EL POU de la gallina
Revista manresana d'informació i opinió

Paisatge | Ignasi Cebrian | Actualitzat el 19/10/2017 a les 10:01

Caminem

NATURA URBANA.Â Caminar ens permet explorar el paisatge, tant exterior com interior, per aixÃ² Ã©s una excelÂ·lent eina per conÃ¨ixer, pensar i crear. Caminar Ã©s un mitja de comunicaciÃ³ amb el mÃ³n. Ã‰s quan el cos i el paisatge es tornen indivisibles. Tot queda reduÃ¯t a les dimensions corporals. I, sobretot, caminar Ã©s un gest que ens permet habitar el mÃ³n. Els nous espais ens conviden a travessar-los de la manera mÃ©s senzilla, caminant i fent-los nostres.

Caminant a la vora de la Sèquia

Sens dubte, caminar comporta una millora per a la salut. Es diu que els humans, els nostres avantpassats, els que vivien a la sabana africana, una de les activitats que feien més sovint era caminar per buscar recer i trobar menjar escàs, alguna arrel, alguna fruita... Caminaven una dotzena de quilòmetres diaris. Per menjar, per sobreviure, s'havia de caminar. El nostre cos estava i està adaptat a caminar i a l'escassetat d'aliments. Caminar és bo tant per a la ment com per al cos. Mens sana in corpore sano, ja ho deien els nostres avis. També és sabut que caminar al llarg de la vida eixampla les capacitats cognitives de la gent i sembla que també incrementa la creativitat. Després d'una bona caminada gairebé sempre tornem transformats, carregats de força i amb la curiositat renovada.

Per caminar només cal sortir de casa. A Manresa, l'entorn natural i rural per començar a fer les primeres passes d'una llarga caminada el tenim a tocar. Podem accedir amb total facilitat als diferents itineraris que recorren el nostre rodal, l'Anella Verda. Un total de set itineraris locals: el de Collbaix, el de la riera de Rajadell, el dels pous de glaç i la riera de Guardiola, el del Cardener al Llobregat, el dels cingles del Llobregat, el del regadiu de Viladordis, el del regadiu del Poal i el Cardener i el Puigberenguer. Tots reflectits i dibuixats en un mapa publicat per l'Ajuntament de Manresa i l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya.

En resum, sortint a caminar aconseguirem conèixer millor el nostre paisatge urbà i habitar-lo per tal de no malmetre'l amb l'oblit. I de passada tindrem una millor salut mental i física. L'escriptor Henry D. Thoreau deia que no podia mantenir la salut si no dedicava quatre hores diàries a deambular per boscos, turons i praderies. Considerava el fet de caminar com un deslliurament dels lligams més mundans.