

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι αυτό που μας κατατάσσει στο ανθρώπινο είδος; Ποιο είναι εκείνο το χαρακτηριστικό που μας διαφοροποιεί από τα υπόλοιπα ζωντανά πλάσματα; Η γλώσσα βρίσκεται συνήθως στην κορυφή της λίστας – είναι, αναμφίβολα, μια μοναδική ανθρώπινη ικανότητα.¹ Άλλα είδη επικοινωνούν μεταξύ τους, και συχνά το κάνουν τόσο άψογα και περίπλοκα, με κραυγές, για παράδειγμα, που υποδεικνύουν την ύπαρξη τροφής και κινδύνου. Όμως, κανένα άλλο είδος δεν έχει κάτι σαν την ανθρώπινη γλώσσα, με την απεριόριστη ικανότητά της να μεταφέρει έννοιες, νοήματα και πολιτισμό.

Εμείς οι άνθρωποι χρησιμοποιούμε επίσης πολύπλοκα εργαλεία και εκπαιδεύουμε και άλλους ανθρώπους στο πώς να τα χρησιμοποιούν. Επιπλέον, η χρήση των εργαλείων αυτών εξελίσσεται με τον χρόνο. Φυσικά, και άλλα είδη χρησιμοποιούν εργαλεία, αλλά όχι με την ποικιλία και τη δημιουργικότητα που το κάνουμε εμείς. Γίνεται επίσης συχνά αναφορά και στην τάση που διακρίνει μόνο εμάς τους ανθρώπους να μαγειρεύουμε την τροφή μας. Το μαγείρε-

μα μας δίνει θρεπτικές ουσίες και τροφή από πηγές που δεν θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε αλλιώς. Αλλά αυτό δημιουργεί το ερώτημα πώς συγκεντρώνουμε και μεταφέρουμε την τροφή για το μαγείρεμα. Άλλο ένα πράγμα που αναφέρεται συχνά στη λίστα είναι η επένδυση που κάνουμε στα παιδιά και στους εφήβους μας, ασχολούμενοι με την ανατροφή και τη φροντίδα τους για εκτεταμένες περιόδους – αφοσίωση πολύ μεγαλύτερη συγκριτικά με τα υπόλοιπα είδη.

Υπάρχει ωστόσο ένα πράγμα που συχνά παραλείπεται από τη λίστα – κάτι που αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες και πιο ιδιόμορφες προσαρμογές μας (μια αλλαγή στη βιολογία μας που βοηθάει την επιβίωσή μας) και συχνά παραβλέπεται στο μυαλό των περισσότερων ανθρώπων. Αυτό είναι κοινό σε όλες τις προσαρμογές που μόλις αναφέρθηκαν, καθώς και σε πολλές άλλες. Είναι η ικανότητά μας να βαδίζουμε, και ειδικά να βαδίζουμε όρθιοι στηριζόμενοι στα δυο μας πόδια, μια προσαρμογή γνωστή και ως «διποδισμός», ελευθερώνοντας τα χέρια μας για άλλες εργασίες.² Σχεδόν όλα τα άλλα ζώα της ξηράς είναι τετράποδα, περπατάνε δηλαδή με τέσσερα μέλη. Το βάδισμα είναι ένα θαυμάσιο και φαινομενικά απλό επίτευγμα, που ωστόσο τα ρομπότ χρειάζεται να αντιγράψουν μαζί με τη ρευστότητα της κίνησης των ανθρώπων και των άλλων ζώων.³

Το βάδισμα κάνει το μυαλό μας ευκίνητο με έναν τρόπο που στερούνται τα υπόλοιπα ζώα. Ο σχεδόν ξεχασμένος σήμερα νευρολόγος και φαινομενολόγος Erwin Straus αντιλήφθηκε το 1952 πόσο συνυφασμένο είναι το περπάτημα με την ταυτότητά μας και την εμπειρία, σημειώνο-

ντας ότι «η όρθια στάση είναι μια αναγκαία κατάσταση για την αυτοσυντήρηση του ανθρώπου. Μέσα από την όρθια στάση αντιλαμβανόμαστε τη συγκεκριμένη σχέση που έχουμε με τον κόσμο». ⁴ Η όρθια στάση αλλάζει τη σχέση μας με τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένου, όπως θα δούμε, και του κοινωνικού μας κόσμου.

Οι κοντινοί μας συγγενείς, οι χιμπατζήδες, χρησιμοποιούν μια ενδιαμέση μορφή διποδισμού, όπου περπατούν χρησιμοποιώντας τον συνδυασμό χεριών και ποδιών τους. Αυτή η προσαρμογή που είναι γνωστή ως «knuckle-walking» (περπάτημα με στήριξη στις αρθρώσεις των δακτύλων των χεριών), δεν είναι και τόσο ιδιαίτερα αποτελεσματικός τρόπος κίνησης. ⁵ Πολλά πουλιά επίσης περπατούν με τα δυο τους πόδια στην ξηρά, αλλά δεν περπατούν με τη σπονδυλική στήλη σε όρθια θέση. ⁶ Η σπονδυλική τους στήλη δεν είναι κάθετη στο έδαφος καταλήγοντας σε ένα ευκίνητο κεφάλι. Για τους ανθρώπους, το βάδισμα με τα δύο πόδια προϋποθέτει σημαντικές τροποποιήσεις και προσαρμογές σε όλο το μήκος του σώματος μας, από την κορυφή του κεφαλιού μας μέχρι τα δάχτυλα του ποδιού μας.

Τι μας προσφέρει το βάδισμα στα δύο πόδια ώστε να μας κάνει ξεχωριστούς; Με εξελικτικούς όρους, ο διποδισμός μάς έδωσε τη δυνατότητα να περπατήσουμε πέρα από την Αφρική και να εξαπλωθούμε σε ολόκληρο τον κόσμο – μέχρι τους πιο απομακρυσμένους παγετώνες της Ανταρκτικής και τις ξερές από τον ήλιο ερήμους της Αυστραλίας. Είναι μια μοναδική ικανότητα που έχει καθορίσει την ιστορία του ανθρώπου.

Το βάδισμα σε όρθια στάση μάς έχει δώσει και κάθε λογής άλλα σωματικά πλεονεκτήματα. Το διποδικό βάδι-

σμα ελευθερώνει τα χέρια μας ώστε να μπορούμε να μεταφέρουμε τροφή, όπλα και παιδιά. Η μετατόπιση της κίνησης στα πόδια μας και η σταθεροποίηση της ισορροπίας μας κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και των ισχίων μάς επέτρεψε να πετάμε πέτρες και ακόντια, να συρθούμε στο έδαφος και να επιτεθούμε σε άλλους με πρωτόγονα τσεκούρια φτιαγμένα από πέτρα, να μαζέψουμε τα κλεμμένα λάφυρα έπειτα από επίθεση και μάχη και να εξαφανιστούμε ήσυχα μέσα στη νύχτα. Γίναμε ικανοί να κουβαλήσουμε τα μικρά μας παιδιά –συνχά κάνοντας μεγάλες αποστάσεις– απλά βάζοντας το ένα πόδι μπροστά από το άλλο. Το όρθιο βάδισμα κάνει το μυαλό μας ευκίνητο, και η ευκινησία του εγκεφάλου μας μας έχει ταξιδέψει στους μακρινούς ορίζοντες του πλανήτη μας.

Όμως τα πλεονεκτήματα του βαδίσματος δεν περιορίζονται μόνο στην εξελικτική μας ιστορία: το περπάτημα είναι απείρως ευεργετικό για το μυαλό μας, για το σώμα μας και για τις κοινότητές μας. Το βάδισμα είναι ολιστικό: κάθε πλευρά του βοηθά κάθε πλευρά της ύπαρξής μας. Το βάδισμα μας παρέχει μια πολυαισθητηριακή ανάγνωση του κόσμου σε όλα του τα σχήματα, τις μορφές, τους ήχους και τα συναισθήματα, επειδή χρησιμοποιεί τον εγκέφαλο με πολλαπλούς τρόπους. Το βάδισμα με παρέα μπορεί να γίνει μια από τις καλύτερες εμπειρίες βαδίσματος. Το κοινωνικό περπάτημα –να πραγματοποιείς πορεία συντονισμένα και με κάποιο σκοπό– μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματική ώθηση για μια πραγματική αλλαγή της κοινωνίας. Το βάδισμα είναι τόσο ζωτικά, τόσο καιρία σημαντικό για εμάς, σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, που θα πρέπει να αντικατοπτρίζεται στον τρόπο που οργανώνου-

με τη ζωή μας και την κοινωνία μας. Η δημόσια πολιτική μας χρειάζεται να ενστερνιστεί πλήρως τον λόγο για τον οποίο το περπάτημα διαφοροποιεί το ανθρώπινο είδος και θα πρέπει να το συμπεριλάβει στο σχεδιασμό πόλεων και προαστίων. Περιμένω με ανυπομονησία τη μέρα που οι γιατροί σε όλο τον κόσμο θα συνταγογραφούν το περπάτημα ως βασική θεραπεία για τη βελτίωση της ατομικής και συλλογικής υγείας και ευημερίας. Στην πραγματικότητα οι γενικοί γιατροί των Νήσων Σέτλαντ έχουν ήδη ξεκινήσει να γράφουν ιατρικές συνταγές για περπάτημα στην παραλία ως προληπτική θεραπευτική αγωγή για παθήσεις του εγκεφάλου και του σώματος.⁷

Με αυτό το βιβλίο θα πραγματοποιήσουμε μια εκτεταμένη έρευνα του ανθρώπινου βαδίσματος, ξεκινώντας από τις ρίζες του στα βάθη των χρόνων, προχωρώντας στο πώς ο εγκέφαλος και το σώμα εκτελούν τη μηχανική μαγεία του βαδίσματος, περνώντας στην αντίληψη ότι το περπάτημα απελευθερώνει τις σκέψεις, και φτάνοντας στις πιο κοινωνικές πλευρές του βαδίσματος που αφορούν είτε έναν αγώνα γκολφ ανά ζεύγη, είτε μια βόλτα στην εξοχή, είτε μια πορεία που στοχεύει σε κοινωνικές αλλαγές. Καθ' όλη τη διάρκεια του βιβλίου θα διδαχθούμε και θα παρουσιάσουμε τα οφέλη τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία. Και αυτά τα διδάγματα είναι πολύπλευρα και εύκολο να εφαρμοστούν.

Θα δείξω πώς το περπάτημα μας κάνει κοινωνικούς, ελευθερώνοντας τα χέρια για να κρατήσουμε εργαλεία και για να κάνουμε νοήματα, δηλαδή κινήσεις που μας επιτρέπουν να εκφράσουμε έννοιες σε κάποιον. Το βάδισμα μας δίνει τη δυνατότητα να πιανόμαστε χέρι-χέρι σηματοδο-

τώντας την ύπαρξη μιας ρομαντικής σχέσης· επίσης για να προσφέρουμε σωματική υποστήριξη και βοήθεια ο ένας στον άλλον. Οι πορείες διαμαρτυρίας αποτελούν ένα συνηθισμένο χαρακτηριστικό της ελεύθερης πολιτικής ζωής μας και για αυτό το λόγο η απαγόρευση των συναθροίσεων και των πορειών είναι από τις πρώτες διαταγές που δίνει ένας δυνάστης. Το βάδισμα είναι καλό για το σώμα, καλό για τον εγκέφαλο, και καλό για την κοινωνία γενικότερα.

Αλλά και το αντίστροφο αληθεύει επίσης. Πληρώνουμε το τίμημα για την έλλειψη κίνησης, είτε αυτή οφείλεται στο περιβάλλον στο οποίο ζούμε, στον σχεδιασμό των γραφείων μας, είτε απλώς στο γεγονός ότι είμαστε νωθροί και καθιστικοί τύποι. Θέλω να δείξω μέσα από το βιβλίο πόσο επιτακτικό είναι να ξεκινήσουμε να περπατάμε ξανά. Ο εγκέφαλός μας και το σώμα μας θα καλυτερεύσουν, το ίδιο και οι διαθέσεις μας, η καθαρότητα της σκέψης μας, η δημιουργικότητά μας, η σύνδεσή μας με τον κοινωνικό, αστικό και φυσικό μας κόσμο. Είναι η απλή, εφικτή, προσωπική λύση που χρειαζόμαστε όλοι.

Η αναδυόμενη επιστήμη μάς δίνει μια ξεκάθαρη εικόνα: το τακτικό περπάτημα παρέχει μακρόχρονα και σημαντικά οφέλη στο άτομο και κατ' επέκταση στην κοινωνία. Αυτό το βιβλίο εγκωμιάζει τόσο την επιστήμη του βαδίσματος όσο και τη γνήσια ευχαρίστηση που προσφέρει ένα καλό περπάτημα. Θέλω να βάλω στο επίκεντρο μια φαινομενικά απλή αλλαγή συμπεριφοράς ως κινητήρια δύναμη θετικής ψυχολογικής και σωματικής ευημερίας. Είναι μια δραστηριότητα στην οποία όλοι μπορούμε να εμπλακούμε και προκύπτει με φυσικό τρόπο. Ο εγκέφαλος και

το σώμα μας είναι φτιαγμένα για κίνηση στην καθημερινή μας ζωή, στο φυσικό και τεχνητό περιβάλλον: η τακτική κίνηση βελτιώνει τη σκέψη μας, τα συναισθήματά μας, τους δημιουργικούς μας εαυτούς και την υγεία μας με μυριάδες τρόπους.

Είναι καιρός να σηκωθούμε και να πορευθούμε προς μια καλύτερη ζωή, να πάμε να δούμε τον κόσμο όπως είναι και όπως μόνο εμείς οι άνθρωποι μπορούμε.