

La corsa, l'osservazione della realtà e altre considerazioni

Dedico quest'articolo ad Alfio, runner gentile.

Quando corriamo, siamo in una condizione ideale per osservare il mondo che ci circonda.

Mi spiego meglio.

Viviamo in un mondo che tende alla velocizzazione sempre più estrema.

Si valorizzano sempre di più il movimento, la velocità di esecuzione del gesto, il livello performativo, talvolta in modo così estremo che non vi è più la possibilità di capire cosa sta accadendo.

In alcuni casi ciò dipende dal fatto che nella rappresentazione mediatica della realtà vi è sempre più massiccia la tendenza a copiare i videogiochi.

Prendete il caso dei moderni film di azione: colonne sonore sparatissime, sequenze di azioni turbinose amplificate da un uso magistrale degli effetti speciali e di azioni mirabolanti messe in scena dagli *stuntman*. A volte l'azione è così veloce che non si capisce affatto che cosa stia accadendo; tra rumori convulsi, tonfi, botti e turbini di movimento non si riesce più a cogliere il singolo dettaglio dell'azione, se non avere la percezione confusa che sia accaduto qualcosa.

La stessa cosa succede quando ci spostiamo in treno o in automobile: velocità sempre più estreme, riduzione dei tempi di percorrenza, lo spostamento da un luogo ad un altro si riduce alla lettura e registrazione di mere cifre: il tempo necessario, misurabile in ore, minuti, secondi, per percorrere una determinata distanza, gli importi chilometrici realizzati nello spostamento.

Ma, a volte, non ci preoccupa nemmeno di questi aspetti. Si vive lo spostamento in maniera inconsapevole, a volte esprimendo paradossalmente lamentele circa il fatto che sia avvenuto in maniera poco veloce...

La velocità spesso non consente più di "guardare" cosa c'è fuori di noi, precludendo ai diversi elementi della realtà esterna l'ingresso nel nostro campo percettivo, se non in maniera confusa e turbinante, labili tracce imperfette dai contorni sfumati ed indistinti.

E spesso, anche quando non si è immersi in un'azione veloce, si cerca comunque un surrogato della velocità: basti pensare a quelli che, per correre, hanno l'assoluta necessità della musica nelle orecchie, sostituendo così al ritmo del proprio corpo quello veloce dispensato dal walkman.

Quanto maggiore è la velocità dello spostamento, tanto più siamo spinti a rinunciare a costruire nella nostra mente un'immagine della realtà che abbiamo attraversato, che sia ricca di dettagli e di elementi cromatici.

Fate una semplice prova...

Per capire meglio quello che ho appena detto, potreste cimentarvi in un semplice esperimento, che - pur semplice - vi richiederà una certa assiduità di applicazione: scegliete un percorso di circa

venti chilometri (che però, come condizione di base, vi sia poco conosciuto) e provate a percorrerlo in diversi modi; prima in automobile, poi in moto (se ne avete una a disposizione), poi ancora in bici, poi correndo e infine camminando ad andatura veloce (per completezza, bisognerebbe anche aggiungere una ripetizione dello stesso percorso ad camminata lenta, possibilmente con soste, là dove ci si sente sollecitato a fermarsi).

Alla fine di ogni prova, provate ad annotare tutto quello che ha attirato la vostra attenzione e quello che ricordate di aver visto, ma anche tutto quello che vi è capitato di pensare.

Mettete a confronto, alla fine, le diverse annotazioni: sarete sorpresi di constatare che quanto più diminuisce la velocità con cui ci sposta, tanto più aumentano l'ampiezza della gamma di percezioni e la ricchezza e l'articolazione dei flussi associativi.

Potreste avere la sorpresa di verificare che, mentre il passaggio all'interno dell'automobile produce soltanto impressioni confuse e poco ricche di dettagli, quello in moto, pur essendo egualmente veloce, da una maggiore ricchezza alle diverse percezioni, in quanto si è direttamente immersi nel paesaggio circostante senza barriere, si è parte integrale di esso, si percepiscono con immediatezza le condizioni climatiche, si è colpiti dal vento dello spostamento, mentre nell'auto la contrapposizione dentro/fuori (si sta dentro l'abitacolo della propria vettura; tutto il resto sta fuori) e il fatto che la visione sia delimitata dai contorni dei finestrini alterano decisamente la possibilità di percepire.

Con la bici, si rallenta ulteriormente la nostra velocità di percorrenza e, nello stesso tempo, si ancora più immersi nella realtà, senza diaframmi. Il tempo più lento dello spostamento consente un'osservazione più accurata delle cose.

Correndo, in più, si è a contatto con il suolo, lo si sente sotto i piedi e se ne avvertono tutte le asperità. Quindi, tutti i dati percettivi (ciò che percepiamo in lontananza ma anche ciò che è vicino, quasi sotto i nostri piedi, sul nastro d'asfalto o di sterrato che scorre sotto di noi) è molto più nitido, lo possiamo mettere meglio a fuoco, balza immediatamente e con forza nel campo della coscienza, viene facilmente memorizzato non soltanto perché è stato *visto* ma anche perché è stato *vissuto*.

Correndo, e più ancora camminando, la prospettiva muta lentamente: una montagna, per esempio, ci si presenta a poco a poco in tutto il suo potere, ne possiamo osservare meglio gli anfratti e ogni singola sfaccettatura man mano che cambia il nostro punto di osservazione e, contemporaneamente, l'esperienza psico-somatica della corsa, la fatica, il caldo, la percezione della traslazione del nostro corpo nello spazio, l'aria sulla nostra pelle, e tutte le numerose e complesse afferenze sensoriali che si attivano ci danno preziose informazioni sulla collocazione del nostro corpo all'interno di questo paesaggio.

In altri termini, la costruzione della realtà che si determina nella particolare condizione fisica e mentale del podista o del camminatore deriva dall'intersezione di diversi piani percettivi: da un lato, ci sono quelle afferenze sensoriali che provengono dall'esterno, dalla realtà supposta come data; dall'altro, il nostro stesso corpo, impegnato nell'esperienza psico-somatica della corsa è oggetto di un'ampia gamma di percezioni.

Ne consegue che le senso-percezioni del primo tipo subiscono una continua integrazione e ri-modulazione da parte di quelle del secondo tipo.

A questi primi due livelli, che producono ogni volta una risultante senso-percettiva derivante dal gioco interattivo tra di essi e dalla loro integrazione, si devono aggiungere - con una profonda capacità di modulazione - il piano emozionale che contribuisce alla definizione "cromatica" di ciò che percepiamo e il costante flusso delle nostre associazioni ideative (e, ovviamente, detto in termini più ampi, la continua variazione del nostro stato mentale).

Ciò implica anche una grande, inconsapevole, azione di selezione in ciò che, con piena consapevolezza, percepiamo e produce dunque sensibili variazioni nella costruzione del mondo percepito da parte di diversi individui che pure si sono trovati a percorrere lo stesso cammino in condizioni "esterne" del tutto sovrapponibili.

Cambia la qualità della nostra percezione...

Tutto mi è successo quando un giorno mi sono reso conto che non ero in grado di saper dire quante case ci fossero ai lati di una strada comunale lunga circa due chilometri che ho percorso per anni, almeno 3/4 volte al giorno e che tutt'oggi percorro almeno tutti i giorni.

E le case sono solo cinque!

Nel frattempo ho cominciato ad appassionarmi di fotografia e oggi sono molto più attento ai particolari, ai colori, ai profumi.

E la corsa (nel mio caso lenta per forza...) è un modo per scoprire sempre nuovi posti e "nuovi" angoli.

C'è una strada a due chilometri da casa mia che percorro spesso in auto e che è il mio percorso solito di allenamento.

Siamo in aperta campagna e non c'è nulla di particolare, ma in questi giorni è uno "spettacolo da cartolina": i campi appena trebbiati di colore oro vivo, il frumento raccolto in grosse balle. Il verde intenso dell'erba. L'azzurro chiaro del cielo. E in fondo due case di campagna e una chiesetta... che è sempre quella, ma che in questi giorni fa da sfondo a un panorama che pochi sanno apprezzare. Io ci ho portato mia moglie. [A. F.]ⁱ

La nostra percezione, nella corsa - e ovviamente ancora di più nella corsa lenta e nella camminata - si fa, per modo di dire, *iper-testuale*: Cogliamo dettagli che altrimenti ci sarebbero sfuggiti, piccoli particolari del mondo naturale, un certo modo delle foglie di un albero di stormire al vento, la vita degli insetti e di altri animali che vivono in prossimità della strada, tutti elementi che balzano in maniera quasi esplosiva nel nostro campo percettivo.

È come se cominciassimo a vedere le cose fortemente ingrandite: quando una foto la si ingrandisce all'estremo, dettagli prima inapparenti balzano all'occhio dell'osservatore, ma nello stesso tempo si vede la grana della foto, cioè lo stesso materiale dal cui assemblaggio dipende il costituirsi della immagine stessa.

Se infine, al camminare, si aggiungono delle soste, decise sulla base di improvvise attrazioni, apparentemente non giustificabili sulla base di motivi razionali, ecco che altri elementi del reale fluiscono dentro di noi e vengono registrati.

Correre in maniera "dolce" e, ancor di più, camminare implicano che la nostra mente possa aprirsi al mondo e godere dei suoi sapori.

I sensi di chi corre e di chi cammina sono costantemente sollecitati dagli odori, dai colori, dai suoni. Il corpo vibra: e, attraverso la percezione di queste vibrazioni, ci è dato ritrovare l'incanto di vivere e la capacità di provare meraviglia che troppo spesso vengono oscurati dagli obblighi

quotidiani.

E ogni territorio che ci si trovi ad attraversare comunica un tipo di felicità particolare.

In un certo senso, si potrebbe dire che siamo noi a modificare la realtà, a seconda del modo in cui la osserviamo e del modo in cui siamo inseriti al suo interno e di cosa stiamo facendo mentre la osserviamo.

Prendetemi sul serio: si tratta di una formulazione che, pur semplificata all'osso, discende direttamente dalle speculazioni di un grande fisico; non si tratta d'altro che del famoso problema dell'Osservatore, da un lato, (secondo il quale si modifica ciò che si sta osservando) e di quello della relatività del punto di osservazione, dall'altro, (quest'ultimo fondato sul postulato secondo cui, giusto per fare un banale esempio, la mia percezione di un treno in corsa - e la stima di velocità che ne posso fare - è ben diversa se anch'io, come osservatore, sono su di un altro treno pure in corsa rispetto a quella che ne potrei avere se invece fossi fermo).

... e si ha modo di osservare la grana delle cose... .

È opinione largamente diffusa che la visione oggettiva e materiale del mondo sostenuta dalle scienze naturali e l'esperienza mistico-religiosa siano tra loro in contrasto. È vero semmai il contrario. Esse si integrano a vicenda in quella che è la visione comprensiva dell'unica e medesima realtà spiritual-materiale" (Albert Hofmann, 1997)ⁱⁱ

Correre o camminare all'interno di un particolare scenario contengono in sé implicito anche un altro tipo di piacere legato al fatto che il luogo che si attraversa, in un certo senso, lo si va man mano "creando" attraverso la ricchezza e la complessità delle nostre percezioni, delle nostre emozioni e dei nostri pensieri: un tale piacere deriva dalla sensazione che quel luogo lo si sta "possedendo", ovviamente non nel senso materiale del termine, oppure che quel luogo stia "possedendo" noi, perché attraverso la lentezza del nostro incedere, anziché soltanto sfiorarlo, oppure farcelo scivolare sopra, lasciamo che penetri in noi attraverso i diversi canali sensoriali (la vista, l'udito, l'olfatto, ma anche le sensazioni propriocettive che ci danno informazioni sulla durezza e consistenza del suolo sotto i nostri piedi, le delicate sensazioni tattili provocate dalla brezza che delicatamente sfiora la nostra pelle, etc.).

È come se, con l'attivarsi dell'esperienza psicosomatica della corsa, noi più facilmente fossimo in condizione di "respirare" il luogo in cui ci troviamo immersi, quasi assorbendolo attraverso la porosità della pelle e cogliendone anche, in alcuni casi fortunati, se riusciamo ad essere sufficientemente ricettivi, l' "aura".

È forse per questo motivo che la prima cosa che voglio e mi piace fare, al mio arrivo in una città che non conosco, cominciare a correre per le sue vie e poi dopo camminarci per ore e ore: quando le vie di una data città le ho percorse correndo una prima volta, già ho la sensazione di muovermi a mio agio al suo interno e, dopo, quando torno a camminare lungo le sue strade, ho la sensazione di averne in una certa misura il possesso.

E così è ancora, quando ritorno nella stessa città distanza di mesi o di anni: ogni volta, riesco a recuperare rapidamente lo stesso piacere sensoriale dell'aver già camminato o corso per le sue vie.

La corsa e il cammino permettono di sentire profondamente il nostro corpo, troppo spesso dimenticato.

Molti nostri contemporanei non sono più capaci di vivere senza "protesi" tecnologiche che facciano da surrogati per l'esecuzione di specifici gesti naturali: l'automobile è il massimo rappresentante delle diverse fogge di estensioni meccaniche del nostro corpo, forse la peggiore di esse, proprio per il fatto che crea una *reclusione del corpo* (e della mente) al suo interno (l'automobile serve a trasportarci, questo è indubbio, ma nello stesso tempo ci rende prigionieri, levandoci il piacere di sperimentare un'azione alla volta e di apprezzare l'esecuzione "lenta" del gesto).

In più

"La maggior parte di noi vive una vita inscatolata: Abituati a trascorrere la maggior parte del tempo all'interno di quattro mura, a guardare una pagina, un quadro o il vano di una finestra perdiamo il senso di essere 'circondati dall'ambiente'. E quando siamo all'aperto, sotto il cielo, il più delle volte vediamo il mondo attraverso il vetro del parabrezza. Noi non ci guardiamo mai attorno." (*Belpoliti M.*)ⁱⁱⁱ

La corsa - e soprattutto la corsa dolce, o comunque la corsa praticata per il semplice piacere di praticarla, senza la sofferenza della rigida disciplina imposta dal cronometro - ci può insegnare a sentire e a vedere la *grana* delle cose, a osservare alcuni dettagli che, ponendosi in una prospettiva d'osservazione collocata in un tempo soggettivo "lento", quasi esplodono fuori dal tessuto in cui sono collocati; nello stesso tempo, ci può aiutare a vedere e a sentire l'armonia profonda che può esistere in un singolo pezzetto del mondo naturale o dei manufatti dell'uomo.

Secondo James Gibson che ha sviluppato il concetto di "approccio ecologico alla percezione visiva"^{iv}, la visione è un sistema percettivo globale, non un canale sensoriale e non si vede l'ambiente con gli occhi ma con gli "occhi-nella testa-sul-corpo-poggiante-sul suolo".

Nell'esperienza della visione, secondo Gibson, hanno una grande importanza gli elementi che interagiscono nello spazio reale e dunque l'aria, l'acqua, la terra e le interfacce che vengono a crearsi tra questi diversi elementi.

Nella corsa, come nella deambulazione, la testa e il corpo sono nell'aria e la fendono, ma i piedi toccano il suolo e ne sono sostenuti.

L'esperienza di contatto con il suolo e la sensazione di supporto che se ne riceve è fondamentale: il suolo, secondo Gibson, è la base di tutte le percezioni e di tutti i comportamenti animali.

In questa cornice le cose si "offrono" a noi: Gibson è noto per aver creato il neologismo "*affordance*", dall'inglese "*afford*" (offrire, in italiano).

Ogni cosa ha delle specifiche *affordance*: la terra è "percorribile", l'acqua è "tuffabile", una maniglia è "afferrabile": le cose si offrono a noi creando una specifica interazione (un'interfaccia, si potrebbe dire) tra caratteristiche oggettive e soggettive, tra fatto ambientale e dimensione comportamentale (Belpoliti, 2003)^v.

Attraverso questa complessa elaborazione, Gibson ha sostituito ad una semplicistica "psico-fisica delle sensazioni", una ben più complessa "psico-fisica delle percezioni": secondo Belpoliti che legge il pensiero di Gibson, Il mondo è lì, davanti a noi, e lo possiamo scoprire non indagando tanto i nostri sensi, ma il suo modo di offrirsi, o meglio di darsi attraverso la luce: "La percezione è un atto psicosomatico non della mente né del corpo, ma di un osservatore vivente".

Credo che la corsa o la marcia, all'interno dei grandi paesaggi naturali, o anche in contesti urbani, ci possano dare modo di sperimentare tutto questo e di entrare in contatto con la tessitura delle cose, avendo una percezione complessa, a 360 gradi del mondo che ci circonda.

La loro funzione, dunque, potrebbe essere di armonizzazione del nostro modo di vivere e di essere parte di un mondo più vasto.

Se riusciremo a cogliere questo, forse saremo dei podisti lenti, ma avremo il vantaggio di costruire una visione del mondo più armonica e più piena, sicuramente ristrutturante rispetto ai cattivi stimoli che ci vengono dal cinema e dalla televisione.

La corsa dolce e il sightjogging

Su questi principi riposa la concezione della “corsa dolce” come metodo per star bene, per rinfrancare corpo, mente e spirito, per integrare meglio questi tre differenti livelli, per sentirsi più liberi e creativi.

Cosa si deve intendere per *corsa dolce*? Credo che un’idea di cosa possa essere la si possa desumere dalla lettura dei paragrafi precedenti. Ma, per maggiore chiarezza, può essere utile riportare la definizione data dagli autori di un recente libro che tratta appunto della corsa dolce: si tratta del volume di Wim Luijpers e di Rudolph Nagiller dal titolo *La corsa dolce secondo il metodo Feldenkrais. Correre più sciolti, respirare bene, vivere meglio*.

Ecco cosa ci dicono i due autori:

“[La corsa dolce è] Un modo nuovo e rilassato di intendere la corsa, supportato da una tecnica naturale e rispettosa del corpo. Non si tratta di abbattere dei record, ma solo di voi stessi e del vostro benessere. L’unica unità di misura siete voi e ciò che interiormente volete e potete fare. La corsa dolce vi aiuta a ritrovare voi stessi. Grazie alla corsa dolce non vi sovraccaricate e non perdetevi la motivazione.”^{vi}

Non tutti sono disposti a credere che correre possa essere un modo per indurre una maggiore armonia tra mente e corpo, e che possa servire a rendere più creativi. Chi ha avuto modo di sperimentare un modo di correre non necessariamente finalizzato al risultato sa bene, per esperienza diretta, quanto ciò possa essere vero.

“Dopo un po’ che correte i pensieri si sbloccano, la capacità di percezione aumenta e la sensibilità si approfondisce. In questo modo nascono nuove idee che altrimenti non vi sarebbero balenate tanto facilmente.” (Luijpers W., Nagiller R., 2003).^{vii}

Di ciò, secondo l’approccio Feldenkrais, vi è una spiegazione fisiologica:

“Durante la corsa il cervello controlla il movimento di molti muscoli. Secondo Feldenkrais, dopo un certo tempo questo processo non coinvolge soltanto le zone cerebrali corrispondenti ai movimenti eseguiti, bensì anche le aree responsabili della percezione sensoriale, dei sentimenti, e del pensiero, e in particolare i centri della facoltà associativa.”^{viii}

La corsa dolce può consentire di attuare una forma alternativa e ben più salutare di sightseeing, quando si è in viaggio.

Nelle formulazioni degli autori del volume sulla corsa dolce riaffiorano alcune delle riflessioni esposte nei paragrafi precedenti, non ultime le teorie di Gibson sulla complessa esperienza psico-fisica delle percezioni.

Nella breve citazione che segue è Rudolf Nagiller a parlare:

“Il ‘sightjogging’ è fantastico. Dipende probabilmente dalla vivace leggerezza in cui ci sentiamo sospesi se corriamo in tutta scioltezza. Quando corro per le vie di una città sconosciuta, vedo tutto molto più distintamente; gli esperti sostengono che quando il corpo gode di una condizione di benessere, anche gli occhi funzionano meglio. Inoltre, mentre faccio sightjogging intrattengo interiormente un dialogo con l’ambiente che mi circonda. La gente pare proprio avvertirlo: molti che come passante non mi avrebbero neppure notato, mi guardano e mi sorridono o mi rivolgono un cenno di saluto: tutte impressioni che mi si imprimono più profondamente nella

memoria.”ix

Le Breton e l'elogio della marcia

Per un ulteriore approfondimento su queste considerazioni, vorrei invitare i lettori ad andare a guardare dentro un altro piccolo volume: un libro in cui molti, sicuramente, potranno ritrovare alcune delle sensazioni sperimentate durante la gara del Passatore o di altre gare “lunghe”: si tratta di un piccolo, godibile saggio, dal titolo accattivante: *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, scritto da David Le Breton, un sociologo che insegna all'Università di Strasburgo (Feltrinelli, 2002).^x

Cosa ci racconta Le Breton nel suo studio che è un vero e proprio elogio della possibilità di scoprire il mondo a piedi?

Innanzitutto, Le Breton attraverso una gran quantità di esempi, vuole farci capire che, camminando, si riscopre il sentimento dell'esistenza, senza essere divorati dagli imperativi della comunicazione e della velocizzazione ad ogni costo (che altro non è che uno degli aspetti della società industriale e di quella iper-tecnologizzata post-industriale).

Camminando (e correndo in modo “dolce”) si può prendere il tempo di parlare, e di ascoltare.

Nella marcia (e nella corsa lenta) si può tacere insieme o discutere a lungo.

Ma anche la parola conosce la sua pienezza. Durante il cammino e nella corsa sulle lunghe distanze, la comunicazione diviene pregnante e densa: tante volte con i nostri compagni di strada ci troviamo a scambiare delle parole, quando ci si trova affiancati per brevi tratti di strada.

Poi le posizioni rispettive si divaricano di nuovo; poi, magari un po' più avanti, ci si incontra di nuovo. Eppure queste brevi, essenziali comunicazioni, fatte all'interno di un *medium* di profonda condivisione, creano un forte sentimento di solidarietà, gettando le basi per la costruzione di un forte vincolo amicale, che si manterrà nel corso del tempo, anche nella sporadicità delle occasioni d'incontro sulle vie del mondo.

Mentre si cammina, si sente molto di più il tempo *interiore*, mentre si è meno interessati al tempo dell'orologio che, pur essendo diventato tiranno dei ritmi di vita, è pur sempre soltanto una *convenzione* che nulla a che vedere con la dimensione del tempo vissuto.

Ci si lascia attraversare dalle cose, ma si è anche più liberi per acquistare consapevolezza dei pensieri che ci attraversano.

Ci si ritrova capaci di sperimentare la meraviglia.

Il cammino ci restituisce alla nostra umiltà di esseri umani, rimandandoci alle domande essenziali e spingendoci ad interrogarci sul senso delle nostre vite.

Camminando, il corpo liberato dalle costrizioni permette allo spirito di passeggiare nell'immaginario e nel pensiero.

Primo apprendimento dell'infanzia, lo stare in cammino o in corsa consente di celebrare ogni volta il ritrovamento della giocosità della vita.

Succede spesso che i camminatori, dopo le loro lunghe passeggiate, prendano coscienza delle loro vite rovinate dall'urgenza (e dalla velocità) e decidano di ricominciare tutto da capo, riorganizzando le proprie vite in modo diverso.

Il saggio di Le Breton consiste in un'agile dissertazione, articolata su numerosi brevi capitoli, sul

sensu del camminare oggi.

Vi è implicita, in questo testo, la proposta di riscoprire un modo di viaggiare proteso verso la scoperta di interpretazioni inedite e sorprendenti del mondo, ben diverso da quello che è imposto dai ritmi odierni e dalle tecnologie onnipresenti.

Attraverso le parole di Le Breton che ci invita a scoprire i resoconti di alcuni grandi "camminatori", alcuni del tempo passato, altri decisamente appartenenti alla modernità, possiamo scoprire il godimento del tempo e dei luoghi, attraverso il camminare che, a tutti gli effetti, è uno scarto rispetto alla modernità.

Viaggiare a piedi è, in fondo, un gesto trasgressivo, una potente affermazione di libertà.

E' un modo di avanzare in modo trasversale rispetto al ritmo frenetico della vita moderna, ma anche di affinare la pratica di una filosofia di vita che consente di prendere le distanze dal mondo della produttività normata da regole disumanizzanti e di affilare i sensi, come pre-condizione essenziale per poter guardare il mondo sperimentando meraviglia.

Da un certo punto di vista chi corre, soprattutto chi sceglie di poter vivere senza dover dipendere dal cronometro ad ogni istante, appartiene alla schiera di coloro che vogliono trasgredire agli imperativi della modernità iper-velocizzata.

Il ritorno all'idea di poter percorrere il mondo a piedi e di "crearlo" man mano che se ne percorrono le vie è una formidabile cura rispetto al grande rischio dell'accelerazione permanente insito nella società dei consumi.

E quest'accelerazione è tutto attorno a noi: ci assedia costantemente.

Basti pensare a quanto la frenesia dei telefoni cellulari sia sintomatica da questo punto di vista: poter rispondere in ogni momento è diventato indispensabile. Sembra che per molti sia diventato impossibile prendere un po' di tempo per sé, per curiosare, per ascoltare il mondo: sono tutte attività nemiche delle nostre società occidentali.

Con la piacevolezza di un racconto, *Il mondo a piedi* propone un modo nuovo di viaggiare, mettendo in relazione il punto di vista di personaggi storici, quali Stevenson, Lanzmann, Sansot e Basho (e tanti altri), e ponendoli attorno a un tavolo immaginario a scambiarsi opinioni sul senso del percorrere il mondo e la vita a piedi.

Il mondo a piedi è decisamente un libro originale, una breve, piacevole dissertazione che induce a considerare un aspetto ormai insolito del viaggio.

Quindi applicando le proposizioni di Le Breton alla nostra attività sportiva, noi podisti amatoriali saremmo, per la maggior parte, dei "viaggiatori", in continuo spostamento da un luogo all'altro, per costruire attraverso il nostro correre un'immagine condivisa del mondo.

Palermo, il 14.08.2003

Maurizio Crispi

ⁱ Si tratta della testimonianza di un podista, A.F. appunto, sollecitato a formularla a modo di commento associativo ispirato dalla lettura di una prima stesura di questo mio articolo.

ⁱⁱ Cfr. *Hofmann A., Elogio del puro contemplare*, Urra Apogeo, 1997, pagine non numerate.

ⁱⁱⁱ Belpoliti, M., *James J. Gibson. Vedere con i sensi*, in *Doppio zero. Una mappa portatile della contemporaneità*, Einaudi, Torino 2003, pp. 234-237.

^{iv} Cfr. **Gibson J. J.**, *Un approccio ecologico alla percezione visiva*, Il Mulino, Bologna, 1999.

^v **Belpoliti M.**, op. cit., pp. 236-237.

^{vi} Cfr. **Luijpers W., Nagiller R.**, *La corsa dolce secondo il metodo Feldenkrais. Correre più sciolti, respirare bene, vivere meglio*, Edizioni Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2003.

^{vii} *Ib.*, p. 20.

^{viii} *Ib.*, p. 21.

^{ix} *Ib.*, p. 21.

^x **Le Breton D.**, *Il mondo a piedi. Elogio della marcia*, Feltrinelli, Milano, 2002. Alcune delle considerazioni contenute nel paragrafo sono contenute in un'intervista rilasciata dallo stesso Le Breton.