina fotografica, se lo si desidera, ma niente tablet e smartphone: meglio prima vivere e immergersi totalmente nell'esperienza e poi eventualmente condividerla» è il consiglio della psicoterapeuta.

## ... e la mente

La preparazione mentale è più difficile: ci si può aiutare con la **lettura di libri** che trattano della viandanza e del pellegrinaggio, testimonianze personali, ma anche vere e proprie guide con esercizi per predisporre la mente al viaggio a piedi.

★ «Un esercizio pratico che si può provare a fare è quello di cominciare a eliminare dallo zaino quegli oggetti che in un primo momento avremmo pensato di portare con noi ma che, se riflettiamo, possiamo considerare superflui: è un **esercizio di sottrazione** non facile, soprattutto all'inizio, ma che aiuta a entrare nello spirito del distacco dal superfluo, utile per affrontare al meglio il viaggio» suggerisce Nacci.



in libreria

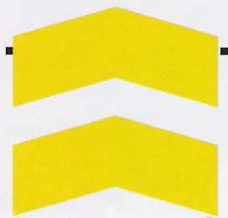


**Pregare con i piedi. In cammino verso Finisterre**, di Elena Zapponi, edizioni Bulzoni (2008), dedicato al Cammino di Santiago.

**Cammino**, di Elena Zapponi, Edizioni del Messaggero (2014), che tratta il tema del viaggio a piedi in generale.

**Alzati e cammina**, di Luigi Nacci, Ediciclo Editore (2014), per chi vuole mettersi in cammino, con esercizi per preparare corpo e mente.

**L'arte del camminare**, di Luca Gianotti, Ediciclo Editore (2011), con consigli pratici per partire con il piede giusto.



*Servizi di Valeria Ghitti. Con la consulenza dell'antropologa Elena Zapponi, ricercatrice all'università Sapienza di Roma, dello scrittore Luigi Nacci, tra i fondatori dell'associazione Movimento Lento, guida per La Compagnia dei cammini, e della psicoterapeuta Paola Vinciguerra, presidente dell'Associazione europea disturbi da attacchi di panico (Eurodap).*