



ISBN 978-88-6549-285-7  
9 788865 492857

Alessandra Beltrame

## NATI PER CAMMINARE

*Un manifesto. Un inno al movimento. Perché noi siamo come il vento, come il tempo che non si ferma. Perciò dobbiamo andare. Al ritmo del nostro cuore e del nostro respiro.*

### confezione

brossura cucita filo refe,  
copertina con stampa in  
rilievo e fascetta

### formato

13x19 cm

**pag.** 144

**Euro** 13,00

**isbn** 978-88-6549-285-7

### in libreria

marzo 2019  
sullo scaffale camminare,  
saggi divulgativi

2

## MOTIVI D'ACQUISTO

- Dopo il successo di *Io cammino da sola*, Alessandra Beltrame torna in libreria con un'opera forte, dirompente, riflessiva e stimolante.
- Una storia di passi e di libertà, di denuncia e di salvezza. Un grido. Un invito a vivere con consapevolezza, ma anche una racconto intimo, emozionante, in cui riconoscersi.

### IL LIBRO

Oggi ci siamo dimenticati di camminare. Non lo facciamo più. O lo facciamo poco. Camminare è diventata una funzione residuale. Camminare ci pesa, ci annoia, camminare è faticoso, camminare richiede tempo, e noi non ne abbiamo mai. Camminare si fa all'esterno, e allora può piovere, fare caldo e tirare vento. Ci sono mille scuse per non camminare. L'uomo ha due gambe per muoversi, non per restare fermo. Nasciamo bipedi, non stanziali. Nel corso dell'evoluzione, la nostra schiena è diventata eretta e così ha liberato le mani per fare altro: costruire, creare, inventare, scrivere, formare comunità e società. E le gambe? Non si sono atrofizzate, anzi. Si sono allungate, e i piedi sono diventati più stabili e molto sensibili. Noi che siamo fatti così, con la schiena dritta e le ossa lunghe, le mani libere e i piedi sensibili, le spalle e la testa rivolta in avanti, lo sguardo lanciato verso l'orizzonte, noi siamo camminatori nati, siamo fatti per camminare.

### L'AUTRICE

**Alessandra Beltrame** è nata a Treviso nel 1964 e vive tra Udine e Milano. Scrive da quando è bambina. Ha lavorato come giornalista nelle redazioni di *Grazia*, *Donna Moderna*, *Confidenze*, *Messaggero Veneto*. Collabora con *Wired.it* e altre testate, cartacee e on line. Per due volte ha lasciato il cosiddetto posto fisso perché preferiva prima vivere, poi scrivere. Cammina quando può, appena può, zaino in spalla, a volte in compagnia del suo cane, a volte con il gruppo Rolling Claps. Con Ediciclo ha pubblicato il suo primo libro *Io cammino da sola* (2017). Dirige *In Alto*, rivista della Società Alpina Friulana. Il suo blog è [www.iocammino.org](http://www.iocammino.org).

### DELLA STESSA AUTRICE LEGGI ANCHE



«Camminare è andare al ritmo del proprio cuore e del proprio respiro, di modo che l'occhio veda i particolari senza sforzarsi, che la mente elabori e percepisca i pericoli, che i sensi sentano, che le emozioni si sprigionino.

Camminando si disvelano mondi, si scoprono i particolari, si annusano odori, si vedono bellezze e brutture. Se i politici camminassero di più, capirebbero quel che c'è da fare, da cambiare.

Anche gli insegnanti. I giudici. Dai giudici si esige saggezza. Dai maestri equilibrio. Dai politici lungimiranza, visione, coerenza, onestà. Tutte virtù che il cammino insegna, inculca in chi si avvia sulla strada aperta, in chi infila gli scarponi e si mette uno zaino in spalla per viaggiare per

uno o più giorni verso l'orizzonte o verso le vette. O chi cammina in città, sceglie di spendere il suo tempo (non è tempo perso!) per raggiungere i luoghi a piedi o solo per bighellonare, mescolarsi alla folla.

Chi migra, chi cammina, chi non vuole stare fermo, non ha qualcosa di strano, né può essere fermato. Perché è nella natura, perché è nelle cose.

Possiamo erigere muri, barriere, ma saranno sempre ostacoli parziali alla volontà, all'esigenza, all'urgenza dell'uomo di muoversi.

Chi cammina è diverso. Chi cammina è migliore. Perché vede quel che sfugge a chi va di fretta, a chi osserva le cose dal finestrino di un'auto. Perché annusa, calpesta, si stanca e si incanta. Perché ha bisogno di riposo e di accoglienza, perché deve fidarsi e affidarsi. Perché impara la prudenza e allena l'occhio a guardare e non solo a vedere. Perché impara a non inciampare e a superare gli ostacoli. Perché sa orientarsi, e non ha paura di sbagliare la strada, perché può succedere. Perché diventa sensibile, permeabile, poroso alle cose, agli altri, alla vita. Perché si emoziona.

Questo libro non è un elogio del camminare. È una affermazione. Una presa di posizione. Un manifesto.

Un inno al movimento, all'andare al ritmo del proprio cuore e del proprio respiro. A mettere un passo dopo l'altro, a procedere eretti e fieri, senza paura. Perché il tempo non si ferma, perché oggi non ritornerà più. Perché la vita va avanti e noi dobbiamo andare con lei, né prima né dopo, ma durante, nel mentre. Attimo dopo attimo. Passo dopo passo. Senza fretta ma nemmeno senza sostare troppo.

Perché siamo nati per camminare».

