

## Creativitat i caminar

Per descomptat, caminar comporta una millora per a la salut. Es diu que els humans, els nostres avantpassats, els que vivien a la sabana africana, les activitats que feien més eren caminar per buscar recer i trobar menjar escàs, alguna arrel, alguna fruita... caminaven uns 12 quilòmetres diaris. No eren com nosaltres, que sovint no caminem i el menjar, només, l'hem d'anar a buscar a la botiga o al supermercat. Per menjar, s'havia de caminar. A més, el nostre cos estava adaptat a caminar i a l'escassetat d'aliments. Una clara conclusió que ens dóna el nostre bagatge biològic és que cal caminar (o fer qualsevol altre esport) i menjar sense excessos i equilibradament amb el bon propòsit de tenir salut corporal i mental.

Allò important per a la nostra salut, per al nostre cos, també és important per a la nostra ment. Per al nostre cervell, que no deixa de ser una part del cos. *Mens sana in corpore sano* (una ment sana en un cos sa), ja ho deien els nostres avis. També és sabut que caminar al llarg de la vida allarga les capacitats cognitives de la gent gran i que anar a córrer sembla ser que incrementa la velocitat de cognició. Recerques actuals en el camp de la psicologia experimental han anat més enllà i han demostrat que caminar té un efecte considerablement positiu en la creativitat.

Malgrat que sembli una novetat, aquesta relació és bonament coneguda o intuïda anecdòticament per la gent i per algun que altre savi. El filòsof Friedrich Nietzsche ja ho deia en un dels seus aforismes: «Tots els grans pensaments són concebuts caminant». Les noves troballes diuen que caminar facilita la generació de noves idees. Tant en els moments de la caminada com immediatament després quan es fa un treball necessàriament creatiu.

Sembla, doncs, que si necessites ser creatiu, és del tot encertat anar a fer un tomb. Caminar, diuen aquests nous estudis, distreu i és la distracció la que incrementa la memòria associativa i per tant la creativitat. La distracció possibilita fer associacions, aplicar de forma inconscient el binomi fantàstic del periodista i pedagog Gianni Rodari. Un binomi de dues paraules o idees, responsables de l'espurna de la creativitat.