

*E' risaputo ed ormai riconosciuto scientificamente che lo sport, soprattutto quello aerobico, contribuisce efficacemente anche al benessere della mente grazie al rilascio di ormoni come le endorfine.*

*E' stato dimostrato (secondo l'American Sport of College Medicine) che certe patologie come ansia, depressione, stress possano essere ridotti in misura maggiore dall'attività fisica rispetto all'assunzione di una pastiglia di ansiolitico o attraverso tecniche di rilassamento mentale.*

ooooo    ooooo    ooooo    ooooo

*E' curioso e significativo apprendere che i filosofi sofisti dell'antica Grecia traevano ispirazione dal "camminare": Socrate insegnava camminando per le vie di Atene, Platone sotto i portici dell'Accademia, Aristotele tra i colonnati del Liceo, Epicuro nei giardini...*

*"Non riesco a meditare se non camminando. Appena mi fermo, non penso più" confessa Jean Jacques Rousseau.*

*Il filosofo tedesco Nietzsche raccomandava di "star seduti il meno possibile" e di "non fidarsi dei pensieri che non sono nati all'aria aperta e in movimento, che non sono una festa anche per i muscoli".*

*Si spinge più in alto il contemplativo Hermann Hesse, per il quale camminare nei boschi e tra le montagne è elevazione spirituale, ricerca dell'io interiore, pratica ascetica. E se avviene di notte "sommueve gli abissi dell'animo".*

*Il più errante tra gli scrittori moderni, Bruce Chatwin, afferma: "Camminando ogni giorno raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno. Per contro stando fermi si arriva sempre più vicini ad essere malati".*

*... Non resta che provare!*