Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 996 del 30/04/2017

Pratica in crescita. Nelle Marche si sta costituendo un'accademia

Trento Film Festival: "Cammino scalzo e amo la natura"

C'è chi in montagna corre. Oltre ovviamente arrampicare o passeggiare. E chi ci va scalzo. Una pratica in crescita tanto che a Smerillo, nelle Marche, si sta costituendo una scuola di camminata scalza, un'accademia. A "MontagnaLibri", nel tendone di piazza Fiera, è stato presentato "A piedi nudi. Il cammino silenzioso dalla A alla Z" del trentino Andrea Bianchi, socio del Gruppo italiano scrittori di montagna (Gism), editore, giornalista, ingegnere. In dialogo con l'autore, Carlo Ancona del direttivo del Trento Film Festival e Simonetta Paradisi, direttrice artistica del festival "Le parole della montagna" che si svolge a Smerillo, in provincia di Fermo, nelle Marche. Tutti, per essere nella parte, a piedi nudi.

Bianchi non è che abbia proprio iniziato per caso ad andare in montagna, o lungo i greti dei torrenti o sui sentieri, a piedi nudi. Stava camminando su uno sterrato e le scarpette supertecniche gli davano fastidio. Se le è tolte e a contatto con la madre terra si è trovato bene, a proprio agio. Ha iniziato ad informarsi e ha scoperto che in Germania e negli Stati uniti la pratica era già, in qualche maniera, piuttosto diffusa. Da ingegnere qual è ha studiato gli effetti benefici della trasmissione di energia e del contatto elettrico col terreno, ha fatto del giardino di casa una sorta di palestra e si è messo al pc per scrivere il suo primo libro, "Il silenzio dei passi". E nel secondo, "A piedi nudi" ha messo a frutto tutti gli incontri fatti e le esperienze maturate nell'ultimo anno. "Nessuna pratica new age, men che meno siamo una setta – tiene a precisare – Piuttosto, una ricerca del benessere a contatto con la natura, che ho imparato ad amare. D'altronde – aggiunge – camminare scalzi è l'esperienza più semplice che l'uomo possa fare". Ne elenca poi gli effetti benefici per quanto riguarda la postura, gli aspetti cardio-circolatori e psicologici, visto che è un'azione che sollecita l'attenzione, se non si vuole rischiare di farsi male ai piedi. Dalla A di "acqua" alla Z di "zona comfort" è tutta una serie di approfondimenti fisiologici, fisici, chimici, esperienziali e tanto altro. "L'importante – aggiunge l'autore – è camminare sui sentieri o in altri luoghi, che si tratti di pianura o di montagna, purché siano naturali". Insomma, niente asfalto. "Vi invito – conclude Bianchi – a togliervi le scarpe. Vi auguro un cammino ricco di scoperte. Provateci".

()