

Il libro

## L'arte del camminare alla ricerca di se stessi

di Gian Luca Favetto • a pagina 10



▲ A passeggio Il libro di Annabel Streets

Il libro

# L'arte del camminare il riposo in movimento alla ricerca della felicità quotidiana

di Gian Luca Favetto

**Add** pubblica il saggio di Annabel Streets e partendo dalle passeggiate dell'editor Delprete raccontiamo vari cammini torinesi

Qualche settimana fa il mio amico Stefano mi telefona: ho finalmente un libro per te, dovrebbe piacerti. E quando l'altro giorno ci siamo visti, me l'ha passato. Però facciamo una camminata, mi ha detto: dal ponte di

corso Vittorio al ponte delle Molinette, andata e ritorno, di qua e di là del fiume, con divagazioni per tutto il Valentino. Cinque chilometri. Poco meno di un'ora. Il libro è "Sul camminare. 52 modi per perdersi e ritrovarsi", scritto da Annabel Streets, nom de plume che l'inglese Annabel Abbs adopera per la saggistica. È, al tempo stesso, un saggio, una guida, una divagazione, un racconto, una camminata di trecento pagine. Anzi, è più di una camminata, è tutte le camminate del mondo. Esce domani. Leggendolo si possono scoprire curiosità sulle andature, sulle 59 ossa dei piedi, sul sorriso, su Kant e l'ossido nitrico, sul *Mycrobacterium vaccae* e sui dolori

lombari, su Petrarca che scala il Mont Ventoux e sulle passeggiate nel vento. Si procede fra inviti, consigli, citazioni, esperienze personali, studi universitari, ricerche scientifiche. Si viaggia per un anno intero, 52 capitoli per 52 settimane, con titoli come "Andare cantando" e "Camminare nella prima ora dal



risveglio”, “Camminare per ricordare” e “Al passo dei nomadi”, “Cercare il sublime” e “Andare all’indietro”. Senza trascurare di “Seguire le orecchie”, “Sgambettare con gli ioni” e “Danzare tra un passo e l’altro”. Infine, c’è un capitolo che sembra scritto apposta per Torino, “Costeggiare un fiume”; uno,

formidabile, che augura di “Passeggiare per perdersi” e comincia parlando di Guy Debord, il filosofo francese situazionista; nonché l’ultimo, “Una camminata profonda, alla ricerca dei frattali”, in cui si certifica che “cercare frattali è uno dei tanti modi in cui possiamo rendere profonda una camminata”. A pubblicarlo è **Add**, casa editrice torinese di piazza Carlo Felice. E il mio amico Stefano Delprete di **Add** è editor. Da quando ha cominciato a lavorare sul libro, si è messo a camminare: «Mi sono affezionato al camminare come modo di riappropriarsi di spazio, tempo, pensiero. Non è stato solo l’aspetto salutare che mi ha fatto venire voglia di muovere i piedi, ma la quantità inattesa di cose che questo gesto semplice porta con sé, come il riposarsi pur faticando, il trovarsi a sorridere senza motivo, il respirare sentendo il fiato. Ormai mi sembra che manchi qualcosa se non riesco a fare almeno diecimila passi al

giorno». Per farli, consiglia due itinerari. Il primo: «Da Porta Nuova spingersi fino al Lungodora e sbucare in corso Belgio. Vedi un pezzo di città che ha spazi di silenzio e sinuosità inattese per Torino. È un po’ come attraversare diversi luoghi in un unico percorso». Il secondo: «Seguire alcune vie eleganti e schive che da San Secondo portano alla Crocetta, come via Massena e via Filangieri. E qui scopri una vita più lenta rispetto al resto della città». Prova, mi dice. Lo stesso invito mi fa Maura Banfo, anche lei amica, artista e grande sportiva. «Camminare è ascoltare e ascoltarsi -dice- Scandisce un tempo lento che connette anima e corpo in un unico essere. È un respiro». Prima faceva jogging, poi tre anni fa, per rimediare a un mal di schiena, ha iniziato a camminare: un’ora al giorno, quattro volte alla settimana. «Ho scoperto che la camminata veloce a livello emotivo è ben più forte della corsa. Senti e controlli di più il tuo corpo».

Uno dei suoi percorsi preferiti parte da San Salvario: corso Marconi, facoltà di Architettura, Orto botanico, ponte di corso Vittorio, corso Fiume, Monte dei Cappuccini,

Gran Madre, piazza Vittorio, lungofiume e rientro attraverso il Valentino. Una linea retta, invece, è il percorso di Micol Jallà, regista e drammaturga: dal Quadrilatero alla Casa del Teatro Ragazzi e Giovani. Parte da piazza Emanuele Filiberto, approda in via della Consolata, supera piazza Savoia e va tutto dritto lungo corso Galileo Ferraris, piazza d’Armi e piazzale Grande Torino: circa cinque chilometri. «La camminata è ritmo -spiega- I passi devono essere in armonia con ciò che si sente dentro. Bisogna cercare una consonanza fra ritmo interiore e ritmo esterno, sia nella velocità, sia nella lentezza». Consonanza, respiro e curiosità. In fondo, scrivere è un po’ come camminare. È un andare, e a volte la meta è proprio andare alla ricerca, in esplorazione di te e di ciò che ti circonda. Il cammino impone un ordine dei passi e delle esperienze. Lo scrivere impone un ordine delle parole: devi sceglierle con cura per evitare un incedere incerto e difettoso, per non cadere, per avanzare e non sbagliare strada. In questo mondo dominato dalla tecnica e dall’immagine, camminare come scrivere, è uno scarto, una forma dell’ascoltare. Tanto sé stessi, quando il mondo. Dunque, alzati e cammina.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il libro

**Il saggio**  
“Sul  
Camminare. 52  
modi per  
perdersi e  
ritrovarsi”  
di Annabel  
Streets  
**Add editore**



**La città**  
Camminare  
come scelta di  
vita. La città  
diventa una  
grande mappa  
di sentieri da  
fare a piedi  
per pensare