

Comunicato stampa

**COVID-19,  
10 BUONI MOTIVI PER CAMMINARE NELLA NATURA OGGI PIU' CHE MAI  
ECCO IL DECALOGO DELLA COMPAGNIA DEI CAMMINI**

**DALLA PSICHE AL CORPO, ALL'AMBIENTE:  
IL CAMMINO COME VITAMINA NATURALE ANTIETA'**

Per non soccombere all'ansia da COVID-19 di questi giorni, un antidoto antico ma sempre efficace è quello di immergersi nella natura e camminare nei boschi per ritrovare equilibrio, disintossicarsi, calmare la paura e ritrovare sé stessi.

Staccare dalla vita quotidiana, allontanarsi dai media e dal tam tam delle notizie per **iniziare un cammino rappresenta anche una vitamina naturale al pari di un buon integratore**. Anche se ogni tanto qualche medico lancia un invito a camminare, quasi sempre è rivolto alle persone anziane ed in effetti è vero, quando si arriva alla terza età, alla pensione, il camminare è una grande opportunità ma in realtà lo è sempre: camminare, come dice lo scrittore e camminatore Bernard Ollivier, che ha cominciato a farlo a sessant'anni, è mille volte più efficace delle pillole miracolose, chi cammina sta meglio e fa retrocedere l'Alzheimer.

Alla luce di tutto questo, la **Compagnia dei Cammini**, associazione di turismo responsabile dedita al cammino lento **elenca 10 buone ragioni per intraprendere un cammino in questo momento storico e sempre, da soli, in gruppo o con la famiglia:**

1. **Camminare aiuta a liberare la mente dagli stress** facendo emergere la soluzione ai problemi e a scaricare l'energia negativa accumulata in mesi di lavoro.
2. I viaggi a piedi sono utili per imparare a **distinguere tra superfluo e necessario**. Si scoprirà allora cos'è necessario e cosa si può evitare. Eliminando il superfluo dagli zaini e dalle menti tutto sarà più leggero.
3. **Il camminare è un atto curativo in sé che predispone alla guarigione**. Durante il cammino si ascolta il proprio corpo e si prende consapevolezza dei nodi da sciogliere.
4. In un momento in cui può essere più difficile prendere voli aerei, si può scegliere di camminare vicino casa, un modo meno impattante che può diventare **una bella occasione per conoscere il territorio circostante e i paesi minori**. Camminare vicino a casa è una delle grandi scoperte che possiamo fare ed è un modo semplice di iniziare il nostro cammino.
5. **Il cammino ci insegna l'incontro**: con le persone che vivono dove sto camminando, con la natura fuori e dentro di noi, l'incontro con chi vive in modo semplice, che ha tanto da insegnarci, l'incontro con i pastori, l'incontro con persone speciali che hanno avuto il coraggio di scelte di vita controcorrente.
6. **Il cammino ci allena ad accettare gli imprevisti**. Niente è irrimediabile e durante un cammino gli imprevisti sono all'ordine del giorno. Perdere un sentiero, arrivare col buio, non trovare viveri là dove ci si aspettava, sono imprevisti che spesso hanno qualcosa da insegnarci.

7. **Camminare richiede un buono spirito d'adattamento che ci farà apprezzare esperienze che mai avremmo pensato** (dormire una notte all'aperto, sotto la luna piena – per esempio – è una cosa che pensavo di non fare mai, e invece... ecco la magia!).
8. Non correre! Per scoprire la pace interiore della lentezza consapevole, **si impara a camminare con passo lento**, guardandosi intorno, perché c'è sempre un fiore nuovo, un insetto, un colore che ci stupiranno.
9. Come ogni cambiamento, l'inizio del nostro cammino può richiedere una crisi di passaggio. Può succedere che dopo tre giorni di cammino, quei tre giorni iniziali in cui il corpo e la mente piangono fuori le tossine per ripulirsi, il passaggio al nuovo stato di essere in movimento non sia indolore. **Quando la prova viene superata ci si predispone per il nuovo stato di camminanti, e allora ecco che il nostro orizzonte si allarga**, cominciamo a comunicare più in profondità con le persone che camminano con noi, i pensieri negativi lasciano il posto a pensieri più creativi, e il nostro essere esce dal dualismo corpo-mente per armonizzarsi in un tutt'uno più equilibrato.
10. **Scoprire il silenzio!** Durante il cammino si scopre anche la bellezza del silenzio, dell'ascoltare il proprio passo, il proprio respiro, i suoni della natura cui non prestiamo mai attenzione.

**Per conoscere tutti i viaggi in cammino della Compagnia dei Cammini:  
[www.cammini.eu](http://www.cammini.eu)**

#### I BENEFICI PSICHICI E FISICI DATI DAL CAMMINARE

**A livello psichico il camminare è un forte riequilibratore, i pensieri negativi ossessivi che ristagnano nella nostra vita stanziale scompaiono per magia camminando.** È il movimento stesso del camminare, il vivere nel presente e rispecchiarlo, che ci pulisce la mente dai malesseri, dalle depressioni, da ansie e paure, dalla rabbia. Se ci si abbandona al semplice gesto di vivere nei propri passi, un gesto che è molto simile a una meditazione zen, tutte queste ricadute a livello fisico e mentale si verificheranno, lasciandoci stupefatti.

Anche livello fisico tutti i muscoli, ogni articolazione, il cuore, i polmoni, il sistema vasale, insomma, ogni angolo del nostro corpo, **già dopo qualche ora di cammino inizia a subire una trasformazione**, e anche le parti più ferme vengono raggiunte dal movimento e dall'ossigeno. Aumenta il ricambio e tutte le scorie cominciano a essere allontanate da ogni cellula ed eliminate anche attraverso il sudore. La pelle, sudando, piange fuori dal corpo le nostre tossine e le nostre sofferenze. A livello di percezioni, aumenta la capacità di percepire attraverso i cinque sensi. I sensi, così come i polmoni, si aprono, e gli stimoli continui che riceviamo durante il cammino arricchiscono il nostro io. Il cammino diventa atto di cura sia sul corpo fisico che sulla psiche.

*(Dal libro "L'arte del Camminare" di Luca Gianotti, coordinatore della Compagnia dei Cammini)*

Tel. 328.8442704

Email: [stampa@cammini.eu](mailto:stampa@cammini.eu)

*Nata nel 2010 l'Associazione promuove il turismo responsabile attraverso esperienze di cammino in Italia e all'estero con guide professioniste, tra cui spiccano anche personaggi di rilievo del panorama culturale italiano del calibro di Franco Michieli, Wu Ming 2, Enrico Brizzi, Nando Citarella, Davide Sapienza. Sono circa 150 i viaggi a piedi dalla durata di una settimana, che ogni anno vengono organizzati per tutti i gusti e tutte le tasche. Si va dal trekking classico a piedi, ma anche in compagnia degli asinelli, dalla barca a vela con trekking, al cammino profondo (Deep walking) con esperienze di meditazione camminata e i nuovi Cammini di Pace. La Compagnia dei Bambini, invece, è il settore dedicato al camminare in famiglia o per gruppi di bambini, con le nostre guide ed educatori tutti professionisti e esperti. Attenti alla salute, anche della madre terra, durante i trekking i soci dell'Associazione puntano alla valorizzazione dell'alimentazione bio e naturale - a base di prodotti locali - e vegetariana. Fondamentale, inoltre, è l'incontro con chi vive nei luoghi in cui si organizzano i cammini, nello spirito di un vero turismo consapevole e a sostegno di territori meravigliosi e, in alcuni casi, dimenticati. I colori solari e luminosi scelti per l'ometto di pietre del logo, simbolo per eccellenza del cammino, sottolineano i valori de La Compagnia dei Cammini che lavora con gioia e impegno per un mondo migliore.*