

INDICE

Introduzione	pag. 7
1 – Esagramma 10 Camminare	» 15
1.1. Camminare ascoltando il silenzio	» 21
1.2. Il camminare come apertura al mondo	» 24
1.3. Camminare anche in città	» 29
1.4. Camminare nella natura	» 32
1.5. Ricerche scientifiche sui benefici dell'attività motoria	» 33
1.6. Quali livelli di attività fisica	» 36
1.7. Alcune indicazioni per organizzare un gruppo efficace di cammino	» 38
1.8. Il Talk Test	» 42
2 – Piccoli passi per stare bene	» 45
2.1. Camminare <i>step by step</i>	» 45
2.2. Dal Walking al Nordic Walking	» 46
2.3. Camminare: valutazioni dei benefici	» 46
2.4. Programmare il cammino-terapia	» 52
2.5. Conoscere e preparare il corpo e la mente	» 54
2.6. Automotivarsi all'impegno fisico-motorio del camminare	» 64

2.7.	<i>Mens sana in corpore sano</i> : quando l'attività fisica diventa benessere mentale	» 74
2.8.	Ulteriori indicazioni salutistiche di somministrazione del cammino-terapia	» 76
3	– Costruire un programma pratico di cammino-terapia	» 81
3.1.	La prima valutazione dal medico di famiglia	» 81
3.2.	Autovalutazione della forma fisica con la biodinamica	» 82
3.3.	Come conoscere il corpo	» 86
3.4.	Dopo il test: cinque biotipi di carattere in cammino	» 97
3.5.	Biotipo di carattere schizoide	» 98
3.6.	Biotipo di carattere affettuoso-orale	» 103
3.7.	Biotipo di carattere psicopatico-megalomane	» 106
3.8.	Biotipo di carattere masochista	» 110
3.9.	Biotipo di carattere rigido	» 114
3.10.	Camminare e la prova dei 6 minuti	» 117
3.11.	Preparare il corpo a camminare	» 118
3.12.	Come camminare	» 122
3.13.	Come organizzare in quattro fasi di sintesi una sessione di cammino-terapia	» 126
4	– Walking Talking Therapy	» 137
4.1.	La WTT per gestire l'ansia e stabilizzare il tono dell'umore	» 140
4.2.	WTT: camminare da soli e farsi autoterapia in relazione con la natura	» 143
4.3.	Con la WTT diretti verso una nuova tecnica per la salute mentale?	» 151

4.4. Breve vademecum di formazione WTT	» 155
4.5. Differenza tra le tecniche di cammino e la WTT	» 161
4.6. Linee guida per diventare un istruttore di WTT	» 164
4.7. La terapia di sostegno alla persona camminando	» 167
4.8. Camminare: alcune valutazioni scientifiche	» 170
Ringraziamenti	» 181
Bibliografia	» 183