

«Los caminantes buscan su lugar en el mundo y a menudo lo encuentran. Y el caminar sana. Es un remedio contra la melancolía, contra las tristezas de una separación, incluso contra ciertas enfermedades. Se habla mucho ahora de la *resiliencia*. Yo prefiero la palabra *resistencia*, más combativa. Caminar es resistir». *Le Figaro*

En *Caminar la vida*, el reconocido antropólogo vuelve a uno de los temas que más le apasionan para mostrarnos una nueva aproximación, interdisciplinar y muy accesible, a la experiencia del caminar.

Romper con una vida rutinaria en exceso, reencontrar el mundo a través del cuerpo y del contacto con la naturaleza, sorprendernos con pequeños o grandes descubrimientos, o simplemente suspender las preocupaciones de la vida cotidiana durante unas horas, son algunos de los beneficios que nos concede una práctica tan antigua como accesible.

David Le Breton ofrece en este ensayo un nuevo y amplio compendio de legados filosóficos y literarios, desde Bashō a Thoreau o Peter Matthiessen, que evocan y explican, en un lenguaje límpido y directo, el significado y las virtudes terapéuticas del caminar en un mundo regido cada vez más por la tecnología, el sedentarismo y la inmovilización.

Un convincente alegato para recuperar el deseo de renovación, de aventura y de reencuentro a través del caminar.

www.sirucla.com

7507027  
Theme: ODX



9 788418 859809

