

# GUIDA ALFABETICA PER SCALZISTI

## IL BAREFOOTING DALLA **A** ALLA **Z**



Lontano, nei dimenticati spazi non segnati nelle carte geografiche dell'estremo limite del Parco La Mandria, c'è una piccola e insignificante cascina gialla. Intorno a essa, a breve distanza, c'è un piccolo, trascurabilissimo prato azzurro-verde, frequentato da certi parenti delle scimmie, così incredibilmente primitivi che credono ancora che le scarpe siano un'ottima invenzione.

Ispirato a "Guida Galattica per Autostoppisti"  
D. Adams, 1979

**Disegna le dita del tuo piede!**

**Perchè? Lo scoprirai alla lettera **P** come **P**iede**

Il prato a cascina Brero (cascina effettivamente di colore giallo, ma comunque reperibile sulle mappe del Parco La Mandria) è ora attraversato da un percorso nuovo, anzi innovativo.

Possiamo tranquillizzare i frequentatori: la cascina, sede operativa delle Guide del parco, non è stata demolita, così come succede invece al pianeta Terra nel romanzo di culto "Guida Galattica per Autostoppisti" di cui avete letto l'incipit, giusto un po' parafrasato. Inoltre, questo angolo del parco non è affatto insignificante, viste le numerose attività che ospita: laboratori didattici, corsi di mountain bike, iniziative micologiche e podistiche..., appunto, proprio queste ultime sono state arricchite da un percorso per la pratica del "barefooting", ovvero la divertente, salutare ed educativa camminata a piedi nudi. Chi pratica il barefooting è un barefooter, ovvero uno "scalzista" per noi altri.

Il percorso (dalle caratteristiche multi-sensoriali: non ci sono solo i piedi in gioco!) è stato inaugurato il 25 settembre 2020 ed è percorribile sia liberamente, sia con visita guidata.

Non solo! Il percorso di cascina Brero fa parte di un circuito di altri percorsi (si veda in seguito, alla lettera N come Nat.Sens), ognuno con uno stile e un fascino diverso.

Per permettervi di affrontare serenamente questa grande novità, sia psico-fisica che culturale, l'Ente di gestione Parchi Reali ha creato questa Guida alfabetica con la quale potrete muovervi sulla nuda terra con consapevolezza e sicurezza. O quasi.

E comunque vada... che la terra vi sia lieve!

*Daniele Pesce (testi) e Sara Scalco (illustrazioni)*

## A come Alluce

*“Avanti, muovi l’alluce!”*

*(Uma Thurman - KillBill vol.1)*

Non esiste lingua al mondo (a conoscenza dell’autore) che nomini le singole dita del piede, a parte l’alluce. A ben vedere, però, neanche “alluce” avrebbe diritto di esistere in quanto in tutti i vocabolari, italiani o latini che siano, il “ditone” è sempre e comunque definito “pollice del piede”. Già d’Annunzio, in una polemica del 1913 sulla Domenica del Corriere chiarisce che “alluce” è proprio un **errore**.

Figuriamoci “illice”, “trillice”, “pondolo” e “mellino” e loro varianti che, mai registrati sui dizionari, fanno comunque capolino qui e lì proveniendo da qualche racconto per l’infanzia.

Approfondimento sotto “**D** come **D**ita” e “**I** come **I**mpronte”.

## A come Asciugamano

*“Andate: ecco, vi mando come agnelli in mezzo a lupi; non portate borsa, né sacca, né sandali.”*

*(Gesù, Luca 10 3,4)*

Il barefooting è l’unica attività all’aria aperta che non prevede attrezzatura (anzi, bisogna toglierla), ma... come ben sanno i lettori della Guida Galattica (se siete confusi avete saltato l’introduzione), l’asciugamano è fondamentale per gli autostoppisti, mentre la nostra Guida Alfabetica per Scalzisti si limita raccomandarlo... e comunque si tratterebbe di un **asciugapiede**.

Acqua e fango sono parte essenziale del percorso sensoriale e



come si sa, senza questi componenti non ci si diverte.

All'inizio del percorso a piedi nudi presso cascina Brero (per tutti gli altri percorsi si veda sotto **N** come **Nat.Sens**) sono stati installati degli armadietti per custodire scarpe e averi personali e delle doccette per la pulizia - ma l'asciugapiède non è fornito dall'organizzazione. Ricordate che qualsiasi percorso fatto a piedi nudi, attrezzato o autogestito che sia, richiede alla fine una fase di pulizia, massaggio e cura con oli emollienti in modo da mantenere la cute elastica e nutrita. Il risultato finale sarà un piede da esposizione.



## B come Battistrada

*“Questa è la vita. Questo l’amore. Correre a piedi nudi. Godere quando la sabbia è fine o l’erba morbida. Accettare la ghiaia e a volte il vetro frantumato. E dirsi che si va avanti malgrado tutto, quale che sia la superficie. Le ferite cicatrizzano in ogni caso.”*

*Agnès Ledig - De tes nouvelles (2017)*

Molti mai si avvicinerebbero alla camminata scalza per il timore di ferirsi oppure per il timore di calpestare rifiuti; anche le punture di insetti possono essere un deterrente.

Intanto diciamo subito che i percorsi predisposti per il barefooting sono stati progettati per essere ragionevolmente sicuri e vengono mantenuti puliti.

Poi la cute del piede, se questo viene usato senza calzature, si irrobustisce. Ora non si pensi ai piedi callosi di certi aborigeni, più simili a zoccoli che ad arti umani. Però la pelle della pianta inevitabilmente diventa più spessa e robusta. L’epidermide (lo strato più esterno della pelle) che già è più spessa nei piedi che nelle altre parti del corpo (1,5 mm rispetto a 1 mm) raggiunge negli scalzisti i 2 mm, mantenendo ogni sensibilità ed elasticità.

Dunque, oltre a risolvere spontaneamente gran parte dei problemi di sicurezza - gli ispessimenti non sono altro che la risposta evolutiva per la protezione del piede - la cute rimane bella! Gli inestetici calli e i dolorosi duri e occhi di pernice, invece, vengono solo a contatto con le calzature.

Prima di giungere a sfoggiare i nuovi sandali da sera, però, bisogna lavorare per gradi. Intanto le dita si allargheranno così come l’avampiede. Mettete in conto, magari dopo un annetto di pratica, di dover comprare scarpe con un numero in più. Si raccomanda inoltre, soprattutto all’inizio, l’uso delle **calzature “minimali”**.

Si tratta di strumenti che garantiscono la protezione dall'acqua, dal gelo e dalla sporcizia permettendo allo stesso tempo di allenarsi a riconoscere e superare ogni più piccola asperità del terreno in piena sicurezza, tutto questo grazie al fatto che la suola e la tomaia, semplicemente, non sono rigide.

Con il tempo imparerete a porre attenzione a dove mettete i piedi e a evitare gran parte dei pericoli, ma prima bisogna insistere nell'allenamento.

Si veda **D** come **D**ita, **G** come **G**luteo, **T** come **T**allone.

## C come Calcagno

*“Da quando si è messo in piedi sugli arti posteriori, l'uomo non sa più riacquistare l'equilibrio.”*

*(Stanislaw Jerzy Lec)*

Il calcagno è un organo di supporto tipico dei “mammiferi bipedi” (binomio sinonimo di uomo: non ci sono mai stati altri mammiferi bipedi - e prima di noi solo i dinosauri e quindi gli uccelli - e comunque, per altre opinioni sul tema, si veda alla lettera “**U** come **U**nglia”), quindi non ce l'ha nessun altro.

Avete mai lasciato una bicicletta ferma? Cadrebbe se non ci fosse il cavalletto. I calcagni sono il nostro cavalletto, insomma servono per stare fermi non per camminare. Invece la tallonite e lo sperone calcaneare sono disturbi tipici di chi, camminando, “batte i tacchi”. L'unico rimedio è usare il tallone quanto meno possibile. Come? Sembrerà forse strano ma **l'uomo ha dimenticato come si cammina in modo corretto**, sebbene pratici da quattro milioni di anni! Tocca ricominciare a studiare. Si raccomanda l'approfondimento sotto **S** come **S**ilenzio, per intanto valutiamo la giusta posizione da



tenere per... stare fermi - almeno quello!

State in piedi, belli comodi e rilassati e poi con noncuranza guardate in giù. I piedi sono paralleli? Sono alla corretta distanza? Stanno appoggiando in modo uniforme?

Potremmo riscontrare uno dei seguenti difetti: piedi a "V", gambe non allineate (la distanza dei piedi dovrebbe essere pari a quella tra le orecchie - centro dell'equilibrio), peso non egualmente tripartito tra tallone e le due estremità dell'avampiede.

Siete già meno rilassati, vero?

## D come dita

*"La vita è come un mignolo; ignoriamo la sua esistenza finché un giorno non colpisce qualcosa."*

*(Benoit Gagnon)*

Le piccole dita dei piedi sono forse l'organo meno considerato, quasi delle appendici inutili. Certo non si può dire che non servano a niente, anzi.

Il lavoro delle dita è, o meglio sarebbe, quello di afferrare il terreno, rafforzare l'equilibrio e imprimere una spinta in avanti e verso l'alto. Inutile dire che all'interno di una scarpa rigida tutto ciò è impossibile. Le nostre dita sono quindi degli **organi atrofizzati** da rifunzionalizzare e allenare.

Tutti i manuali di barefooting consigliano come primo esercizio di provare a muovere le dita dei piedi indipendentemente tra loro. In pratica si tratta di divaricarle, sollevarle tenendo al suolo la pianta e provare ad afferrare e spostare piccoli oggetti. La fatica che sentite è dovuta a nervi ancestrali che stentano a far funzionare muscoli

indeboliti, e non da ieri: già i piedi del Paleolitico Superiore (tipo 30.000 anni fa) mostravano un evidente indebolimento delle piccole dita, chiaro indice che le calzature stavano diventando troppo rigide. Chi cammina a piedi nudi invece usa le piccole dita per la trazione e le mantiene forti.

L'esercizio consigliato è quello di provare a salire le scale non appoggiando l'avampiede ma solo le dita al gradino. L'esercizio ovviamente è da farsi solo a piedi nudi o con scarpe minimali e MAI con le ciabatte o infradito: il piede non deve poter scivolare.

All'inizio vi sembrerà impossibile che le dita riescano a sostenervi, infatti, non lo faranno. Insistete.

Ricordatevi che non state lavorando solo sulle dita ma sull'intero arco plantare (vedi sotto **V** come **Valgismo**). Quindi non strafate, per evitare di infiammazioni.

Quando le dita vi sosterranno e avrete riacquisito un po' di equilibrio cominciate a salire (è consentito rimanere avvinghiati al mancorrente): qualche gradino sarà il massimo che riuscirete a fare prima di provare dolore.

A questo punto potete meditare sulle parole di Erling Kagge che trovate alla lettera "T".

## **E** come Earthing

*"Queste forze magnifiche dell'universo che entrano proprio nel loro corpo e lo attraversano. Tali onde sono fantastiche, provocano anche dolore, e spesso i poeti camminano a piedi nudi per scaricarle: sono come delle antenne, capisce? Pensi che c'è stata una, in ospedale, che ha voluto mettermi le scarpe, e da quel momento io non ho più scritto. Perché il contatto con la terra è fondamentale."*

(Alda Merini)

Earthing ovvero “messa a terra”, come dovrebbe essere ogni buon elettrodomestico. Meno noto è il fatto che anche gli esseri umani trarrebbero giovamento da una messa a terra. Il nostro pianeta, in superficie, ha carica negativa (vuol dire che ci sono un po’ di elettroni in giro), invece l’atmosfera ha carica positiva. Quando arriva un temporale le cose si mettono in equilibrio. Ora, secondo una certa teoria, il camminare con soles di gomma ci isola dalla terra e quindi ci impoveriamo di elettroni. Anche i metaboliti noti come radicali liberi hanno carica positiva e danneggiano i nostri tessuti proprio sequestrando elettroni. Connettendoci con la terra quindi, sempre secondo la suddetta teoria, noi saremmo in grado di dare in pasto ai radicali liberi gli elettroni terrestri risparmiando i nostri.

Tutto rimane ampiamente da verificare.

In effetti più di un dubbio sorge: per esempio se fossimo carichi dovremmo far scintille ogni volta che tocchiamo una maniglia,... i radicali liberi hanno fior di funzioni fisiologiche che sarebbe male annullare... Mah!

## **F** come Forma (nel senso di Fitness)

*“Scalzati e Cammina”*

*(Guida Alfabetica per Scalzisti)*

La pratica della camminata e della corsa da parte dei nostri antenati cacciatori-raccoglitori si è sempre svolta a piedi nudi o al massimo con dei semplici calzari di cuoio o corda. Ovviamente si trattava di trovare il cibo, non di una pratica sportiva (si veda **R** come **Resistenza**). La corsa sportiva attuale “invece” prevede calzature ammortizzate, con tacco, correzione della pronazione (sostegni plantari) e altre caratteristiche che restringono il campo d’azione



del piede. Queste scarpe se utilizzate eccessivamente hanno l'effetto di **steccare il piede** causando l'atrofia della muscolatura, l'accorciamento e l'irrigidimento dei tendini e dei legamenti, delle caviglie e della gamba inferiore, e una predisposizione verso le comuni lesioni da uso eccessivo tra cui fascite plantare, distorsione alla caviglia, infiammazione del Tendine di Achille, strappo del tendine del ginocchio e dolore lombare.

Alla fine di un percorso a piedi nudi, invece, avrete esercitato il sistema cardiocircolatorio esattamente come il vostro corpo e la vostra mente sono progettati per fare. Sarete piacevolmente stanchi e allo stesso tempo rilassati (anche perché non importa se non avete trovato nulla da mangiare - cosa che capitava spesso ai nostri antenati).

Quanto si dovrebbe camminare per la forma perfetta? Vedi sotto **K** come **Keaveney**.



## G come Gluteus

*“Il saggio avanza con un piede e resta fermo con l’altro.”*

*(Proverbio sanscrito; Hitopadésa - IX secolo.)*

Se siete arrivati qui dalla lettera **Q** (**Q**uiz) sappiate che se avete risposto “cervello” avete sbagliato.

Qui parliamo di un altro c... 😊

I proto-ominidi avevano il bacino stretto, lungo e inclinato, come le scimmie attuali, una struttura cioè troppo debole per sostenere il robustissimo muscolo della natica, il Gluteus (i glutei in effetti sono tre, massimo, medio e minimo e insieme costituiscono una fascia muscolare che si estende dall’arco lombare fino al ginocchio, ma qui semplifichiamo) che ci contraddistingue come bipedi obbligati.

Il Gluteus è dunque il muscolo più potente del corpo umano.

Lo scopo principale del gluteo massimo è la spinta in avanti.

E qui viene il brutto (esteticamente parlando, le natiche piatte, non muscolose, non piacciono) perché spesso i glutei nel mondo avanzato sono sottosviluppati e vengono usati in modo improprio, ad esempio **come appoggio sulla sedia!** Gli unici che hanno i glutei sviluppati sono i podisti e gli scalatori, mentre i semplici camminatori, anche su lunghe distanze, non li usano a sufficienza.

La camminata a piedi scalzi, da questo punto di vista, non aiuta particolarmente a meno che non si cambi modo di camminare. Ecco che un percorso barefooting si può anche configurare come un vero e proprio percorso di rieducazione posturale.

Proponiamo dunque il seguente esercizio, ma prima analizzate la vostra camminata. Mettetevi in piedi, rilassatevi, e alzate una gamba come per fare un passo. Cosa succede? Il corpo si sbilancia

in avanti e voi dovete completare il passo per non cadere? Se è così vuol dire che state utilizzando la gravità per muovervi in avanti e i vostri glutei non lavorano.

Tornate in posizione eretta portando il centro di gravità sulla verticale. Avendo corretto in tal modo la postura, la stessa prova di prima vi lascerà in equilibrio e per avanzare dovrete usare il gluteo. A questo punto utilizzate questa postura per ogni spostamento quotidiano e una volta in spiaggia potrete sfoggiare nuove insospettite rotondità. L'estetica ne gioverà assai, e anche la vostra schiena.

## H come Homo sapiens

*“Vanno avanti scalzi sui sassi sguaiolando come dei cani e ogni tanto tirano su uno dei piedi e ci soffiano sopra per mandare via il bruciore.*

-  *Certo che i piedi sono un disastro. Sarebbe meglio non averceli.*
-  *Giusto. Se uno non ha i piedi non ha nemmeno il mal di piedi.”*

*(Tonino Guerra, Luigi Malerba - Storie dell'anno mille)*

Le guide del Parco La Mandria sono delle vere esperte nel riconoscimento delle tracce delle varie specie animali. Ora, con il nuovo percorso, potranno impraticarsi anche con una nuova specie: Homo sapiens.

Quante cose possono dirci le impronte! - approfondite sotto la lettera “I come Impronte”.

Quindi i pochi luoghi dove sono preservate quelle umane meritano senz'altro una visita. Come informazione generale o turistica riportiamo i più interessanti ritrovamenti europei di impronte fossili:

-  *Formby, in Inghilterra dove nel mesolitico (8-10.000 anni fa) intere famiglie di uomini moderni, ma scalzi, percorrevano le estensioni di spiaggia lasciate libere durante le basse maree*

alla ricerca di molluschi e altre risorse, mentre i bambini si rincorrevano felici - a ragione perché appena terminata l'ultima glaciazione il mondo era un paradiso.

Le Rozel, in Normandia, dove sono ancora allo studio le meglio conservate orme di Neanderthal - risalgono a 80.000 anni fa, epoca glaciale, e la grande novità tecnologica era il ciottolo scheggiato. Sempre riguardo i Neanderthal l'ultimissima scoperta di impronte è avvenuta nel Parco di Coto Donana in Andalusia, con impronte di 106.000 anni!

Le "Ciampate del Diavolo" sul vulcano di Roccamonfina, in Italia sono molto più antiche (100.000 anni fa) e sono state impresse sul tufo non ancora solidificato. Palesemente si tratta di individui in corsa (una specie di camminata sulle braci ardenti!) forse per sfuggire all'eruzione: le prime impronte scoperte, infatti, erano tutte in discesa, come per una fuga veloce, ma ultimamente sono state anche scoperte in salita! Approfondire sotto **O** come "**O**rientamento".



## **I** come Impronte

*“Impronte piccolissime, piedi nudi che non hanno mai conosciuto scarpe, grande agilità”.* In queste parole possiamo non riconoscere lo stile investigativo di Sherlock Holmes, maestro di impronte e qualsiasi altra traccia umana?

Che cosa direbbe Sherlock delle impronte dell'uomo moderno?

Poniamo che un icnologo (l'icnologia è la scienza che studia le impronte fossili e nel caso foste incuriositi da questa parola, sappiate che l'antico nome della Sardegna era Ichnusa, e... consultate WikiPEDia!) trovi una bella serie di pedate negli scavi archeologici schedati, diciamo, “Brero 1, villa rustica”, anno 3000 d.C.

Costui dovrebbe almeno essere in grado di determinare la vostra altezza (è molto facile: misurate la lunghezza dell'impronta e moltiplicate per sette), forse il sesso (sì, i piedi maschili e femminili hanno un'impronta diversa, ma non c'è una formuletta!), il peso, malattie, oggetti trasportati e la velocità.

Potrebbe anche individuare che appartenevano allo stadio di civiltà denominato “Calzature Rigide”, semplicemente perché il vostro piede si è adattato dall'infanzia a calzature inadeguate (quasi tutte) e si è deformato (come minimo l'alluce è schiacciato contro le altre dita).

Anche lo stadio di civiltà successivo, detto “Infradito” sarebbe facilmente scoperto... come già sapeva il nostro Sherlock:

*“L'indù propriamente detto ha piedi lunghi e sottili. Il maomettano, che porta i sandali, ha l'alluce molto divaricato, per via della striscia di cuoio tra esso e le altre dita”.*

Da “Il Segno dei Quattro”, 1890.

## **K** come Keaveney

*“Chi va a piedi nudi non può seminare spine.”*

*(Proverbio italiano)*

Il record della camminata a piedi nudi più lunga ormai appartiene a Eamonn Keaveney, irlandese, che nel 2021 dovrebbe aver percorso **2021 km** (ci vorrà un po' per ufficializzarlo), stracciando il record precedente di 1448 km ottenuto nel 2013 da un tedesco.

Tanto? Diciamo che come record fa un po' sorridere. Gli esseri umani sono fatti per camminare a piedi nudi. Lo abbiamo fatto quando eravamo dei cacciatori-raccoglitori, per 84.000 generazioni, dieci chilometri il giorno. Fa qualcosa come 200.000 chilometri lungo la vita di un essere umano, maschio.

Per le donne le cifre sono leggermente inferiori, ma attenzione: i chilometraggi femminili sono fatti di solito con un bambino addosso. Presso i cacciatori raccoglitori i bambini da zero a quattro anni sono trasportati per tutto il giorno. Dopo quattro anni sono qualcosa come 5000 chilometri. Fate un po' voi.

## **L** come Limite (Per Legamento vedi **T** come Tallone)

*“Non mi importa se leggo che la sabbia delle spiagge è calda, voglio che i miei piedi nudi lo sentano”.*

*(André Gide)*

Il concetto di **zona di comfort** nasce per descrivere le condizioni di temperatura all'interno delle quali la maggior parte degli esseri umani non percepisce caldo o freddo. Già più di un secolo fa la psicologia se ne impadronì per definire uno spazio fisico e mentale



fatto di luoghi, azioni, stimoli, abitudini che tendono a ridurre al minimo il livello di stress. Il nostro cervello tende a portarci a restare sempre all'interno della zona di comfort dove la sicurezza è garantita, ma anche la noia. Invece un piccolo livello di stress (come portarsi volutamente ai limiti della nostra zona o superarli appena) è un potente stimolo in grado di migliorare sensibilmente le nostre capacità psicofisiche. Inutile dire che la curiosità di scoprire il nuovo, lo sviluppo della visione creativa delle cose, insomma la vita "vera", tutto ciò si trova oltre questo invisibile limite.

Qual è il limite della vostra zona di comfort? Potreste esplorarla in un percorso come "La foresta in punta di piedi" di cascina Brero. Che non è solo un percorso barefooting, ma è stato pensato come una vera e propria palestra per corpo e mente. Il percorso è progettato per portarci con gentilezza al limite del nostro campo di certezze. E magari scoprire che è troppo... limitato. Forse al punto di farci scoprire di non aver mai neanche pensato, ad esempio, di mettere il piede dentro una vasca di fango (o magari di averlo fatto da bambini e, che bello, chi se lo ricordava più). Zona di comfort limitata o meno, il barefooting è il modo giusto per valutarla. Si capirà anche che in fondo non esiste nulla di oggettivamente freddo o disgustoso, ma tutto dipende da come la nostra mente percepisce le condizioni ambientali. Permettere al corpo di scoprire cose nuove significa aprire la mente a nuove idee e allenarla ad affrontare traumi o periodi di difficoltà.

**M** come **Moda** (Attenzione: pletera di anglicismi)

*"Nella mia vita quotidiana indosso jeans, t-shirt e scarpe da ginnastica. Se posso andare a piedi nudi, ancora meglio."*

*(Penelope Cruz)*

Vivere alla cavernicola high-tech è il nuovo trend. Ottimo indizio

è che celebs, vips, influencers, ecc., sono sempre di più visti senza scarpe, impegnati nelle più svariate attività: faccende quotidiane, andare in bicicletta, guidare, sport, scuola. Tutto ciò non ha nulla a che fare con le passeggiate in natura ma ha a che fare con la moda - chiamarla controcultura, come negli anni '60, sembra troppo. Quindi tra poco vedremo anche l'uomo qualunque indaffarato a evitare rifiuti ed escrementi lungo le strade di periferia. C'è da sperare che come le altre mode, duri poco. Nel frattempo possiamo aspettarci l'arrivo sul mercato di anelli per dita dei piedi, cavaliere, sandali minimali con molta pelle in vista, nastri e lacci, molta pedicure e tatuaggi. Tutte cose che solo i ricchi possono permettersi, per la classe operaia invece sono trendy le scarpe anti infortunistiche.



## N come Nat.Sens

*“Non dimenticate che la terra si diletta a sentire i vostri piedi nudi e i venti desiderano intensamente giocare con i vostri capelli”.*

*(Kahlil Gibran - Il Profeta)*

La storia dei percorsi barefooting in natura in Germania ha inizio nel 1992. Ora non c'è Länder che non vanti percorsi dedicati, lunghi anche chilometri, e centinaia di migliaia di fruitori affezionati. In Piemonte, dove forse nacque il primo percorso italiano (in quel di Cavour, anni '90, ma del quale ormai non ci sono più ... impronte) è nata la prima rete di percorsi italiani “Naturalmente a Spasso con i Sensi”, integrata con le proposte analoghe in Savoia e Val d'Aosta. Analoghe ma distinte e contraddistinte da un tema proprio: il bosco (La Mandria), l'orticoltura (Stupinigi), l'acqua (Parco Gesso e Stura - Cuneo), la montagna (Morgex), la fattoria (Ferme de Chosal - Savoie).

### **Comune di Morgex**

Tutto ciò che ora è stato fatto dagli Enti del progetto Nat.Sens, grazie ai finanziamenti dell'Unione Europea, in Val d'Aosta lo hanno fatto prima: dal 2013 è possibile percorrere un itinerario attrezzato di 600 metri “La montagna ai tuoi piedi”, nell'ambito di un'area attrezzata comunale con molteplici possibilità sportive. Il percorso è multisensoriale e un corrimano permette agli ipovedenti piena autonomia. Pannelli in Braille corredano il tutto... questo sì che vuol dire vederci lungo.

### **Ferme de Chosal**

Si tratta dei partner savoirdi del progetto Nat.Sens. La fattoria si trova nel Comune di Copponex, vicino al lago di Annecy. “Chosal” sta per “piccolo gruppo di case rustiche”, diventato ora un'azienda agrituristica modello che valorizza le capacità di giovani disabili nell'agricoltura, nell'accoglienza, nell'arte,

nella didattica. Il percorso a piedi nudi della Ferme si dipana in una valletta boscosa con relativo gelido ruscello, frondosi passaggi aerei e termina tra le serre in piena attività.

Una piccola curiosità: verso la fine del XVII secolo, Denys Moyne de Copponex, fu un famoso e chiacchierato alchimista, ciarlatano e preparatore di rimedi. Ebbe grandissima voga presso l'alta società tanto da guadagnarsi il titolo di archiatra (capo dei medici di corte) presso Vittorio Amedeo II e a lui si deve la fondazione dell'Accademia Chimica di Chambery. Seguace di Paracelso, secondo il quale:

*«Nel mondo c'è un ordine naturale di farmacie, poiché tutti i prati e i pascoli, tutte le montagne e colline sono farmacie.»*

Sicuramente è ancora questa la filosofia che si può ritrovare alla Ferme.



### **Parco naturale Gesso e Stura**

Siamo a Cuneo, nei pressi della Casa del parco il percorso “l’Orma” si sviluppa sul greto del torrente Gesso. Questo ci dà lo spunto per affrontare un tema liquido: il giovane scalzista nel corso delle escursioni silvestri, potrà affrontare serenamente anche i guadi o dovrà ricorrere alle calzature?

La risposta è: dipende dal fiume.

Provate ad affrontare un fiume fangoso con le scarpe e avrete molte possibilità di non uscirne (sì, le sabbie mobili esistono) invece a piedi nudi e soprattutto a gambe nude sarà sempre (sì, ma non provateci) possibile districarsi, se si sa come e non si va in panico. Mentre per i fiumi ciottolosi i piedi nudi sono altamente sconsigliati. Se non altro perché le belle superfici lisce dei ciottoli sono perfettamente ricoperte da mucillagine scivolosa. Nessun pericolo invece per i guadi del percorso del Parco dove potrete impraticarvi sulle vostre facoltà propriocettive (pena cadere in acqua). La propriocezione è la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, anche senza il supporto della vista. L’uso continuo delle scarpe non aiuta a percepire il proprio peso corporeo e ci ha fatto perdere la sensibilità di farci stare eretti con una sana postura. Non avere l’esatta percezione del peso del proprio corpo gravante sui piedi vuol dire perdere una delle informazioni primarie per l’equilibrio. L’area del cervello deputata alla ricezione dei segnali nervosi provenienti dai piedi è molto vasta. Senza di essa non possiamo stare in piedi e neppure camminare! E neanche attraversare un guado.

### **Parco naturale La Mandria**

Con la cura e la competenza delle guide professioniste del Parco si può usufruire del percorso protetto, già più volte citato e, ricordiamolo, accessibile alle sedie a rotelle, ma anche del percorso libero semicontrollato, l’unico vero sentiero del

Parco e non una rotta di caccia, che congiunge cascina Brero e cascina Rampa. Circa 3000 passi ovvero solo mezz'ora tra andata e ritorno a meno che non si voglia approfittare dei sei allestimenti che lungo il percorso propongono attività, approfondimenti o meditazione a tema forestale: bosco e Zen, insomma. Anche cascina Rampa è gestita e tra i vari servizi per gimnopodisti (altra parola per scalzisti, molto precisa ma sconosciuta ai più) possiamo trovare spogliatoi, docce e punto ristoro. Merita una sosta.

### **Parco naturale di Stupinigi**

Un breve percorso sensoriale “Stiamo freschi” è già fruibile presso il borgo storico, cortile della sede del Parco, intorno alla antica ghiacciaia, a cura della cooperativa incaricata dal consorzio intercomunale.

Un altro percorso si trova all'estremità opposta del Parco, a Candiolo dove l'azienda Bosco Le Risere, specializzata nella coltura del bambù, mette a disposizione un percorso multisensoriale attrezzato che si inoltra nel muscoso e morbidissimo querceto ontaneto igrofilo (è un bosco amante dell'acqua, un ambiente molto raro tipico delle zone più naturali del Parco) e nel bambusetto gigante (anche il bambù gigante è amante dell'acqua ma, se controllato, non invade il bosco autoctono), per un tocco di esotismo. Anche in questo sito è possibile organizzare le attività con le guide specializzate.

## **O** come Orientamento

*“Mi alzo con la stessa facilità con il piede sinistro come con il destro: non faccio politica”.*

*(Francis Blanche)*

Il piede “giusto”, nudo o calzato che sia, è il destro. Se non si è

mancini, naturalmente. Infatti l'asimmetria laterale che caratterizza l'uso della mano e degli occhi, vale anche per le gambe (chi gioca a calcio lo sa perfettamente). Ma ci sono anche molte persone che hanno la **laterizzazione** incrociata, ovvero sono "destri" di mano e "sinistri" di piede. Voi come siete?

Potrebbe essere interessante scoprirlo e una volta scoperto provare ad esercitare la gamba meno "agile" in modo da riacquistare la simmetria e un certo numero di benefici ad essa collegati, quali un baricentro corretto e migliori collegamenti neuronali tra gli emisferi cerebrali. Camminare a piedi nudi su superfici naturali, a condizione che abbiate il baricentro allineato e forti muscoli dell'arco plantare (ma se avete eseguito gli esercizi dovrete essere a posto) aiuterà moltissimo. Da non dimenticare tra i vari benefici, la capacità di camminare sempre in linea retta anche se non si hanno punti di riferimento. Ad esempio, si sa che senza punti riferimento si cammina in circolo (per esempio nel deserto ma anche in un bosco di pianura, basta un po' di nebbiolina) e in caso di fossilizzazione delle vostre impronte, la vostra bizzarra traccia circolare potrebbe imbarazzare la comunità dei futuri icnologi (vedi alla lettera "I").

Esercizio: mentre camminate fissate un punto 5 o 6 metri davanti, ciò è sufficiente per cominciare e permette di evitare eventuali ostacoli. Poi provate a fissare un punto sull'orizzonte, e (se siete in sicurezza) provate a chiudere gli occhi e a mantenere la linea retta. Ricordate che sui percorsi Nat.Sens vi faranno fare questo e altro! Tanto vale arrivare preparati.

## **P** come Piede (per Passo vedi "I" come Impronte)

*"Il piede umano è un'opera d'arte e un capolavoro di ingegneria."  
(Leonardo da Vinci)*



Ventisei ossa (il 25% del totale del nostro corpo), trentatré articolazioni, centosette legamenti, diciannove muscoli: stiamo parlando dell'organo più complesso del corpo umano.

Tutte queste strutture non sarebbero comunque in grado di sostenere e restituire la forza se non fossero organizzate in **archi**... ce ne sono ben tre: due longitudinali, dal tallone all'avampiede e uno trasversale solo nell'avampiede. Approfondite sotto **V** come Valgismo.

Tutti i piedi umani sono strutturalmente uguali ma si distinguono nei dettagli.

Ci sono cinque tipi fondamentali di piede: greco, romano, celtico, germanico ed egiziano. Ciò che li distingue è il disegno del contorno della punta e la lunghezza delle dita.

Seguite questo breve schema per scoprire il vostro:

**1.** Il secondo dito è più lungo dell'alluce?

**Sì:** andate al punto 2;

**No:** andate al punto 3;

**Sono uguali** (spesso anche il terzo dito ha la stessa lunghezza): avete il **piede romano**.

**2.** le quattro piccole dita decrescono in maniera regolare?

**Sì:** avete il **piede greco**;

**No** (quarto e quinto dito tendono ad avere la stessa lunghezza): avete il **piede celtico**.

**3.** le dita, alluce compreso, decrescono in modo regolare?

**Sì:** avete il **piede egiziano**;

**No:** (le quattro dita tendono ad avere la stessa lunghezza): avete il **piede germanico**.

I nomi dei piedi derivano dalla statuaria classica e nulla hanno a che fare con i popoli citati: ad esempio il piede egiziano è diffuso ovunque perché posseduto dal 50% dell'umanità. Il piede greco,

considerato molto elegante (Venere di Milo) è in realtà quello più problematico se le calzature non sono ben conformate; sembra tuttavia dare un certo vantaggio agli atleti.

Se poi avete una pianta piuttosto larga avete il piede **Neanderthal**; se peloso, avete il piede **Hobbit**. Invece se avete pollice e primo dito particolarmente sviluppati, divaricati e una lunghezza della pianta di almeno 40 cm, siete uno **Yeti** e non dovrete avere difficoltà con il barefooting invernale.

## Q come Quiz

Domanda: quale parte del corpo differenzia veramente l'uomo dalle scimmie antropomorfe?

Un aiuto: il c...

La risposta alla lettera "G".

## R come resistenza

*"Il piede nudo va lontano, il ventre piatto\* no."*

*(Proverbio francese)*

\* Leggi: pancia vuota.

Gli unici animali bipedi ad aver raddrizzato la schiena sono gli ominidi. Una schiena in posizione verticale è l'unica che permette di avere un bipedalismo efficiente dal punto di vista energetico. Le scimmie antropomorfe (scimpanzé, gorilla, bonobo) sebbene siano in grado di camminare e anche di correre velocemente, non sono in grado di percorrere lunghe distanze. L'uomo invece

ha come caratteristica la marcia di resistenza, che è presente in ben pochi altri animali, tipo cani, cavalli, iene. Noi non abbiamo a disposizione i muscoli della schiena che accumulano e rilasciano energia e quindi non siamo grandi velocisti ma comunque possiamo accumulare e rilasciare energia grazie ai nostri tendini delle gambe. La gambelletta ileotibiale (fascia di tendini tra le anche e il ginocchio) immagazzina 15-20 volte più energia dell'organo omologo dello scimpanzé. Ma soprattutto il tendine di Achille e i legamenti degli archi plantari, sono in grado di accumulare e rilasciare rispettivamente il 35 per cento e il 17 per cento dell'energia di ogni passo. Naturalmente ci deve essere la possibilità di restituire questa energia attraverso una suola quanto più sottile possibile, come quella degli scattisti. Il resto lo fa il grande lavoro aerobico che i nostri polmoni possono esprimere essendo liberi dalla compressione dei visceri e dalla necessità di ansimare solo per raffreddare il corpo, stante l'enorme quantità di ghiandole sudorifere di cui è ricoperto il corpo umano (2-4 milioni). Insomma la carta vincente è il sudore.

Domanda: come mai proprio i piedi sono la parte del corpo con la maggiore concentrazione di ghiandole sudorifere (250.000)? La risposta sotto **X** come **Xerosi**.

## **S** come silenzio

*“Così dicendosi, Huck fece un passo avanti, poi scivolando dietro i due uomini, silenzioso come un gatto, a piedi nudi, lasciando che essi lo precedessero quanto bastava per non riuscire a scorderlo”.*

*(Mark Twain - Le avventure di Tom Sawyer. Traduzione di B. Oddera, Mondadori, 1987)*

**Ambulazione:** antica pratica consistente nella locomozione senza l'ausilio di mezzi meccanici. Oltre che antica questa pratica è



anche desueta, al punto che non siamo più in grado di effettuarla correttamente.

Per convincersene basta effettuare un semplice esercizio: a piedi nudi muovetevi in casa tappandovi le orecchie con le mani. Sentite dei colpi sordi? No? Vuol dire che state barando, scendete dal tappeto e ricominciate.

I colpi che ora sentite (che probabilmente stanno sentendo anche al piano di sotto) sono dovuti all'impatto del tallone (**T** come **T**allone). Questo significa che per ammortizzare tutto il nostro peso non stiamo usando la potenzialità del piede ma stiamo scaricando sul ginocchio o sulla schiena. Invece il tallone dovrebbe sostenere il corpo **solo se siamo fermi**.

Per camminare in modo silenzioso bisogna appoggiare per primo l'avampiede, che è anche l'unico modo di tastare il terreno, per eventuali pericoli, prima di appoggiare tutto il peso.



Tra gli altri vantaggi c'è anche quello di affondare molto meno nella sabbia e nella neve (un po' come sgonfiare gli pneumatici).

## **T** come Tallone e Tendine di Achille (vedi anche **C** come Calcagno)

*“Che camminare non faccia mai male è un equivoco.” (Erling Kagge - Camminare, un gesto sovversivo. Einaudi, 2018)*

A proposito di allenamento, manca ancora qualcosa. Dopo gli esercizi di andatura e di rafforzamento delle dita (“**D**”) e dei glutei (“**G**”), proposti nei precedenti punti, ci dobbiamo concentrare sul tallone e sul tendine di Achille.

Noi umani siamo gli unici animali ad avere un tallone sviluppato. Sul tallone infatti si innestano sia i legamenti degli archi plantari che i legamenti della gamba, e bisogna quindi averne cura. Il tallone è il punto in cui si concentra il dolore se il terreno è particolarmente scabro ma abbiamo già imparato ad evitare questo inconveniente con la camminata sull'avampiede. In caso non dovesse bastare si può inclinare leggermente il piede verso l'esterno (supinazione) in modo da offrire una maggiore superficie di appoggio sul terreno irregolare, ma attenzione! Solo in caso di emergenza e per pochi passi: il rischio è di sollecitare troppo il tricipite.

Pare infatti che, sia il tendine di Achille che i muscoli del polpaccio (tricipite), nella camminata scalza siano particolarmente sollecitati. Questo è un bene perché il polpaccio è una vera e propria **molla naturale**, in grado di imprimere potenza ed elasticità all'andatura ma, naturalmente, deve essere allenato.

Prima di togliersi le scarpe, quindi, è bene accertarsi della sua tonicità. Per allenarlo si può proporre una variante dell'esercizio per le dita (**D** come **Dita**).



## U come Unghia

*“Amo le opere che sanno di sudore, quelle dove si vedono i muscoli sotto i panni e che marciano a piedi nudi, che è più difficile che portare gli stivali, i quali stivali sono delle forme rigide ad uso del gottoso: ci si nascondono delle unghie ritorte con ogni sorta di deformità.”*

*(Gustave Flaubert, Correspondance à Louise Colet, 26 août 1853)*

Il libro del maestro del barefooting Andrea Bianchi “A piedi nudi” (Ediciclo, 2017) ha una struttura alfabetica e ad essa che ci siamo ispirati per questa guida, oltre, ovviamente, a Douglas Adams. Alla lettera “U” Bianchi ci fa riflettere sull’unicità dell’esperienza personale che ogni camminata a piedi nudi può rappresentare.

Noi invece, più pedestri, riflettiamo sulla relazione tra le unghie umane e il barefooting. Famoso è l’aneddoto per cui a Platone, dopo che ebbe definito l’uomo come “bipede senza piume”, venne presentato un pollo spennato: “eccolo il tuo uomo!” La scuola platonica si affrettò ad aggiungere alla definizione “...con le unghie piatte”.

Se l’uomo fosse fatto per arrampicarsi sui tronchi avrebbe gli artigli, invece le nostre unghie servono a permettere agli arti, mani e piedi, di afferrare rami di piccole dimensioni. Giustamente una delle stazioni del percorso Brero si concentra sull’allenamento della dimenticata capacità prensile dei nostri piedi.

Come sono le relazioni tra scarpe e unghie? Pessime. Si sa che spesso i podisti hanno traumi ripetuti che portano addirittura alla caduta delle unghie. Invece gli scalzisti usufruiscono persino dell’ultima funzione vestigiale (“vestigio”: orma lasciata dal piede umano, quindi “investigare”: seguire le orme. WikiPEDia) delle nostre unghiette: la protezione delle dita; altro che traumi.

## V come Valgismo

*“Quale spirito è così vuoto e cieco, che non può riconoscere il fatto che il piede è più nobile della scarpa”*

*(Michelangelo Buonarroti)*

I neonati, si sa, hanno i piedi piatti (valgismo). Come gli australopitechi.

Un tempo la prima cosa che veniva imposta a neonati perfettamente sani erano le scarpe ortopediche (negli anni settanta a tre bambini su quattro erano imposte scarpe ortopediche che forse erano necessarie a non più del 3-4% di loro). Retaggio di una cultura che ancora poco prima fasciava i neonati perché “incapaci di sostenersi”(?!). Ora fortunatamente invece si prescrive di... **farli camminare a piedi nudi su terreni irregolari!**

Non importa se barcollano un po', tipo australopiteco.

Le ossa del piede sono strutturate in tre archi, due longitudinali e uno trasversale. Quando uno di questi archi perde l'equilibrio strutturale, si manifesta il dolore. Dolore che si trasmette lungo le gambe fino ai fianchi e alla colonna vertebrale. Un arco debole impatta sull'allineamento di tutto il corpo. I Muscoli del piede indeboliti possono non sostenere più correttamente gli archi e portare al piede piatto e al doloroso sperone calcaneale (si tratta con tutta evidenza di un tentativo del nostro corpo di supplire con una formazione ossea alla mancanza di tonicità dei legamenti).

Valutate i vostri archi plantari ponendo un piede inumidito su una superficie scura: la larghezza della striscia tra punta e tallone è circa metà della larghezza totale? Avete gli archi tonici. Se invece la striscia è troppo larga avete i piedi piatti, al contrario se la striscia è troppo sottile avete degli archi contratti. In entrambi questi ultimi casi la distribuzione del peso del corpo è asimmetrica e ciò

comporta la destabilizzazione delle articolazioni della caviglia, del ginocchio e delle anche.

L'unico rimedio divertente per rinforzare il piede e quindi correggere i vostri archi è percorrere uno qualsiasi dei percorsi Nat.Sens, meglio tutti, più e più volte.

## W come Walt Disney

*“Una scarpa può cambiarti la vita.”*

*(Cenerentola)*

Sono molto rari i personaggi della letteratura giovanile che esplicitamente mostrano di preferire i piedi nudi. Certo ci sono i Mowgli, i Tarzan, gli Aladino, tutti personaggi a piedi nudi per questione di ambientazione. Heidi e Pippi Calzelunghe, invece, sono le uniche ad essere molto esplicite al riguardo: quando possono sono sempre allegramente a piedi nudi.

I personaggi di Disney invece sembrano inviare il messaggio opposto: a piedi nudi vanno solo i personaggi negativi o quelli positivi nella parte della storia in cui sono nella parte sbagliata del mondo: ad es. Aurora (La Bella Addormentata nel Bosco) quando è una contadina nella foresta è sempre scalza ma rapidamente riacquista le scarpe quando torna principessa. Molto sospetta a questo proposito è la versione Disney di Tom Sawyer e Huckleberry Finn. Mark Twain li raffigura sistematicamente senza scarpe, come era d'uso ai tempi, quando i ragazzi indossavano scarpe solo la domenica. L'unico personaggio che indossa scarpe è il viscido Sid. Invece nel film versione Disney i ragazzi indossano le scarpe e l'unico a piedi nudi è il rinnegato e strambo Huckleberry.

Chiaro il messaggio? Disney era un po' bacchettone, si sa. Ma

erano anche gli anni '50.

## X come Xerosi

*“Mi capita che se guardo qualcuno in televisione o al cinema che si trova sul davanzale di una finestra o in un'altra posizione altamente precaria le mani cominciano a sudare e le piante dei piedi a formicolare.”*

*(Alan Moore)*

Xerosi, ovvero pelle secca. Si tratta di una condizione fisiologica o patologica dovuta alla ridotta secrezione di sudore e sebo della pelle. Non ci sono particolari connessioni con la pratica dello scalzismo, al contrario, in caso di ipersudorazione, il consiglio medico è quello di camminare scalzi il più possibile.

Ma perché mai la pianta dei piedi suda? Siamo nel campo delle ipotesi e quella che piace di più all'autore della Guida Alfabetica è questa: l'attrito.

Forse è più facile pensare alla mano: quando la presa è più forte? Non quando i polpastrelli sono secchi perché la pelle secca perde l'elasticità per adattarsi alle minute asperità delle superfici, e neanche quando sono bagnati ma quando sono umidi e morbidi, quindi sudati, un po'.

Può darsi che per i piedi sia lo stesso: piede sudato uguale migliore presa. D'altronde anche i cani sudano dai cuscinetti plantari e non certo per raffreddarsi.

## Z come zoccoli

*“Non sarei troppo sorpreso nel vedere un cavallo volante; lo considererei un dono dell’evoluzione; ma sarei molto sorpreso se sentissi il rumore dei ferri!”*

*(Mehmet Murat Ildan)*

C’è un altro movimento “barefooting” in giro e, quindi, attenzione a non fare confusione anche perché parliamo non di uomini ma di animali... ma quale animale cammina con le scarpe?! Scarpe no, ma i ferri... i cavalli!

Sembra incredibile ma ad un certo punto, forse in Mongolia, l’uomo si è inventato che gli zoccoli dei cavalli necessitassero un rinforzo (dopo un’evoluzione di 55 milioni di anni, ci voleva) mentre l’unica cosa di cui necessitavano i poveri cavalli era di rinforzare le unghie correndo liberi nelle praterie e non di rimanere chiusi nelle stalle (o di essere usati per la guerra).

Per gli uomini invece...?

*“nunc pede libero pulsanda tellus”*

**Orazio**

*“You don’t need no food to eat  
All you need is two bare feet”*

**Katie Melua - Two Bare Feet, 2008**



## I percorsi barefooting del circuito NAT.SENS

"La montagna ai tuoi piedi"

### **Comune di Morgex**

Strada Saint Marc

Morgex (AO)

[www.comune.morgex.ao.it](http://www.comune.morgex.ao.it)

"Sentier Nature & Sens"

### **Ferme de Chosal**

74350 COPPONEX

+33(0)450441282

[fermedechosal.org](http://fermedechosal.org)

"La foresta in punta di piedi"

### **Parco Naturale La Mandria – cascina Brero**

Via Vittorio Scodeggio, Venaria Reale

[parchireali.gov.it](http://parchireali.gov.it)

"Stiamo freschi"

### **Parco Naturale di Stupinigi – sede**

Viale Torino, 4 Nichelino (TO)

[parchireali.gov.it](http://parchireali.gov.it)

Az. Bosco Risere

Viale Europa, 40 Candiolo (TO)

[boscolerisere.it](http://boscolerisere.it)

"f'Orma- il fiume a piede libero"

### **Casa del Parco Gesso e Stura**

Piazzale Walther Cavallera

Cuneo

[parcofluvialegessostura.it](http://parcofluvialegessostura.it)



