

LA CULTURA DEL CAMMINARE

Un percorso bibliografico



guadagnare
salute

rendere facili le scelte salutari

PASSI

Four red footprints are arranged in a row below the word 'PASSI', with each footprint positioned under one of the letters.

LA CULTURA DEL CAMMINARE

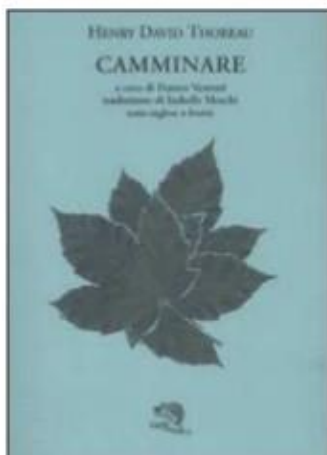
Un percorso bibliografico

"Da dove si comincia? I muscoli si tendono. Una gamba è il pilastro che sostiene il corpo eretto tra cielo e terra. L'altra, un pendolo che oscilla da dietro. Il tallone tocca terra. Tutto il peso del corpo rolla in avanti sull'avampiede. L'alluce prende il largo, ed ecco, il peso del corpo, in delicato equilibrio, si sposta di nuovo. Le gambe si danno il cambio. Si parte con un passo, poi un altro e un altro ancora che, sommandosi come lievi colpi su un tamburo, formano un ritmo: il ritmo del camminare. La cosa più ovvia e più oscura del mondo è questo camminare, che si smarrisce così facilmente nella religione, la filosofia, il paesaggio, la politica urbana, l'anatomia, l'allegoria e il crepacuore"



Rebecca Solnit

"Ma il camminare di cui parlo non ha nulla a che vedere con l'esercizio fisico propriamente detto, simile alle medicine che il malato trangugia ad ore fisse, o al far roteare manubri o altri attrezzi; è, il camminare di cui parlo, l'impresa stessa, l'avventura della giornata. Se volete fare esercizio, andate in cerca delle sorgenti della vita. Come è possibile far roteare dei manubri per tenersi in salute, mentre quelle sorgenti sgorgano, inesplorate, in pascoli lontani!""I dintorni offrono ottime passeggiate; e sebbene per molti anni io abbia camminato quasi ogni giorno, e spesso per molti giorni consecutivi, non ne ho ancora esaurito tutte le possibilità. Una prospettiva assolutamente nuova rappresenta una grande felicità, che può venir colta in un qualsiasi pomeriggio. Due o tre ore di cammino mi possono condurre nel luogo più straordinario che mi sia mai accaduto di ammirare."... "Ed effettivamente è possibile scoprire una sorta di armonia tra le risorse di un paesaggio entro un raggio di dieci miglia, o i limiti di una passeggiata pomeridiana, e i settant'anni della vita umana. Né gli uni né gli altri vi diverranno mai troppo familiari."



Henry David Thoreau

MANUALI, GUIDE E SALUTE

- Il Cammino di Santiago : dai Pirenei a Puente la Reina per Santiago de Compostela* - Milano: Touring club italiano, 2007.
- Camminare sull'Altopiano : tra la Paganella e le Dolomiti di Brenta* - [Andalo (TN): Azienda per il turismo Dolomiti di Brenta, Paganella, Andalo, Lago di Molveno, Fai della Paganella, Cavedago, Spormaggiore], [2007]
- Barberini, Pietro - *Perdersi nel Delta: guida alla scoperta del delta del Po* - Reggio Emilia: Diabasis, 2006
- Barough, Nina - *Camminare per tenersi in forma: l'attività fisica più semplice che tonifica e modella il corpo* - Milano: Tecniche Nuove, 2005
- Brizzi, Enrico - *Nessuno lo saprà. Viaggio a piedi dall'Argentario al Conero* - Milano: Mondadori, 2006
- Brouman, Sherry e Rodman, Randy - *Camminare bene per vivere meglio* - Milano: ECO, 2003
- Camovalini, Riccardo e Ferraris, Roberta - *Il glorioso rimpatrio: 20 giorni a piedi tra Francia e Piemonte ripercorrendo le tappe dei Valdesi dall'esilio* - Milano: Terre di Mezzo, 2007
- Dalla Via, Gudrun - *Tutti i benefici del walking* - Novara, RED, 2003
- Dellasega, Pino - *Nordic walking : camminare con i bastoncini* - Trento: Artimedia Valentina Trentini, 2008
- Damilano, Maurizio - *Camminare* - Milano: Sperling & Kupfer, 1990
- Di Santo, Gianni - *Sentieri per lo spirito: trekking per tutti nei luoghi della fede* - Cinisello Balsamo (MI): San Paolo, 2009
- Endredy, James - *Earthwalks: meditazioni in movimento: camminare per stare bene nel corpo e nello spirito* - Vicenza: Il punto d'incontro, 2004
- Grabbe, Dieter - *Energy Walking - Camminare per essere in forma e in salute, senza sforzi* - Vicenza: Il punto d'incontro, 2005
- Greb, Peter - *GODO: il modo giusto di camminare* - Roma: Edizioni Mediterranee, 2006
- Lanzmann, Jaques - *L'arte di camminare* - Torino: EDT, 1990
- Leria, Michael - *Street zen. L'arte di camminare in meditazione* - Como: Red, 1998
- Meakin, Janice - *Power walking* - Milano: Red edizioni, c2008
- Marani, Diego - *Sentieri partigiani in Italia: a piedi su alcuni dei più bei sentieri della resistenza* - Milano: Terre di Mezzo, 2006
- Russo, Lorenza - *Camminare in montagna : norme, consigli, itinerari* - Milano: Hoepli, 2008
- Sala, Ruggero - *Walking : allenarsi camminando* - Cesena (FO): Erika, 1999