



Perché camminare? Ce lo racconta la collega Ida Ferro, referente WHP

Passare dallo smart working allo... "smart walking"!

In un'epoca in cui tutto ciò che è *smart* aiuta a rendere più sopportabile quello che stiamo vivendo, diventa *smart* anche la camminata ovvero lo "*smart walking*". E allora: facciamo due passi per andare a scuola o al lavoro oppure in pausa pranzo o nel tempo libero.

Lo "smart walking" è semplice, naturale, non costa nulla e non richiede abilità particolari.

Camminare ci permette di:

- **chiacchierare** con gli amici o anche con i colleghi di lavoro come amava fare Steve Jobs che praticava il "Walking meeting" convinto del fatto che camminare producesse creatività, migliorasse la concentrazione con un beneficio addirittura sulla produttività. A conferma di ciò già Friedrich Nietzsche diceva che "*Tutte le più grandi idee sono state concepite camminando*"
- **imparare**: ascoltando con cuffie o auricolari radio, musica o audiolibri. Sempre che non decidiamo di immergerci nel silenzio o nei suoni della natura, se il contesto lo permette
- **dimagrire**: andare a piedi permette di bruciare calorie ma soprattutto riduce il desiderio del cosiddetto "*Comfort food*" ovvero quel cibo (come pizza, cioccolato o simili) al quale spesso ricorriamo quando siamo stressati o stanchi per soddisfare un bisogno emotivo e regalarci una sensazione di benessere. Ebbene da alcune ricerche effettuate risulta che camminare per un quarto d'ora riduce il ricorso a queste...coccole culinarie
- **meditare**: camminare concentrandosi sulla respirazione in modo ritmico è un ottimo esercizio calmante e antistress che predispone alla meditazione ovvero a fermare il flusso dei pensieri per riordinarli e rifletterci sopra lucidamente
- **osservare**: intenzionalmente ciò che ci circonda e che spesso guardiamo quotidianamente senza attenzione. Vi stupirete, anche in città, nel vedere cose alle quali non avete mai badato ma con occhi diversi, stupiti: anche questo esercizio di astrazione dal normale contesto in cui viviamo genera benessere e gioia
- **migliorare la propria creatività**: Beethoven concepì alcune delle sue sonate vagando attraverso i boschi viennesi e il filosofo Søren Kierkegaard ammise: «I pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo». In effetti, uno studio della Stanford University, in California, sostiene che andare a piedi apre il libero flusso delle idee e accresca la creatività in media del 60 per cento. Sembra che la camminata permetta al cervello di abbassare le difese razionali e di lasciare spazio al "pensiero divergente" che porta a vedere soluzioni alternative: questo libero fluire delle idee stimola l'ispirazione e la nascita di prospettive originali.

Ma non dico nulla di nuovo se penso che il potere creativo di una camminata era già sfruttato da Aristotele con la sua scuola peripatetica: "*Perípatos*" in greco significa passeggiata e deriva dal giardino del Liceo ad Atene dove Aristotele teneva le sue lezioni...camminando. Così come Charles Darwin che faceva due passeggiate ogni giorno o come Mark Zuckerberg visto spesso tenere riunioni in piedi e camminare durante i brainstorming.

Poco importa dove si cammina, l'importante sta proprio nell'atto del camminare. Perché camminare significa prendere del tempo per se stessi, allontanarsi dalla confusione tecnologica e digitale per rilassare la mente e rimuovere gli ostacoli che bloccano la creatività.

Camminare stimola l'attenzione involontaria esponendoci a situazioni nuove: possiamo mettere il piede in una pozzanghera, rimanere affascinati da una pianta grassa particolare ma anche seguire con lo sguardo un bambino che gioca e tutti questi stimoli ci distrarranno dal problema principale facendo riposare il cervello e offrendogli la possibilità di rimettere insieme i pezzi, collegare idee più astratte e trovare soluzioni più brillanti.

Per tutto quanto detto e per molto altro non detto... **passeggiate gente, passeggiate**

perchè, come diceva Italo Calvino "*Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi*"!!





LA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA DIPENDE DA QUANTO CI MUOVIAMO

mantenere un buon livello di attività fisica ci permette di vivere meglio, con più energia e più vitalità

invito

riservato ai dipendenti ASST VALLE OLONA e loro famigliari ed amici

OPEN DAY nordic walking

Sabato 16 ottobre 2021 ore 10:00

Parco Alto Milanese

ingresso Via Azimonti - **CASTELLANZA**

(per motivi organizzativi è necessaria la prenotazione)



Siamo gli istruttori NWA, puoi contattarci al numero **348 4420688** e prenotarti per la lezione di prova gratuita.

Non perdere questa occasione per scoprire tanti buoni motivi ed il piacere di praticare uno sport come il nordic walking.



Se lo desideri puoi venire a trovarci tutti i **martedì** dalle ore 21:00 alle ore 23:00
nella sede sociale in **Piazza del Carroccio, 21 - Villa Cortese**
Telefono 0331- 1586623 info@nordicwalkingaltomilanese.it

Newsletter a cura della Redazione Web—mail: redazioneweb@asst-valleolona.it

FB: <https://www.facebook.com/asstvalleolona>

