



Caminar, filosofar

“Caminant, només importa una gesta: la intensitat del cel, la bellesa dels paisatges.” Són paraules del professor de filosofia i de pensament polític Frédéric Gros, recollides al seu llibre *Marcher, une philosophie* (*Andar, una filosofia*, en castellà). I Gros continua:

“Caminar no és un esport. Però, un cop dret, l'home no sap estar-se quiet.” Per la passió que encomana i pels exemples dels personatges que recull, us el recomanem.

No cal anar gaire lluny, diu Gros, el sentit de caminar és estar al marge del món civilitzat. També hi cita Stevenson, que afirmava que perquè la caminada resulti realment plaent s'ha d'anar sol, la llibertat és essencial. O el poeta Rimbaud, que diu que tenia un furor a dins que l'empenyia a caminar, obstinadament. Thoreau i les seves passejades de cinc o sis hores diàries. I els passejos diaris i puntualíssims, de Kant, entre molts d'altres.

Si la lectura us inspira i us calceu les vambes, tot seran beneficis. El primer vindrà del fet que podeu fer-ho quedant amb un o més amics o amigues i, així, socialitzareu. El segon serà que a l'aire lliure us tocarà el sol i això us ajudarà a incrementar els nivells de vitamina D i, per tant, millorar el sistema immunitari i els ossos, recarregar les piles i augmentar les ganes de fer coses: tot és un cercle virtuós. Sense oblidar-nos, això sí, ni de la gorra o el barret (per evitar insolacions) ni de l'aigua (per hidratar-nos).

El tercer benefici és que caminar no només activa tot el tren inferior del cos, que és allò que popularment coneixem com “fer comes”, sinó que també posa en marxa la part central del tronc, i ja sabeu que el nostre centre de gravetat és precisament la zona abdominal i convé tenir-la forta. El quart benefici és que movent el cos movem les idees: no saps mai què t'empescaràs a mitja caminada ni quines bones pensades tindràs.

Consulteu el vostre fisioterapeuta perquè us aconselli un bon escalfament per abans de caminar i uns bons estiraments en acabar. Tot són avantatges, animeu-vos-hi!