

Съдържание

Увод: За едно забравено изкуство	7
--	---

I.

Ходенето и Природата.....	17
За ползите от ходенето	24
Ходенето и мисълта	34
Ходенето и духът	40
Ходенето и изкуството	48
Ходенето и поезията	51
Удоволствието от ходенето	55
Успокоението от ходенето.....	59
Удовлетворението от ходенето	61
Ходенето като приключение	66
Философия на ходенето.....	73
Дзен за ходенето	96
За ходенето с усмивка	103
Девизи и слогани.....	106

II.

Есета	111
За тръгването на път.....	113
Ходенето като антидот	116
За пътешествията.....	118
Възхвала на ходенето	122
Ходенето и Дивата пустош	128
<i>Автори и източници</i>	<i>141</i>

Увод: За едно забравено изкуство

Ходенето може да означава различни неща за различните хора. То може да означава и различни неща за един и същи човек в различни периоди от живота му. Ходенето е също и важна част от нашия живот в културен, исторически, духовен, креативен и философски план, за което свидетелстват и многобройните синоними и близки по значение думи на глагола „ходя“: вървя, крача, пристъпвам, разхождам се, обикалям, скитам, странствам, бродя, блуждая, обхождам, пътешествам, кръстосвам, пътувам, миткам, бърхтя път и прочее – все глаголи със специфична конотация за начина ни на придвижване на собствен ход.

В индивидуален план ходенето може да се интерпретира като началото на всички неща, защото от момента, в който бебето направи първата си стъпка, това е краят на неговата пълна зависимост от другите и началото на неговото откривателство и собствен път в живота. В този смисъл всеки от нас е бил един малък Кортес и истински завоевател, защото с тази първа стъпка ние обикновено откриваме цял един нов свят.

Във философски план ходенето променя самия начин, по който съществуваме в света и го разбираме – то не е просто придвижване от една точка в пространството до друга. Преминаването ни през света със средствата, които ни е дала еволюцията (или Бог?), оформя нашата култура, език, бит и мислене по безбройни начини, а изправената ни стойка, когато ходим, е отличителен белег на нашия вид.

Целта на тази книга е да ви накара да погледнете на ходенето с нови очи и да ви мотивира да го направите неотменна част от вашия живот. Може би най-добрият начин за това е като изберем всички ползи и плюсове, които ще откриете, ако прегърнете ходенето като ваша кауза. Условно те могат да бъдат разделени на три групи: физически, духовни и мисловни.

И накрая ще кажем и няколко думи за това как ходенето може да бъде забавно и екзистенциално.

Ходенето и здравето

На пръв поглед ходенето е нещо много просто и тривиално, но в действителност то е важна част от нашия биологически ритъм и активност. Ето защо подценяването му и произтичащото от него обездвижване крие опасности за функционирането ни като човешки същества.

Сега светът е изправен пред почти епидемичен ръст на болести като диабета и високото кръвно налягане, като отчасти тези заболявания се дължат на увеличаващата се пълнота, която пък на свой

ред води началото си от драстичното намаляване на физическата активност.

По данни на Световната здравна организация 60% от населението на света е неактивно или недостатъчно активно, за да е здраво. И точно тук ходенето с неговата демократичност и общодостъпност идва като подходящо решение на този глобален проблем. Ходенето е най-доброто, най-естественото и най-щадящо упражнение, с което разполагаме просто защото е една от функциите на нашия биологичен вид. То не изисква специална екипировка или никакви особени умения и въпреки това малко други форми на активност могат да се сравнят с него като ползи за здравето.

Редовното ходене засилва метаболизма на организма, предотвратява и контролира диабета, намалява риска от някои видове рак, подобрява гъвкавостта и стойката на тялото, укрепва костите и мускулите, помага при скованост и ставни болки, облекчава хроничните болки в гърба, отслабва риска от остеопороза, подобрява качеството на съня, намалява риска от развиването на сърдечносъдови заболявания, подобрява работата на сърцето и белите дробове, контролира нивата на холестерол, понижава кръвното налягане и намалява опасността от инфаркт. Ходенето е и най-доброто средство за контролиране на теглото и поддържането на добра форма. Ако ходите 30 минути с 3 км/ч, вие ще изгорите 75 калории, при 4 км/ч – 99 калории, и при 5 км/ч – 150 калории. И накрая ходенето удължава живота – неотдавнашни изследвания сочат, че хората, които ходят редовно, имат по-добри шансове да доживеят до повече от 70 години от останалите.

Ходенето и духът

Ходенето е най-ефективният естествен антидепресант, който намалява стреса, отслабва тревогата и подобрява настроението. Бащата на медицината Хипократ е казал, че „ходенето е най-доброто лекарство на човека“. Но той е знаел, че благотворните ползи от движението не се изчерпват само с физическите ползи, за което свидетелства друга негова запазена мисъл: „Ако си в лошо настроение, отиди на разходка. Ако все още си в лошо настроение, пак отиди на разходка.“ Древногръцкият лечител е бил наясно с нещо, което е известно на мнозина, а именно, че ходенето не само подхранва и подсилва тялото, но успокоява и духа, сваляйки напрежението от него и пораждайки позитивно отношение към нещата. Датският философ Сьорен Киркегор се присъединява към Хипократ, заявявайки: „Не знам да има толкова тягостна мисъл, от която човек да не може да избяга с ходене.“ А Чарлз Дикенс на свой ред признава: „Ако не можеш да ходя бързо и надалече, мисля, че просто бих експлодирал и загинал.“ И на друго място добавя: „Върви и ще бъдеш щастлив.“

Ходенето също така подобрява увереността и самоуважението на индивида, създава нагласата, че проблемите, каквито и да са те, могат да бъдат решени и способства за чувството за общо благополучие.

Ходенето и умът

Още Жан-Жак Русо открива, че ходенето и мисълта са иманентно свързани. „Има нещо в ходенето, което въздига и вдъхва живот на идеите ми – аз почти не мога да мисля, докато стоя на едно място“, казва той и посвещава немалка част от творчеството си на този феномен.

Ходенето несъмнено ни помага да мислим... и да творим. Английският романтик Уилям Уърдсуърт и неговият гениален сънародник Уилям Блейк са били запалени пешеходци и неведнъж са говорили за благотворното влияние на техните разходки върху поезията им. Друг пример за връзката между ходенето и креативността е творчеството на такива литературни колоси като Джеймс Джойс и Вирджиния Улф. Направени са дори анотирани Google-карти на дългите странствания на героите им съответно в Дъблин (Стивън Дедалус и Леополд Блум) и Лондон (мисис Далауей); като, разбира се, техните маршрути са били многократно обхождани от самите писатели. Немският класик Томас Ман твърди: „Мислите идват ясни, докато човек върви“, а създателката на Хари Потър Дж. К. Роулинг казва: „Нищо друго не дава толкова добри идеи както една нощна разходка.“ На свой ред авторката на очарователния роман „Вълшебният април“ Елизабет фон Арним споделя, че „ходенето е свършеният начин на придвижване, ако искаш да вникнеш в същността на нещата“. Дори мрачният Ницше отбелязва: „Всички велики мисли идват, докато ходиш.“

Кое е онова нещо, което обединява ходенето и мисълта, ходенето и идеите, ходенето и творчест-

вото? Правилният отговор навярно е еволюцията и биохимията на нашия организъм. През огромни периоди от време човешкият интелект се е развивал, докато човекът е ходел. И тъй като ходенето е нещо безкрайно естествено и непринудено, то дава възможност на ума да работи и да блуждае свободно, откъдето идва и връзката между тях. От друга страна, докато вървим, сърцето изпраща силен приток на кръв и кислород не само до мускулите, но и до всички органи, в това число и до мозъка. Направени са многобройни тестове, потвърждаващи, че хората се справят по-добре с логически задачи и тестове за паметта и вниманието, докато ходят или непосредствено след това. Установено е също, че редовното ходене подобрява когнитивните способности, способства за изграждането на нови връзки между мозъчните клетки, забавя стареенето на мозъчните тъкани, което идва с възрастта, и повишава нивата на молекулите, които стимулират растежа на нови неврони.

Начинът, по който ходим, влияе на начина, по който мислим, като по-бързото ходене поражда една лека приповдигнатост, подобна на чувството, което ни обзема, докато слушаме по-ритмична музика. От значение е също и мястото, където ходим – учени от Университета на Южна Каролина са установили, че разходките на зелени места като паркове, градини и гори подобряват паметта и обновяват мисловните способности, които градската среда е отслабила.

Ходенето като забавление

Ходенето е не само упражнение, то може да бъде и чудесно забавление и приключение.

Ходейки, ние се наслаждаваме на прекрасното усещане, че се движим и че сме здрави, любуваме се на красиви гледки, ако сме сред природата, и на играещи деца, ако сме в парка. Пред погледа ни една след друга се редуват очарователни и вълнуващи картини: възрастни хора, които прекарват времето си заедно, млади хора, които тренират нещо или спортуват, кучета, подтичващи бодро до стопаните си, любопитни бебета, надзъртащи от количките си, пеещи птички, ранни утрини и гаснещи вечери... Списъкът може да бъде безкраен, защото ходенето е метафора на отварянето ни към света, на готовността ни да пристъпим в него и да бъдем в него. И в този смисъл е синоним на живота.

То, разбира се, може да бъде и приключение в момента, в който се отклоним от главния път в планината и свърнем по някоя закътана малка пътека, подтикнати просто от любопитството къде ще ни отведе и какво ще видим, докато я следваме. Това е ходенето като откривателство и „авантюра“, което по същество, макар и в миниатюрен мащаб, не е по-различно от онзи величав импулс, който е движел Колумб, Магелан и Вашку да Гама. И точно по тази причина то е толкова вълнуващо и очарователно. Откривателското ходене е също и най-лесният начин да избягате от скуката в живота, от баналното, сивото и еднообразното.

Екзистенциалното ходене

Ходенето не е просто полезна физическа активност, „евтино“ здравословно упражнение или форма на терапия. Ако гледаме така на него, ние ще пропуснем един важен негов елемент, а именно, че ходенето е най-вече нещо екзистенциално и еволюционно, което ни дефинира като вид. През милионите години, когато *homo sapiens* се е развивал, то е било основният му начин на придвижване и неговото фундаментално средство за оцеляване, търсене на храна, поминък и т.н. Да си представим за момент милионите наши безименни предци в тъмните епохи на праисторията, които са тръгвали на далечни ловни експедиции, придвижвали са се със стадата си на стотици километри и са изминавали огромни разстояния (в някои случаи, прехвърляйки се на други континенти) в търсене на препитание или под натиска на климатични, геологически, социални или исторически фактори. През тези безбройни векове ходенето се е превърнало в ключов елемент от нашето биологическо функциониране също като дишането, яденето и съня. Днес ние продължаваме да дишаме, да спим и да ядем, но ходенето е изтикано на заден план като нежелана и свързана с излишни усилия физическа дейност, която лесно може да бъде избегната с модерни средства за придвижване, спестяващи ни ценно време, за да се занимаваме с други по-приятни неща. И оттук започват и проблемите ни. Защото попадайки в капана на тази порочна логика, ние влизаме в конфликт с нашата еволюция и се сблъскваме със собствената си екзистенциална същност на *ходец вид*. И

обратното, ако успеем да направим ходенето част от динамичния ни модел, отдавайки му дължимото, ние ще вървим ръка за ръка с еволюцията ни като вид, което е сигурна гаранция за един по-добър и природосъобразен живот.

Ходенето е фундаментално за нас във физически и психологически план. Точно затова ние не можем да го елиминираме, водейки осакатено съществуване в сянката на коли, самолети, влакове и други модерни средства за виртуално псевдодвижение, които по същество са форми на „неходене“. Но единственият начин да върнем ходенето в живота си, е да го видим с нови очи като нещо, без което не можем, защото то е част от човешката ни природа. Ето защо трябва да го преоткрием и да станем „естествени пешеходци“ и истински *ходещи* човешки същества, тъй като това е единственият начин да бъдем верни на произхода си и нашия генотип.

Екзистенциалният подход към ходенето изисква да виждаме в него естествена форма на активност, която изпълняваме заради самата нея, а не по други съображения като например сваляне на килограми, лечебна терапия или суета.

Ходенето е част от модела на нашия живот, надхвърляйки полезното, практичното и здравословното. В историята си човекът винаги е копнял да бъде някъде другаде, да види и преживее нови неща и да открива нови светове. За целта той е оставял нещата след себе си, затръшвал е вратата на дома си и е тръгвал на път. Той е бил скитник, пилигрим, преселник, странстващ монах, „ходещ“ философ и така нататък – в търсене на по-добър

живот, святост, мъдрост, спасение или рая. И във всеки един от тези случаи човекът е *ходел*, преминавайки през света, оставяйки това, което е тук, за да открие онова, което там. Или с други думи нещо *ново*.

А ето ги и основните препоръки на екзистенциалното ходене: Научете се да ходите заради самото ходене, а не в името на някакви практични ползи, следвайте ваш собствен ритъм и план, направете ходенето ваш личен акт и израз на желанието ви да бъдете свободни и неограничени; ходете толкова, колкото ви се ходи; толкова често, колкото ви е приятно; толкова дълго, колкото можете; тогава, когато искате: сутрин, обед или вечер... пролет, лято, есен или зима; ходете сами или с приятел, мълчаливо или разговаряйки; правейки снимки или просто запечатвайки нещата в ума си. Ходете така, както лети птицата в небето, както плува рибата във водата и както пристъпва мечката в гората, следвайки своя дълбок инстинкт и абсолютна свобода.