

*Fragment rozdziału pierwszego: „Jak w to wszedłem”*

Kiedy jako dzieci uczymy się chodzić, robimy krok, dwa, upadamy, wstajemy i powtarzamy wszystko od nowa. Sami tego chcemy. Nie sposób nas powstrzymać. Czerpiemy przyjemność z samodzielnego poruszania się, z wolności, jaką ono daje oraz z odkrywania świata na własną rękę. Po pewnym czasie (niestety z wiekiem – coraz krótszym), chodzenie powszednieje i traci swój urok. Wolimy spędzać czas siedząc i „robiąc coś pożytecznego”.

Trudno ruszyć nas z miejsca. Na chodzenie szkoda nam czasu. Stawianie kolejnych kroków, które wcześniej było czystą radością, staje się koniecznością uciążliwą, czasochłonną i męczącą.

Przestajemy dostrzegać i czerpać korzyści z chodzenia. Niestety, więcej przy tym tracimy niż zyskujemy. W końcu, jak stwierdził Henry David Thoreau, „ostatecznie chodzenie przyniesie mi więcej korzyści niż odbierze zysku”.

Na szczęście to my obrażamy się na chodzenie, a nie ono na nas. Bez względu na wiek, wagę, kondycję czy stan, do jakiego doprowadziliśmy nasze ciało brakiem ruchu – do regularnego chodzenia – możemy wrócić zawsze. I znów, z każdym krokiem, możemy uczyć się czerpać z niego coraz więcej, na nowo odkrywać utraconą, dziecięcą radość. Jeśli tylko zechcemy...

„U licha! Już przeszło 40 lat mówię prozą, nic o tym nie wiedząc” – zauważył bohater sztuki Moliera. Ja natomiast przez ponad 50 lat nie zaprzętałem sobie głowy tym, że całe życie chodziłem. Zdawało się to tak zwyczajne i oczywiste, że nie było się nad czym zastanawiać. Stawianie kolejnych kroków jest naturalne, automatyczne i rytmiczne, a do tego łatwe i przyjemne. Zawsze lubiłem chodzić i podziwiać otoczenie. Niespecjalnie interesowałem się tym, co wówczas działo się we mnie, w środku. A jak się okazuje, kiedy idziemy, zachodzi w nas cała masa dobroczynnych procesów – i o tym jest ta książka.

Kiedy skończyłem 50 lat, odkryłem chodzenie na nowo. Teraz chodzę z premedytacją. Świadomie. I nie zamierzam przestać. Ciągłe odkrywam w chodzeniu coś nowego i jednocześnie wiem, że jestem dopiero na początku drogi.

Przy okazji pisania o chodzeniu doszedłem do tego, że z chodzeniem mamy do czynienia na każdym kroku. Tak naprawdę w naszym życiu chodzi o chodzenie. Przechodzimy przez trudne okresy, wychodzimy z opresji i do czegoś dochodzimy.

Wiedza wchodzi nam do głowy, a pomysły i rozwiązania przychodzą do głowy. Odchodzimy od złych wyborów, przyzwyczajzeń i nawyków, aby przejść do kolejnego etapu życia albo wejść na nową drogę. Robimy krok do przodu, potem drugi – i tak idziemy przez życie. Idzie nam źle albo dobrze, ale zawsze możemy zmienić nasze podejście i iść dalej. Swoją drogą, ciekawe, jak pójdzie z tą książką... i co z tego wyjdzie?

Potwierdzenie tego, że chodzenie od zawsze wpisuje się w nasze życie, znajdziemy we wszystkich językach, także starożytnych. Erling Kagge, podróżnik, filozof, pisarz, a przede wszystkim zdeklarowany chodziarz, w książce *Idź krok po kroku* opowiada o tym, że „w wielu językach »chodzić« to tyle, co »wiedzieć«. W sanskrycie, jednym z najstarszych języków świata, wszystkie słowa oznaczające »chodzić« znaczą również »wiedzieć«, odnoszą się także do czasu. Przeszłość to *gata*, czyli „to, co przeszliśmy”, a przyszłość – *anāgata* – »to, do czego jeszcze nie doszliśmy”, z kolei *gati* to »wiedza«”.

Od ponad 20 lat zajmuję się praktyczną psychologią motywacji. Fascynuje mnie, jak to, co myślimy i odczuwamy, wpływa na to, co robimy. I jak to, co robimy, wpływa na to, co dzieje się w naszych głowach. Jedną z dziedzin, która mnie pasjonuje, jest ekonomia behawioralna. To nauka, która bada i przekłada na praktyczne zastosowania wpływ czynników psychologicznych, poznawczych, emocjonalnych i społecznych na nasze postrzeganie faktów, interpretację danych, ocenę sytuacji, dokonywanie wyborów oraz podejmowanie decyzji. Chodząc, uświadomiłem sobie, że naturalny, spontaniczny ruch na świeżym powietrzu wpływa również na nasze nastawienie, osądy, sposób myślenia, emocje, decyzje i zachowanie.

Chodzenie nas zmienia. A zmiany te mogą być bardzo głębokie, znaczące i trwałe. Dla nas i naszego otoczenia z reguły są widoczne jak wystający ponad powierzchnię wody wierzchołek góry lodowej. Mnie zaintrygowało to, co kryje się pod powierzchnią. Postanowiłem poznać ukrytą naturę chodzenia. Przeczytałem masę artykułów naukowych o chodzeniu, wspaniałe, fascynujące książki o naszym ciele i jego potrzebie ruchu (gorąco zachęcam Cię do zapoznania się z materiałami źródłowymi z bibliografii). Okazało się, że chodzenie wcale nie jest takie oczywiste i zwyczajne. Ani proste. Jest fascynujące!

Na szczęście zagadnieniem chodzenia interesuje się całkiem sporo badaczy i naukowców. W ciągu ostatnich kilku dekad na całym świecie przeprowadzono wiele eksperymentów, które rzuciły światło zarówno na wyniszczający nasz organizm brak ruchu i jego długotrwałe konsekwencje, jak też na potrzebę chodzenia, które ma zbawienny wpływ na nasze ciało i umysł. Dokonano przełomowych, niezwykłych

odkryć – między innymi wykazano, że chodzenie ułatwia i przyspiesza neurogenezę, czyli proces tworzenia i regeneracji komórek nerwowych oraz połączeń synaptycznych między komórkami w mózgu. Chodzenie powstrzymuje przy tym i opóźnia procesy starzenia. Pobudza i rozwija ośrodki w mózgu odpowiedzialne za pamięć i uczenie się. Rozwija kreatywność i twórcze myślenie. Zmniejsza negatywny stres i jego skutki. Uwalnia wydzielanie hormonów szczęścia. Pomaga wyjść z depresji i uzależnień.

Aby poznać i zrozumieć wszystkie procesy, które zachodzą w naszym ciele i umyśle podczas chodzenia, potrzebna jest wiedza z zakresu między innymi fizjologii, biomechaniki, medycyny, psychologii, neuropsychologii, a nawet filozofii. Choć ta książka zawiera wiele „twardych, naukowych danych”, nie jest pracą *stricte* naukową. Chcę podzielić się tym, czego dowiedziałem się o chodzeniu z przestudiowanych materiałów oraz z własnego doświadczenia. I zachęcić każdego do chodzenia.