

# La testa va dominata

di Paolo Trentini

Ciao a tutti e.... come diceva qualcuno una volta, cari amici vicini e lontani. Oggi Guido ti consacro nella grande famiglia dei dei camminatori. La tua poesia mi è piaciuta assai.

Da anni, come sai professo la teoria che **la testa va dominata**, a favore di una riscoperta del "fuori" o meglio, di tutto quello che vi è fuori, ritornando "dentro" poi più forti e consapevoli perché ci si è misurati con l'esterno e con sé stessi.

Il camminare aiuta in questo, ma molti non provandolo spesso non lo capiscono, credono che sia solo un'attività fisica o rilassante e non si pongono il dubbio dal dove venga il relax.

Siamo prigionieri, stiamo troppo dentro e ci inganniamo, non abbiamo possibilità di confronto, ci parliamo semplicemente addosso... e ci raccontiamo delle grandi bugie e menzogne (e spesso ci crediamo!).

**Ma quando usciamo, grazie ai nostri piedi che toccano la terra,** ritroviamo il nostro equilibrio incontriamo altre persone **ci confrontiamo, litighiamo, parliamo,** ma alla fine "camminiamo sulla retta via"....la nostra, quella ritrovata attraverso un percorso e magari una camminata.