

Q2

In fondo, se ci pensate, non serve nessuna arte per camminare. L'abbiamo imparata da piccoli e non l'abbiamo più scordata. Basta alzarsi, uscire di casa, e mettersi in marcia. Ma per farlo in modo cosciente, occorre qualche premessa, qualche attenzione. *L'arte del camminare* è rivolto sia a chi non ha mai camminato per più di una giornata, sia a chi già trascorre il suo tempo libero camminando e vuole aggiungere qualcosa al proprio bagaglio di conoscenze.

Come preparare uno zaino? Usare o non usare i bastoncini? È possibile dormire serenamente sotto le stelle? Che cos'è la meditazione camminata? Sono solo alcune delle domande cui l'autore risponde in modo chiaro ed esauriente. Questo libro è rivolto a chi vuole partire per un lungo cammino, per esempio andare a Santiago, ma anche a chi vuole fare semplici passeggiate con una maggiore consapevolezza.

«Il glaucoma del turista – che vede soltanto ciò che ha già visto in foto o nelle parole di una guida – e la cataratta del pilota – che ci tormenta anche quando non siamo al volante – sono sempre in agguato per confonderci la vista. Andare a piedi non basta, e la lentezza non è solo questione di chilometri all'ora: benvenuto a questo libro, che può curarci lo sguardo».

Wu Ming 2

ISBN 978-88-6549-015-0



9 788865 490150