



UNITRE DI SAN MAURIZIO CANAVESE (TO)

ANNO ACCADEMICO 2024/25

Conferenza del 5 dicembre 2024

**La "Leggerezza" del Cammino
Camminare nella natura come terapia**

Relatrice: Tiziana Vottero

Camminare a piedi nella natura, su medie e lunghe distanze, può rappresentare un modo per "spogliarsi" del superfluo ed apprezzare ciò che la vita ti offre: un sorso d'acqua, la meraviglia di un fiore che sboccia, l'ombra ristoratrice di un albero... È un riappropriarsi e gestire al meglio i propri tempi personali, solitamente densi di impegni e stress.

Non è solo il dove si cammina, ma il COME e così, quando subentra un po' di fatica, i nodi delle scarpe si sciolgono e lo stesso succede con quelli della vita.

Tutti i nostri sensi si acuiscono, così il cielo è più blu, il profumo del fieno più intenso, l'acqua più fresca ed il panino che abbiamo in tasca più saporito. La natura ci accoglie e noi ci fondiamo con lei.

I giapponesi l'hanno chiamato Shinrin-yoku (1982), "bagno nel bosco". T. Akiyama, direttore generale dell'agenzia dell'agricoltura, foreste e pesca, aveva avviato una campagna di promozione del trekking nei boschi come ricetta per migliorare la salute psicofisica.

Il cammino inoltre è anche meditazione, insegna a stare nel presente, portando la consapevolezza del sé solo sul QUI ed ORA ed ha valore terapeutico per l'anima.

Papa Francesco afferma che "camminare è aprire frontiere, uscire, aprire porte e cercare strade".

Insomma: un mondo intero da scoprire.