

Un passo dopo l'altro...in cammino verso il cambiamento

Di Natalia Piana e Giannermete Romani

Tra la fine d'aprile e l'inizio di maggio dell'anno che verrà (30 aprile – 13 maggio 2010) partiremo per un lungo viaggio a piedi, di quelli che uno sogna per tutta la vita e poi scopre che si può fare. Il viaggio l'abbiamo chiamato *Un passo dopo l'altro - Da un mare all'altro* e si snoderà, a tappe, lungo 370 km, attraverso le Marche, l'Umbria e la Toscana, toccando le province di Ancona, Perugia, Siena e Grosseto. Si partirà dal porto di Ancona, specchiando i nostri desideri e i nostri sogni dentro i chiarori del mare Adriatico, faremo tappa a Iesi, Cingoli, Matelica, Nocera Umbra, Bastia Umbra, Corciano, Panicale, Sarteano, Abbadia San Salvatore, Santa Fiora, Saturnia, Magliano in Toscana, per tuffarci alla fine dentro il mar Tirreno a Talamone, dopo aver attraversato, tra le altre, le città di Assisi e Perugia e aver costeggiato il lago Trasimeno, acqua dolce che segna metà del nostro cammino. Due settimane d'avventure (ogni tappa in media tra i 25 e i 30 km) lungo le strade dell'Italia centrale, da un'acqua all'altra. Appena partiti ci verranno incontro le colline dolci dell'entroterra anconetano, un paesaggio tranquillo e rassicurante e poi l'orizzonte che si farà man mano verticale verso l'appennino. I primi contrafforti, borghi fortificati sulle pendici, boschi fitti, qua è la spunteranno antiche abbazie e castelli. Si passerà in Umbria e il paesaggio poco cambierà se non che si comincerà a scendere, quindi un'altra montagna isolata che si aggirerà, tonda e materna, vestita di dense leccete: il Subasio, Assisi e i luoghi francescani. Si passerà il Tevere, salendo verso Perugia e il cuore dell'Umbria, e poi altra acqua da costeggiare, dolce stavolta, i saliscendi coperti d'olivi e ginestre sulle colline che contornano il Trasimeno. Senza soluzione di continuità altre colline e saremo già in Toscana, altri borghi, altri suoni, altri colori, non più solo dimore sacre e profane di calcare e roccia ma di mattoni rossi pure. E si ricomincerà a salire un po' per aggirare un altro massiccio isolato, l'Amiata, che già da molto avrà annunciato il suo verde profilo e ci saranno i castagni stavolta. Si entrerà lentamente in una terra d'antico vulcanesimo, e lungo il cammino ci si imbatte in nomi e vapori di antiche acque termali e di fiume, come l'Albenga. Alla fine ancora acqua salata e sarà il Tirreno stavolta ad aspettarci, ad incontrarci con il suo azzurro abbraccio. E qui avrà fine il nostro viaggio e sapremo dare ad esso, forse, un senso e narrarne la storia, i cambiamenti e le conferme. Viaggiare – soprattutto camminando come da millenni fanno pellegrini e viandanti - è fare esperienza di sé nel tempo e nello spazio, è spiazzamento, sorpresa, messa in discussione, cambiamento, rigenerazione, è fare esperienza di vite diverse e confronto, è passione e desiderio. Essenziale, per entrare in contatto profondo con il paesaggio che ci circonda è attraversarlo senza fretta, procedendo in una lenta deriva tra storia e natura. Un camminare che oltre ad essere prezioso esercizio fisico e cura di sé, è avventura dei piedi e delle gambe che fa bene al cuore e al nostro metabolismo, è avventura della mente e dei sensi. Camminare è aprirsi al mondo, a un nuovo modo di vedere, lento e profondo, è porsi in ascolto dei suoni che spesso non percepiamo perché distratti dai rumori artificiali. Camminare è soprattutto il modo più naturale per sentirsi bene, per percepirsi come corpo, pensiero, emozioni, per generare esperienze emotivamente dense e apprendimenti che resteranno a lungo nella mente e nel cuore.

E' questo che muoverà i nostri passi lungo il cammino, un'idea di leggerezza e di curiosità: zaino minimo in spalla, con dentro una carta dei luoghi, una poesia, il testo d'una canzone, un po' d'acqua e spazi immensi per la fantasia (il grosso, cioè il nostro bagaglio che servirà per tutto il viaggio ce lo sposterà di tappa in tappa, e di alloggio in alloggio, un bel furgone). Proveremo a riattivarci in ogni senso, riscoprendo la ricchezza dell'umano, aprendo gli occhi al mondo; prestando orecchio al

ritmo dei giorni che passano; sentendo gli odori che conferiscono una tonalità affettiva a ogni momento; toccando le cortecce, le pietre, l'erba, sentendone la prossimità senza avere paure o almeno condividendole con gli altri. Nulla si darà per scontato, si osserverà e riconoscerà l'impronta che ognuno lascia dietro di sé attraverso l'azione, la parola condivisa, si proverà a creare un benessere e uno stimolo per cercare altri angoli di spazio non ancora scoperti e toccati.

Questo e molto altro riserva *Un passo dopo l'altro – Da un mare all'altro*, un viaggio intorno a sé e dentro di sé, lungo strade che ci aiuteranno a cambiare prospettive, stili di vita, priorità. Riscopriremo tutti insieme, sostenendoci e motivandoci a vicenda, un tempo lento, lungo, che è il tempo della salute e della cura di sé.