

Datti una mossa!



Camminare camminare, senza fretta d'arrivare

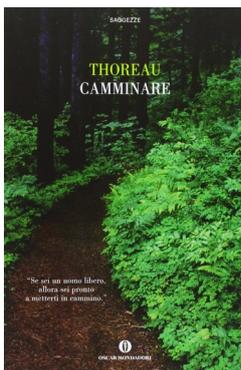
bibliografia sul camminare
a cura della Biblioteca Corticella

BIBLIOTECA CORTICELLA

via Gorki, 14 – Bologna

051/700972

bibliotecacorticella@comune.bologna.it



Henry David Thoreau

Camminare

Collocazione: 818.3 THO

Un saggio breve e folgorante, profetico, in cui il maestro del pensiero americano dell'Ottocento mette in guardia dai pericoli della civiltà industriale. Un libro che individua nella natura selvaggia la vera patria dell'uomo e nel vagabondare per boschi la salvezza spirituale. Un inno alla libertà dell'uomo che vede nel camminare un moto di elevazione spirituale, un itinerario interiore verso la purezza infinita e divina.

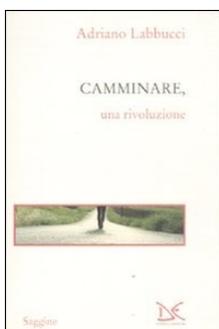


Bruce Chatwin

Che ci faccio qui?

Collocazione: 823.914

Un saggio breve e folgorante, profetico, in cui il maestro del pensiero americano dell'Ottocento mette in guardia dai pericoli della civiltà industriale. Un libro che individua nella natura selvaggia la vera patria dell'uomo e nel vagabondare per boschi la salvezza spirituale. Un inno alla libertà dell'uomo che vede nel camminare un moto di elevazione spirituale, un itinerario interiore verso la purezza infinita e divina.



Adriano Labbucci

Camminare, una rivoluzione

Collocazione: 796.5 LAB

"Avviso ai lettori. Lasciate stare. Se cercate insegnamenti sul camminare all'ultima moda, con tanto di lezioni, corsi universitari e relativi professori, oppure sul camminare come cura di sé, o infine pagine e pagine di resoconti di camminate che si perdono invariabilmente tra il noioso, l'elegiaco o il paranoico, ripeto a scanso di equivoci: lasciate stare. Questo libro non fa per voi."



Luca Gianotti

L'arte del camminare : consigli per partire con il piede giusto

Collocazione: 796.51 GIA

L'arte del camminare è rivolto sia a chi non ha mai camminato per più di una giornata, sia a chi già trascorre il suo tempo libero camminando e vuole aggiungere qualcosa al proprio bagaglio di conoscenze. Come preparare uno zaino? Usare o non usare i bastoncini? È possibile dormire serenamente sotto le stelle? Che cos'è la meditazione camminata? Sono solo alcune delle domande cui l'autore risponde in modo chiaro ed esauriente. Questo libro è rivolto a chi vuole partire per un lungo cammino, per esempio andare a Santiago, ma anche a chi

vuole fare semplici passeggiate con una maggiore consapevolezza. Prefazione di Wu Ming 2.



Duccio Demetrio

Filosofia del camminare : esercizi di meditazione mediterranea
Collocazione: 128 DEM

La filosofia è nata in cammino. Si è perfezionata con Socrate nelle strade di Atene, nelle dispute sotto i portici dell'Accademia di Platone, nei giardini di Epicuro, nelle agorà di Alessandria e, in seguito, nella quiete dei chiostri monacali. Questo libro suggerisce al lettore di riscoprire il piacere del camminare meditabondo, senza preoccupazione per un itinerario prestabilito, per ripensare alla propria esistenza e guardare con occhi diversi le cose e il mondo.



Francesco Careri

Walkscapes : camminare come pratica estetica
Collocazione: 712.01 CAR

Il camminare come forma autonoma di arte, atto primario nella trasformazione simbolica del territorio, strumento estetico di conoscenza e di trasformazione fisica dello spazio attraversato, che diventa intervento urbano. Francesco Careri ricostruisce la storia della percezione del paesaggio raccontando la storia dell'attraversamento della città.



Luigi Nacci

Alzati e cammina. Sulla strada della viandanza
Collocazione: 796.51 NAC

"Alzati e cammina" propone degli esercizi e delle suggestioni per trovarsi pronti in quel momento: disfarsi di oggetti che non possono trovare spazio nello zaino, disfarsi delle abitudini superflue, del lavoro in cui non ci sentiamo realizzati, delle persone che ci trasciniamo accanto solo per paura di rimanere soli, camminare sotto la pioggia con serenità, camminare per andare a trovare una persona cara che non vediamo da tempo, aprire la porta di casa all'altro senza timore, perché non esiste viandante senza ospitaliere, e viceversa. E' un'opera che esorta alla

leggerezza, l'unica condizione che permette di stare a piedi uniti nel cammino, reggendo il peso delle domande che vertono sui nostri giorni, quelli presenti e quelli che verranno.



Alessandra Beltrame

Io cammino da sola
Collocazione: 858.9203 BEL

Nonostante la carriera, la conquista di una posizione pubblica, le relazioni affettive, Alessandra non è felice. Sceglie di abbandonare il lavoro perché non la rappresenta, lascia il compagno. Comincia a camminare, condividendo la strada con nuovi amici. Mette in moto il suo corpo, riacquista la posizione eretta. Cerca pace nella natura, scopre ritmi lenti, trova amori effimeri, vive il sesso con intensità e senza legami. Sceglie le antiche vie, solca a piedi i luoghi dove è stata bambina, prende la pioggia, la grandine, soffre sulle salite ma non si ferma. Camminare è calpestare

la terra, è congiungersi alle radici.



Wu Ming 2
La via del sentiero

Collocazione: 808.8 VIA

Un excursus letterario che rivela come quello del camminare sia sempre stato un tema centrale nella poetica di scrittori e saggisti di grande calibro: da Whitman a Stevenson, da Dickens a Scott. A ogni passo si scoprono dettagli nuovi, si impara qualcosa sul mondo e su se stessi e ogni pellegrinaggio diventa fonte di ispirazione profonda per una nuova prosa e per una nuova etica. Leggendo queste pagine ritroviamo lo spirito dei camminatori di un tempo e le loro osservazioni sono un monito e una esortazione per noi, camminatori di oggi.

RACCONTI DI VIAGGI A PIEDI



Enrico Brizzi

Il sogno del drago : dodici settimane sul Cammino di Santiago da Torino a Finisterre

Collocazione: 910.4 BRI

Camminare è un modo di respirare e di conoscere, un ritmo con cui si sceglie di vivere, una trasformazione costante. È una via per incontrare gli altri superando confini, pregiudizi, inibizioni. Per Enrico Brizzi, scrittore, padre, viaggiatore, il cammino è una danza, una preghiera, una musica senza parole che segue il respiro antico del mondo. libera la mente dall'inessenziale e vince il drago che si nasconde in ognuno di noi.

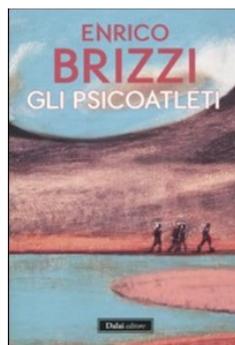


Enrico Brizzi

Nessuno lo saprà : viaggio a piedi dall'Argentario al Conero

Collocazione: N BRIZE

Non sarà un coast to coast da New York a Los Angeles, ma anche il più modesto "da costa a costa" dal Tirreno all'Adriatico può riservare sorprese, generare avventura, produrre mito. Basta uscire dal centro abitato - e già non è facile - e imboccare la prima strada bianca che sale in mezzo ai colli per rendersi conto che smarrirsi è un'eventualità più che concreta, che un cane randagio non è proprio una minaccia da nulla, che individuare il posto ideale per piantare la tenda può richiedere assai più tempo del previsto, che neppure trovare un agglomerato di case munito di bar è così ovvio e che niente, per la verità, è più come prima, scontato come prima. Tre settimane di marcia ed ecco un mondo imprevedibile, così dietro casa e così remoto, tutto da raccontare.

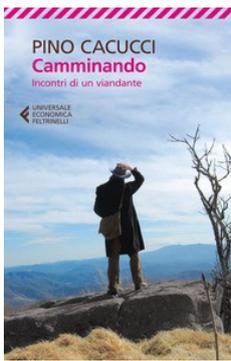


Enrico Brizzi

Gli psicoatleti

Collocazione: N BRIZE

Intenzionati a celebrare degnamente i centocinquanta anni dell'Unità nazionale, quattro amici si portano in Alto Adige per intraprendere un grande viaggio a piedi alla volta della Sicilia. Il gruppo procede lungo strade e sentieri della provincia italiana, capaci di portare in dono volti, storie e accenti sempre diversi, e intanto fioriscono i segnali che indicano come inevitabile un appuntamento fatale al quale i nostri sarebbero lieti di sottrarsi.



Pino Cacucci

Camminando : incontri di un viandante

Collocazione: 858.914 CAC

Storie estreme, legate al tema dell'esilio e della perdita, dove l'ironia prevale sulla tentazione di recriminare e la speranza sopravvive grazie alla dignità. Ogni capitolo è il racconto di un viaggio durante il quale si incontrano i personaggi che poi diventano l'io narrante: alcuni sono noti al pubblico come scrittori, o musicisti, o giornalisti, molti altri sono invece comparse sconosciute nello scenario di guerre subite, di resistenza a dittature o di rivoluzioni soffocate.



Wu Ming 2

Il sentiero degli dei

Collocazione: 914.54 WUM

In una mattina di fine estate, Gerolamo porta i suoi due figli a Parco Talon, distesa di boschi e prati alle porte di Bologna. Seguendo le tracce di un capriolo, i tre finiscono su un sentiero mai visto, di fronte a un cartello che punta verso sud e dice semplicemente: Firenze. Passa un giorno e sul piazzale della stazione, Gerolamo contempla la stele di Trenitalia eretta per celebrare l'apertura della tratta Bologna-Firenze ad Alta Velocità. Nasce così l'idea di scavalcare a piedi l'Appennino, per scoprire il mondo che i nuovi treni attraverseranno in galleria, senza potergli dedicare nemmeno uno sguardo. Cosa ci si perde, a guadagnare venti minuti di tempo nel percorso tra due città? Cosa non vedono i milioni di italiani che ogni anno passano per questo imbuto del trasporto nazionale, un territorio al servizio di auto ed Eurostar? La risposta, per nulla scontata, arriverà dopo cinque giorni di viaggio a cinque chilometri all'ora, tra incontri e leggende, disastri ambientali e faggete silenziose, caprioli che brucano sotto i viadotti e ruderi di antiche locande che ospitano nuovi pellegrini.



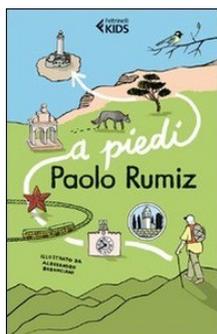
Mattia Miraglio

A passo d'uomo: giro del mondo a piedi

Collocazione: 910.4 MIR

"Il 13 settembre 2013, sul balcone di casa mia, ho deciso di fumare l'ultima sigaretta, quella del "condannato a vita" e partire per il giro del mondo. A piedi. Più che una scelta, è stata una necessità, nata dalla sensazione di essere sempre fuori posto, dall'alzarsi al mattino senza volerlo davvero, senza una motivazione o uno scopo. Dalla volontà di fare qualcosa di radicale, che mi permettesse di apprezzare la vita per quello che è davvero: un regalo. E così sono partito. Ho attraversato l'Italia da ovest a est, sono sceso verso Istanbul, ho percorso le strade dell'Asia dalla Turchia all'Iran, dall'India all'Indonesia, ho sperimentato il silenzio e la vastità dell'Outback australiano. Tutto a piedi, con un carretto che per oltre un anno e mezzo è stata la mia casa camminante. Il mio giro del mondo continua e in questo libro vi racconto la prima parte."

... E UNA LETTURA PER RAGAZZI



Paolo Rumiz

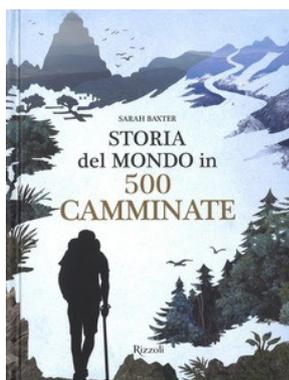
A piedi

Collocazione: R 910 RUM

"Un mattino di settembre presi il sacco e uscii di casa senza voltarmi indietro. La mia meta stava a sud, un sud così perfettamente astronomico che sarebbe bastata la bussola a raggiungerlo. Era la punta meridionale dell'Istria, un promontorio magnifico sui mari ruggenti di Bora, regina dei venti d'inverno, e di Maestrale, che è il più glorioso dei venti d'estate..." Sette giorni per arrivare da Trieste a Promontore raccontati ai giovani lettori letteralmente passo dopo passo da un camminatore d'eccezione:

Paolo Rumiz. Una narrazione che apre finestre su molti temi: le frontiere da attraversare, i confini che cambiano, la guerra dei Balcani, gli animali selvatici che si incontrano, l'orientamento con le stelle, le mappe. Ma soprattutto una riflessione sull'importanza di camminare: esercizio che abbiamo dimenticato, sostituendo sempre più spesso i viaggi virtuali a quelli reali. Una guida precisa da seguire, una lettura che diventa occasione di approfondimento e un testo che può ispirare altri viaggi e altri itinerari. Età di lettura: da 11 anni.

GUIDE E PERCORSI



Sarah Baxter

Storia del mondo in 500 camminate

Collocazione: 796.51 BAX

Attraverso accurati resoconti, mappe dettagliate e splendide fotografie illustra 500 percorsi, ordinati cronologicamente dalla preistoria ai giorni nostri, in scenari naturali e territori urbanizzati, mostrando come ogni paesaggio abbia una storia da raccontare.

... Non importa se si è escursionisti esperti o se si preferisce viaggiare seduti in poltrona sfogliando le pagine di un libro: questo straordinario volume accenderà il desiderio di mettersi in cammino per ascoltare la voce della Terra e di chi l'ha attraversata prima di noi.



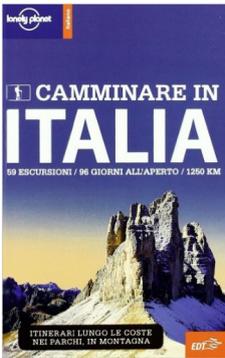
Alfonso Curatolo, Miriam Giovanzana

Guida al Cammino di Santiago de Compostela

Collocazione: GT 914.6

A piedi in 30 tappe "fuori dal mondo", o meglio fuori dai normali ritmi della vita quotidiana. Dai boschi della Navarra passando per gli altopiani desertici delle Mesetas fino al verde della Galizia. E ogni sera un rifugio attrezzato dove dormire e riassaporare l'ospitalità (talvolta gratuita) dei pellegrini di un tempo. In questa guida: tutte le carte, le distanze, i dislivelli, l'indirizzo dei rifugi, i periodi migliori per partire, che cosa mettere nello zaino, quanto si spende; e poi l'essenziale sui luoghi che si attraversano, perché il Cammino è anche un percorso nella storia e nell'arte dell'Europa: strade romane, ponti medievali, cattedrali gotiche, borghi fortificati, castelli, eremi, città bellissime, come Burgos e Leon...

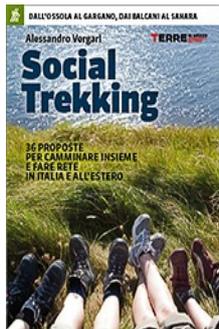
borghi fortificati, castelli, eremi, città bellissime, come Burgos e Leon...



Brendan Sainsbury
Camminare in Italia

Collocazione: GT 914. 5 SAI

57 itinerari dettagliati per scoprire a piedi l'Italia: dalle Alpi alla Calabria, incluse Sardegna e Sicilia. Itinerari per ogni grado di difficoltà e lunghezza del percorso. Ogni itinerario ha una comoda cartina a due colori per seguire nel dettaglio il proprio spostamento. Informazioni pratiche sull'equipaggiamento necessario per ogni camminata, dall'abbigliamento agli accessori, a libri e musica. Sezione speciale dedicata alla salute: cosa fare prima, dopo e durante ogni camminata.



Alessandro Vergari

Social trekking. 36 proposte per camminare insieme e fare rete in Italia e all'estero.

Collocazione: 796.51 VER

Esiste un turismo dei sentieri, delle emozioni, dell'incontro. È il social trekking: camminare insieme per vivere i luoghi in modo più autentico, fermandosi a conoscere chi li abita.

Passeggiate, weekend o viaggi veri e propri per camminare in compagnia, condividendo l'affanno silenzioso di una salita e il piacere di un tuffo rinfrescante, la sorpresa di un incontro e la meraviglia di un panorama.

Una guida con i contatti delle associazioni che organizzano le escursioni, le realtà che vi accolgono sul cammino, i posti caratteristici dove dormire.



Mario Vianello, Sandro Bassi

Alta via dei parchi : un lungo cammino nell'Appennino settentrionale

Collocazione: GT 796.522 ALT

L'Alta Via dei Parchi parte da Berceto, nei pressi del Passo della Cisa, in Provincia di Parma, e arriva fino alla rupe della Verna, protesa sul Casentino per poi raggiungere l'eremo sul Monte Carpegna, attraverso due Parchi nazionali, 5 Parchi regionali e uno interregionale: un itinerario di 500 chilometri in 27 tappe lungo l'Appennino fra l'Emilia-Romagna, la Toscana e le Marche. La guida racconta il cammino che gli autori hanno effettivamente percorso e contiene diversi box di approfondimento sui principali temi naturalistici, storici e culturali dell'Appennino. Completano il

testo alcune indicazioni utili all'escursionista che voglia incamminarsi per percorrere alcune tappe o l'intero percorso: le schede descrittive delle tappe, arricchite da carte topografiche e il "Dove dormire" con i recapiti delle 67 strutture ricettive a servizio dell'itinerario.

Sandro Bassi, Mario Vianelli

A piedi in Emilia-Romagna

Collocazione: GT 914.54 BAS

Come pellegrini e mercanti sull'antica via delle Lame : percorsi a piedi e in bicicletta

Collocazione: SL 914 COM



Monica Datti

Guida alla Via Francigena : oltre 900 chilometri a piedi sulle strade del pellegrinaggio verso Roma

Collocazione: GT 914.5 DAT

In 38 tappe, il percorso dell'antica Via Francigena, dal Monginevro fino a Roma. Un'opera che riporta alla luce l'intero tracciato che ha visto camminare verso Roma generazioni di europei. Tappa per tappa, su sentieri, sterrati e strade secondarie, tra Piemonte, Lombardia, Emilia, Toscana e Lazio: e, per ogni giorno, la descrizione dettagliata del percorso, le cartine, i chilometraggi, dove trovare ospitalità, i luoghi da visitare. Il percorso è suddiviso in tratti e ognuno può scegliere le distanze in base alle proprie forze e al tempo disponibile, ma ogni tappa è un frammento di un unico cammino che attraversa scenari di indescrivibile bellezza, immersi nella storia e nella tradizione.

MOVIMENTO&BENESSERE



Franco Berrino

La grande via : alimentazione, movimento, meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa

Collocazione: **613 BER**

In questo libro gli autori illustrano come alcune conoscenze empiriche di molte tradizioni culturali e le attuali conoscenze scientifiche stanno convergendo nel dimostrare che la chiave per mantenere e riacquistare la salute è la combinazione di pratiche per nutrire il corpo con la giusta quantità di cibo sano, mantenerlo in forma con un esercizio fisico regolare e adottare tecniche per coltivare la mente, lo spirito e la felicità interiore.



Franco Berrino

Ventuno giorni per rinascere : il percorso che ringiovanisce corpo e mente Collocazione: **613 BER**

Esiste un cammino di tre settimane capace di renderci più giovani, più sani, più longevi, più gioiosi. È un percorso pratico e quotidiano fatto di ricette, esercizi fisici e spirituali. Ma anche di conoscenza, illuminazione, consapevolezza. Se ne esce rinnovati nel corpo e nello spirito. E tre settimane, secondo studi scientifici e antiche sapienze, sono il tempo necessario per prendere un'abitudine, cambiare stile di vita. E garantirci una longevità in salute.

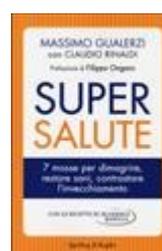


Marco Trabucchi

I segreti di una vita sana e lunga

Collocazione: 613.7 TRA

In questo libro non si parla solo di attività fisica, di dieta e di qualità del sonno, elementi certo cruciali per il nostro star bene, ma anche di equilibrio psichico, di interesse per la vita e il futuro, di quella fase delicata per ogni individuo che è il pensionamento. L'intento è quello di renderci consapevoli di quali siano gli snodi fondamentali per attraversare al meglio tutte le fasi della vita.

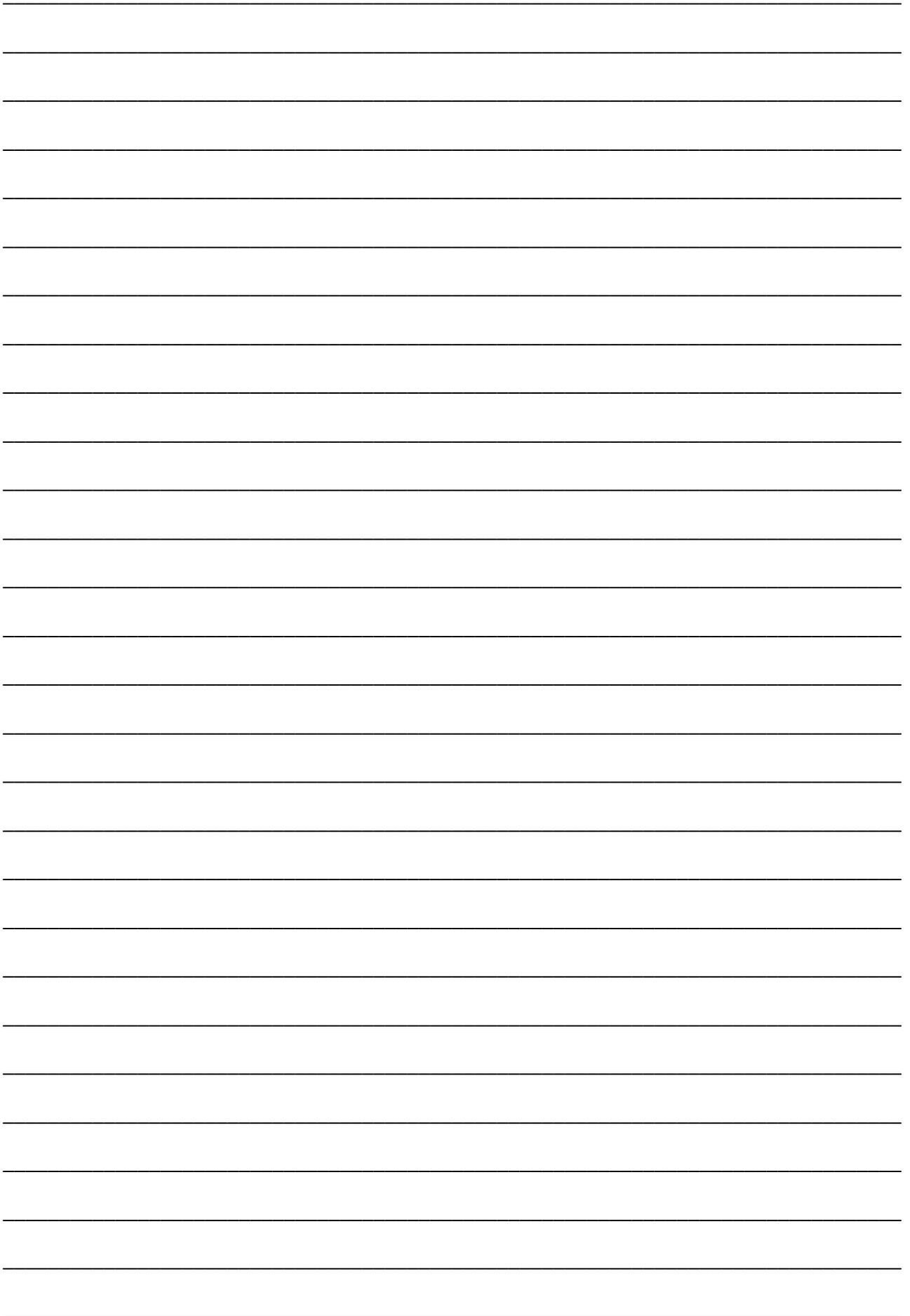


Massimo Gualerzi

Supersalute

Collocazione: 613.2 GUA

Con esempi e casi reali Gualerzi ci insegna a utilizzare "le medicine del futuro" - cioè l'attività fisica, la corretta alimentazione e il pensiero positivo - che, "assunte" in modo regolare, fanno bene al corpo e alla psiche e possono trasformare in piacere le nostre preoccupazioni.





Datti una mossa!

Conversazioni sui sani stili di vita
con Andrea Garulli e Gerardo Astorino Azienda USL di Bologna

Mercoledì

4

APRILE
ORE 17,30



I gruppi di cammino

Il cammino è l'esercizio fisico
più vicino alla perfezione

Sala Alessandri - Centro civico Michelini

Corticella Via Gorki 10 - Bologna