

IN CAMMINO CON UISP

PASSO DOPO PASSO CON UISP

Perché una Carta del Cammino UISP?

Per condividere con diversi soggetti le ragioni di una scelta, che è quella di lavorare sul cammino inteso non solo come “salutare attività motoria” ma come una buona pratica di vita. Sono noti i benefici del cammino su apparato muscolo-scheletrico, sistema cardio-circolatorio e apparato respiratorio. Se praticato con continuità, il cammino riattiva il metabolismo e produce effetti positivi per il corpo e per la mente, aiutando a prevenire obesità, diabete, ipertensione e osteoporosi.

Camminare è un modo per rilassarsi e allontanare lo stress e, oltre a migliorare la condizione psicofisica generale, permette di essere in compagnia e di conoscere meglio le città e il territorio che ci circonda. Meno noti altri aspetti conseguenti a questa pratica, adatta a tutti. Camminare consente, se si osservano i dintorni, di scoprire edifici e paesaggi, di riferirsi a punti di orientamento specifici che caratterizzano un percorso, e quindi di orientarsi nello spazio. Camminare permette di concentrarci su noi stessi, di misurare le capacità individuali e di stare insieme agli altri, socializzando in vari modi. Il Cammino ci pone, insieme, di fronte alle difficoltà con l'obiettivo di aiutarci reciprocamente.

Non importa il punto di arrivo geografico, ma quello interiore.

La nostra carta del CAMMINO è fatta da pochi punti, che chiediamo a chi opera su escursionismo, trekking e con i nostri gruppi di cammino, di condividere per una collaborazione con noi.

1. Si cammina per socializzare, creare relazioni, condividere aspetti positivi, ma anche difficoltà e problemi.
2. Si cammina a “basso impatto”: si porta il rifornimento di cibi e bevande necessario, i rifiuti si riportano dove si è partiti o si buttano in cestini e cassonetti, con la dovuta raccolta differenziata.
3. Il cammino deve essere a misura delle nostre possibilità. La meta da raggiungere siamo noi.
4. Il cammino è a misura del gruppo, non ci sono primi e ultimi, si arriva insieme.
5. Si cammina con la consapevolezza di dove ci si trova: in natura e in città si seguono le regole di chi ci ospita, si osserva e si cerca di comprendere, di trovare punti di riferimento.
6. La guida o l'accompagnatore sono persone che condividono le proprie esperienze con noi, che favoriscono le relazioni all'interno del gruppo, con cui scambiare informazioni
7. Troviamo il tempo di meravigliarci o di indignarci, di fronte alla bellezza di un paesaggio o allo scempio di un territorio.
8. Parliamo con altri della nostra esperienza, dobbiamo diffondere questa pratica motoria e di consapevolezza, rispetto al nostro corpo/mente e all'ambiente che ci circonda.
9. Nel cammino ci si adegua alle diversità, organizzando anche percorsi alla portata di tutti.

IL SIGNIFICATO DI UNA CAMMINATA E LA FILOSOFIA DEL CAMMINATORE

CAMMINARE rispettando tutto ciò che ci circonda.

CAMMINARE per condividere benessere ed emozioni.

CAMMINARE per esplorare il nostro territorio, consapevolmente, per accorgerci della cultura che ci circonda oggi e di quella che ci siamo lasciati alle spalle, tra borghi e campagne; oppure alla scoperta della natura più selvaggia, in angoli ancora poco battuti; od anche riscoprire la propria città/paese.

-Camminare è un'attività, adatta a tutti, che porta numerosi benefici all'organismo:

riduce problematiche legate al sistema cardiovascolare;

rafforza e mantiene i sistemi scheletrico e muscolare;

ha effetti positivi sul raggiungimento e mantenimento della forma fisica;

stimola le funzioni cognitive;

-Camminare per scoprire le bellezze del nostro territorio. Camminare lascia spazio all'osservazione...quante volte non ci accorgiamo di ciò che ci sta intorno! Opere d'arte, ponti e vecchi borghi...alberi secolari, fiori e giardini...angoli di torrenti e la luce del sole nei sottoboschi...e quanto altro ancora ci perdiamo inconsciamente!

-Migliora lo stato psichico: l'attività dei muscoli libera sostanze ormonali che incidono sensibilmente sull'umore. Il movimento in ambiente libera la mente da stress e stimola l'interesse e la capacità di osservazione e ascolto.

"Qualunque paesaggio è uno stato d'animo." (Dante)

-In un viaggio a piedi di gruppo si amalgamano numerosi significati che possono arricchire la nostra vita relazionale: condividere emozioni, superare ostacoli ed imprevisti, osservare ed ascoltare per poi confrontarsi sono le basi della vera socializzazione.

Durante il cammino ci si adatta, si valorizza ogni incontro e si impara ad apprezzare le diversità.

"Per quanto si vada lontano, per quanto si salga, si comincia sempre con un piccolo passo..."
(François Cheng)



Uisp Unione Italiana Sport Per tutti - Comitato Regionale Emilia Romagna APS

40121 Bologna (BO) - Via Riva Reno 75/iii - Tel. 051/225881 - Fax 051/225203 - emiliaromagna@uisp.it - www.uisp.it/emiliaromagna - C.F.: 92011680375