

Cronache di Cammini

percorsi, soste, storie nel camminare



Publicazione semestrale del Dott. Luciano Mazzucco
Direttore Responsabile Dott. Niccolò Mazzucco



- Numero 1 – Aprile 2012 -

L'anello del rinascimento



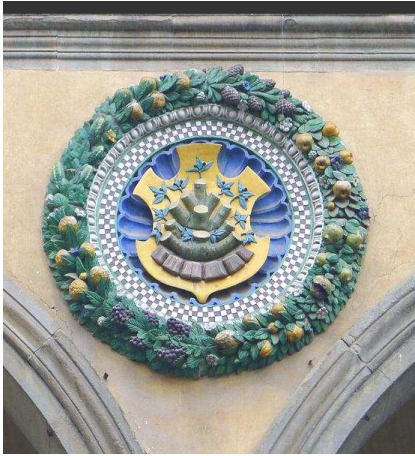
Foto di Mario Conti

È un percorso di 170 chilometri che avvolge ad anello la città di Firenze, la culla del Rinascimento, consentendo belle passeggiate, buoni allenamenti e, volendo, impegnative escursioni in sicurezza, accompagnati da ottimi segnali e da magnifici panorami. Il cammino è in maggior parte su sentieri, strade bianche, e anche qualche tratto asfaltato; si svolge più che altro lungo le colline del comprensorio fiorentino e, nella piana, lungo argini fluviali.

Ogni sosta è collegata con i mezzi pubblici per cui si possono percorrere tratti di questo cammino di diversa lunghezza e facilmente raggiungere o lasciare le mete: vivere così delle esperienze alla totale insegna di una vita ecologica. Camminare un sentiero è come leggere una poesia, ascoltare una musica, guardare un'opera d'arte, poter vivere i diversi momenti delle stagioni e riconoscere le testimonianze e i segni di tanta storia passata. I nostri passi e i nostri bastoni hanno mantenute vive alcune di queste strade, le nostre macchine fotografiche ci riportano le sensazioni delle fatiche, della contentezza, del benessere, continuando a sentirci pellegrini.

Il Ceppo

di Niccolò Mazzucco



Arte e leggende attorno alla principale struttura assistenziale di Pistoia.

Il loggiato dell'ospedale del Ceppo di Pistoia è una vetrina di opere d'arte. Commissionato nel 1526 da un'importante prelado, Leonardo Buonafede, a Santi Buglioni appare come una specie di manifesto della spiritualità cristiana: un fregio continuo in terracotta colorata corre al di sopra delle arcate, vivacemente rappresentando le *sette opere di misericordia*, intervallate dalle raffigurazioni delle *virtù teologali e cardinali*.

L'opera fu realizzata allo scopo di promuovere le finalità benefiche dell'ente assistenziale, a riprova della buona gestione dell'ospedale fatta sotto la gestione del ducato fiorentino. Infatti, tra la fine del XIV e gli inizi del XV secolo, a seguito dei violenti scontri interni avvenuti a Pistoia (*guerra civile pistoiese 1401-1042*), la città cadde definitivamente sotto il dominio della città di Firenze. Non diversa fu la sorte dell'Ospedale del Ceppo, la cui amministrazione – fino ad allora contesa tra le famiglie nobili pistoiesi, in particolari tra quella dei Panciatichi e dei Cancellieri – passò sotto il controllo dell'Ospedale di Santa Maria Nuova di Firenze.

La fondazione dell'Ospedale del Ceppo risale tuttavia a più di due secoli addietro. La tradizione vuole che fosse costruito nel 1277 per opera della Compagnia di Santa

Maria, detta anche Compagnia della Crocetta o del *Ceppo dei Poveri*.

Tale periodo, ovvero i primi decenni del tredicesimo, rappresentarono un momento di grande apertura per le comunità religiose che cominciarono a intraprendere con maggiore intensità un'attività rivolta al sostegno dei bisognosi, uscendo da quello stile di vita recluso all'interno dei conventi o monasteri, proprio degli ordini monastici eremitici.

È possibile inquadrare la data della sua istituzione intorno alla metà del secolo, poiché esistono documentazioni di atti commerciali databili al 1286. Lavori d'ingrandimento delle strutture furono realizzati a partire del 1345, momento nel quale ebbe inizio l'edificazione di nuovi chiostri, dell'oratorio e della *domus*, ovvero uno spazio dedicato all'accoglienza femminile.

Di grande rilevanza fu quindi l'attività dello spedale durante la peste del 1348. In questo periodo, grazie alle offerte sempre più numerose, divenne il primo ospedale cittadino. Nel '500 con il passaggio dello spedale sotto l'amministrazione fiorentina, si procedette alla realizzazione di nuovi lavori, tra cui la ristrutturazione del loggiato e della facciata. Oltre al suddetto fregio affidato a Santi Buglione, furono affidati a Giovanni della Robbia una serie di medaglioni in terracotta dipinta, rappresentanti rispettivamente: l'Annunciazione, la Visitazione, l'Assunzione della Vergine e gli Stemma del Ceppo e di Pistoia, oltre a quattro altri mezzi tondi con le insegne del Ceppo e di Pistoia. Il disegno della ristrutturazione



turazione fu eseguito secondo i caratteri architettonici dello stile brunelleschiano il cui prototipo è rappresentato nell'Ospedale degli Innocenti di Firenze.

Durante tutto il XV secolo il Ceppo fu probabilmente luogo di formazione per giovani medici, ma tuttavia ufficialmente, una scuola medica fu fondata solo a partire dal 1666, il cui ordinamento venne ufficialmente approvato dal granduca Pietro Leopoldo nel 1784. Qui vi si formarono personaggi di valore, tra cui l'anatomista-patologo Filippo Pacini. L'Ospedale mantenne un ruolo di primaria importanza in città praticamente fino ad oggi, per quanto già nel 1785 il granduca Pietro Leopoldo di Lorena avesse aggregato l'Ospedale del Ceppo all'ospedale di San Gregorio in un unico ente, detto degli "Spedali Riuniti di Pistoia".

Sebbene la realtà documentata dalla storia ci parli della fondazione dello Ospedale ad opera di un compagnia religiosa, la tradizione popolare racconta un'altra versione dei fatti. Si narra infatti che la nascita dell'Ospedale del Ceppo abbia avuto luogo a seguito di un evento miracoloso: ovvero la fioritura di un vecchio ceppo in pieno inverno. Tale fioritura sarebbe avvenuta per volere della stessa Madonna, che apparsa in visione a due coniugi, Antimo e Bendi-nella, comandò loro di fondare un ospedale che offrisse ricovero ai bisognosi. Il ceppo fiorito sarebbe servito proprio a indicare ai due devoti coniugi il luogo esatto ove costruire la struttura. L'importanza di tale leggenda è tale, che il ceppo lo si può vedere rappresentato ancora oggi nello stemma dell'ospedale. Si tratta di un tronco di ramo cavo, c'è chi dice che sia realmente esistito e che forse al quel tempo fu utilizzato per raccogliere offerte dei benefattori. Ad ogni modo, la leggenda è tutt'altro che originale. Il mito della fioritura di un ramo, di un arbusto, di un cespuglio o, appunto, di un ceppo, oramai morto e secco, è uno dei temi più diffuso tra la religiosità popolare

dei secoli XI-XVI. Il carattere principale di tale mito è quello di narrare un evento eccezionale, un avvenimento che tradisce le nostre aspettative sulla realtà, ribaltando di fatto le regole della natura, il ciclo di morte e di vita. Allo stesso tempo però, tale evento miracoloso, è riportato in un contesto estremamente semplice, quotidiano, proprio del mondo contadino, ovvero la fioritura di arbusto fuori stagione. Si tratta di un evento quindi tanto eccezionale quanto semplice, immediato, e forse si deve a questa combinazione di fattori la fortuna che questo mito ebbe durante l'età medievale e moderna.

È importante ricordare che al tempo tali storie venivano generalmente accettate senza bisogno di alcuna verifica, senza essere messe in dubbio. Si deve pensare che non esisteva allora un rigore scientifico nell'analisi dei fatti e degli avvenimenti, soprattutto nel mondo contadino. Era anzi questa una realtà che si costruiva e nutriva regolarmente di tali elementi irreali e miracolosi.

L'intero complesso assistenziale può essere oggi visitato di maniera da poter conoscere più in dettaglio le attività che vi si svolsero durante i secoli e ricordare allo stesso tempo le credenze che a questa struttura si vincolarono. La visita comprende l'accesso a: l'*Anfiteatro Anatomico del Ceppo*, una struttura risalente alla fine del '700 che si trova all'interno del giardino dell'Ospedale, luogo nel quale avevano spazio le lezioni di anatomia, famoso per l'eleganza del suo arredo e dei suoi affreschi; al *Museo dei ferri chirurgici*, che, allestito in una piccola sala dell'antico ospedale, ospita una raccolta di strumenti medici e di testi antichi di medicina utilizzati al tempo; al *Laboratorio di farmacia*, uno spazio che conserva vasi e arredi per la preparazione dei farmaci e delle essenze officinali. Inoltre con la visita dell'Ospedale si accede alla *Gora di Scornio*, una struttura sotterranea che forniva l'acqua



per le cure ed i lavaggi dei malati e che oggi può essere visitata come Museo. Tale spazio fu restaurato profondamente durante il Rinascimento, quando si realizzò un piano sotterraneo all'Ospedale coprendo con volte a botte di mattoni, l'antico corso del torrente Brana (poi noto come Gora di Scornio).

Attualmente l'Ospedale del Ceppo aspetta

la costruzione di una nuova struttura, più grande e più adeguata alle esigenze della attuale sanità, per dare alla città la giusta protezione sanitaria. Ad ogni modo, in attesa della inaugurazione del nuovo plesso il nostro sguardo non poteva non onorare il vecchio ospedale per la sua importante opera svolta in tanta storia e per le sue uniche ed eccezionali opere d'arte.

La foto di Guido



Cascata dell'abbraccio — I Diacci — Passo della Colla

La voce di San Giacomo

di Costanza Vanni

I devoti San Giacomo non solo nella sua figura di apostolo ma anche nel favore delle sue leggende, potranno trovare un sua presenza particolare nell'opera di Massenet, *Le Cid*.

Il libretto dell'opera di d'Ennery, Blau e Gallet prende origine da una celebre opera letteraria francese di Corneille "Le Cid ou L'honneur Castillan" che a sua volta sembra provenire dalla storia di un guerriero castigliano, Rodrigo Diaz de Vivar, dell'XI secolo. *Le Cid* è un cavaliere simbolo delle più nobili virtù e grande difensore della cristianità.

Nell'opera lirica la storia si ambienta a

Burgos nell'XI secolo. Il protagonista è coinvolto in un dramma di onore per aver ucciso in duello il padre della donna che ama, quando si presenta l'opportunità di offrire la propria opera in difesa della patria attaccata dai Mori. Simbolo di devozione e di fede ma anche alla ricerca di giustizia, prima della battaglia, Rodrique chiede la protezione e l'aiuto di San Giacomo di Compostela. San Giacomo risponde e gli assicura la vittoria. Nel cast dei personaggi dell'opera di Massenet quindi è presente un cantante dalla voce di basso che interpreta San Giacomo.

Sant'Alluccio

di Lucia Mazzucco

Se l'Irlanda può presentare il vanto di un impareggiabile primato per la diffusione del cristianesimo in Europa, un piccolo e amabile territorio della Valdnievole, in Toscana, culla dei fiori, può onorarsi dell'esempio di una eccezionale opera di carità che distinse un suo figlio, Sant'Alluccio, oggi patrono di Pescia.

Parliamo di tempi lontani che hanno certamente lasciato spazio libero alla creazione di una leggenda, ma intorno a questo personaggio è stata trovata una documentazione dalla quale raccogliere notizie fondamentali.

Il 23 ottobre del 1182 il vescovo di Lucca Guglielmo I prendendo atto della forte devozione popolare verso un suo figlio, Alluccio di Omodeo, che aveva condotto una vita in santità e portato avanti grandi opere di carità, ne riconobbe il valore e ne consentì il culto.

Fu poi nel 1344 che l'altro vescovo del tempo, Guglielmo Dulcini, informato del ritrovamento dei resti di una salma nella chiesa dell'ospedale di Campugliano, diede ordine al frate domenicano Paolo Lapi di recarsi sul posto per approfondire la circostanza.

L'ospedale che più anticamente aveva il nome di Ospedale di Campo, era situato nella piana pesciatina già dal IX secolo. Il luogo era attraversato dalla strada che univa Firenze a Lucca, proseguita poi per Luni, detta Cassia Minor. Che sia stata percorsa da molti pellegrini lo testimonia una *statio* a Pistoia, una a Lucca e nel mezzo la "*statio ad Martis*" nella Valdnievole. Qui il giovane Alluccio collaborando con il padre che era custode dell'ospedale, aveva iniziato la sua opera di carità occupandosi dei pellegrini e di tutti coloro che avevano bisogno di soccorso, opera di grande necessità soprattutto nei frequenti periodi di carestia. Il suo impegno era stato di grande utilità riuscendo inoltre a coinvolgere

nell'impegno altri giovani del luogo, dei quali viene ricordato il nome come i "frates Allucii".

La scrupolosa ispezione del frate, e la registrazione del ritrovamento portò alla conferma che ci si trovava di fronte alla salma di Alluccio, il rettore dell'ospedale, la cui morte e sepoltura, trovata segnata nei reperti, era avvenuta nell'anno 1134, il 23 ottobre.

L'elenco e la descrizione di quanto ritrovato fu rogato da un notaio e sottoscritto da 14 testimoni. Alla relazione venne aggiunto una pergamena il cui testo conteneva :

"legendam de vita et quibusdam miraculis dicti sancti Allucii"

Ugualmente sorprendente fu notare che sulla parete soprastante il luogo del ritrovamento erano dipinte le vicende che corrispondevano alle annotazioni della pergamena, quindi rappresentavano fatti della vita e i miracoli del santo.

Al momento del ritrovamento l'ospedale era passato sotto la gestione dei Cavalieri Gerosolomitani di Pisa, in affido



S. Alluccio da Pescia
(1070?-1134)

a loro per la diminuzione nel tempo dei 'Frates Allucci'. In seguito sarà affidato ai Cavalieri di Malta, della Compagnia di San Iacopo in Campo Corbolini, che a Firenze operava in Via Faenza. Questo passaggio di appartenenza, se ebbe la sua importanza per il grande raggio di azione che aveva la Compagnia, tolse al tempo stesso la giurisdizione del vescovo di Lucca, per cui il culto di Sant'Alluccio non entrò mai nella liturgia della chiesa lucchese, tanto che presto se ne perse la devozione e persino la conoscenza.

Nel 1607, il gesuita Héribert Roswyde cominciò a raccogliere dai manoscritti agiografici delle biblioteche le vite dei santi; fu l'inizio della grande opera che prese il nome di 'Acta Sanctorum' proseguita da Jean Bolland alla morte del suo ideatore. I ricercatori che continuarono si chiamarono di Bollandisti.

J. Van Hecke da questi testi ha rilevato la storia di Sant'Alluccio, in una prosa ritmica che aveva la formula di poter essere sia recitata che ricordata con facilità.

Non vogliamo occuparci dei miracoli attribuiti a questo sant'uomo perché è un argomento troppo delicato, ma guardiamo quali sono le opere delle quali si è conservata la memoria. La prima attività, quello di 'spedaligno', iniziata da giovanissimo, fu subito seguita da quella di costruttore, per cui, accanto all'ospedale, sorse una chiesa dedicata ai santi Luca Evangelista ed Ercolano martire. Di questi edifici oggi non rimane che una fattoria in località Campugliano, ma l'attività dell'ospedale si è mantenuta nei secoli, soppressa soltanto nel 1791.

Sempre a grande vantaggio dei pellegrini, Alluccio costruì un ponte sul fiume Arno che viene individuato fosse nei pressi di Signa. Risulta che nel 1120 fra Firenze e Pisa esistesse un unico ponte fatto di legno utilizzato fino al 1287 quando fu sostituito da un altro più stabile. La leggenda dice che, per la sua co-

struzione, Alluccio dovette combattere con la reticenza del barcaiolo che con il ponte perdeva la sua fonte di reddito. Anche presso il ponte fu costruita una struttura di accoglienza a favore soprattutto dei pellegrini e dei viandanti. Altri storici suppongono invece che il ponte costruito da Sant'Alluccio fosse in prossimità di Fucecchio.

Invece ancora presente con tutta la sua verificabilità è l'altro ospizio per pellegrini che si trova sul Montalbano. Come documento importante di vita della zona del tempo è registrato da un disegno di Leonardo da Vinci, con il nome di Santo Lucco (è una delle scritture di Leonardo con



La Torre di sant'Alluccio

un andamento normale e quindi facilmente comprensibile al lettore).

Il luogo è pericolosamente lasciato a se stesso, oggi metà esclusiva di qualche scampagnata e ritrovo annuale di raduno per gli alpini che vi hanno fatto installare una grande croce. Questo luogo conosciuto da sempre come Torre di Sant'Alluccio viene anche associato all'eremita pellegrino francese Alucien che assieme a Giusto e Baronto nel settimo secolo si stabiliro-

no da eremiti sul Montalbano, dove ognuno costruì un monastero. È probabile che effettivamente una prima costruzione dell'edificio risponda a questa tradizione e che l'opera fatta dal santo di Pescia, sia stata quella di sostegno e di ampliamento di un ospedale già esistente e della aggiunta di una chiesa dedicata ai santi Bartolomeo, Clemente e Colombano.

Un'altra impresa di rilevante importanza, per quanto sia difficile trovarne una buona documentazione, è l'azione di mediatore e di paciere che Alluccio ebbe nella lotta fra la città di Faenza e quella di Ravenna. La città di Faenza in quel periodo viveva una grande rivoluzione per la sua trasformazione da feudo in comune, e in quel contesto, come raccontano più le leggende che i cronisti dell'epoca, fu in grande rivalità e spesso anche in guerra con la vicina Ravenna.

Nel 1934 è stata fatta la celebrazione dell'800° anniversario della morte del santo, ed in quella occasione la località di Campugliano ha preso il nome di Sant'Alluccio di Uzzano. Le reliquie del santo

sono conservate sin dal 1791 nella cattedrale di Pescia sormontate da un dipinto di Romano Stefanelli.

Dalla relazione sul riconoscimento delle reliquie (4 giugno 1344). Archivio arcivescovile di Lucca

Rigo 118 - Item invenit supra dictam arcam directe in pariete dicte ecclesie picturam ex antiquissimis figuris ymaginem dicti sancti Allucii cum aliquali ystoria sua vite.

Rigo 133 - Item retulit se invenisse Legendam de vita et quibusdam miracoli dicti sancti Allucci, quam in cartula pecudina scruta, eidem...

Rigo 144 - In monte Albano, magno in heremo sito, ecclesiam aliam in honorem sancti Bartholomey et sancti Clementi set sancti Columbani et aliorum sanctorum, cum summo desiderio magnoque labore ordinare curavit ad honorem hospitalis et pauperum sustentationem, quod in su proscritto monte perfecerat. Iuxta Arnun etiam in strata publica, aliud hospitale constituit... ubi multi peregrini periclitabantur.

La colonna delle anella simbolo dell'Ospitalità

da: Bertinoro – Guida d'Italia TCI - ed 2004



La colonna delle Anella è non solo il simbolo ufficiale della cittadina di Bertinoro ma è l'emblema stesso della tradizione della ospitalità romagnola.

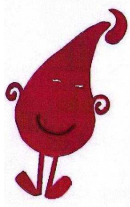
La colonna fu eretta nel corso del XIII secolo per porre fine alle dispute delle famiglie nobili locali che facevano a gara per ospitare presso di sé i forestieri. Si decise così che dodici famiglie del paese divenissero a turno proprietarie di dodici anelli, apposti alla base della colonna e che fossero i forestieri stessi a scegliere, per sorte, presso che venire ospitati nel momento in cui legavano ad uno degli anelli il proprio cavallo.

Rimossa e dimenticata per secoli, la colonna fu ritrovata a pezzi durante i lavori di restauro del Palazzo Comunale e il 5 settembre 1926 fu ricollocata nella sua sede originaria.

In memoria della antica tradizione ogni anno, la prima domenica di settembre, si tiene la festa dell'ospitalità. Un apposito comitato sceglie gli ospiti che in luogo del cavallo lasciano un proprio biglietto presso uno degli anelli, scoprendo solo successivamente presso quale famiglia bertinorese saranno accolti "cum panis", in una domenica della buona e spontanea ospitalità.

Globino in cammino

di Giorgio Zambaldi



Il Cuore è una rossa casina dove Globino non sta mai fermo. “Vado a fare il mio giretto” - dice tutto baldanzoso al Cuore.

Il Cuore risponde:

“Ma dove vuoi andare? che finisci sempre per sporcarti!

“Ma no che non mi sporco, c'è una bella stradina che devo fare, è come se mi chiamasse!”.

Il Cuore non fa in tempo a insistere che Globino è già scappato dalla porta di cucina. Corre, corre tutto felice, per fortuna non trova intoppi, è dato che è molto curioso s'infila dappertutto, guarda e tocca tutto quello che incontra, strade grandi, stradine più piccole, fa proprio un giretto. Dopo un po' però si sente stanco, è meno baldanzoso, e mentre sta pensando di tornare nella sua casina rossa si accorge anche di essersi sporcato molto e ridotto in modo impresentabile.

“Adesso mi prenderò la solita sgridata dal Cuore. Bisogna che rientri da dietro per non farmi vedere”.

Cerca così di rientrare con cautela e di non farsi vedere ma il Cuore se ne accorge subito e prontamente “Guardati in che condizione sei, non puoi entrare in casa così sporco e portare la tua sporcizia dappertutto? Vai nella rimessa e non presentarti se non ti sei prima pulito”.

Globino cerca di protestare e non fa nemmeno in tempo trovare delle scuse, a chiedere aiuto, che il cuore lo ha già spinto fuori e chiuso la porta.

Si sente piuttosto afflitto: lui è sempre pieno di iniziative ma per quanto riguarda la pulizia non sa proprio da che parte cominciare. Ma ecco che sente una vocina, una vocina che già conosce della quale in quello stato di imbarazzo si era dimenticato.

“Cosa aspetti a venire? La strada la conosci e non ti ricordi chi è che può togliere tutto quello lo sporco che hai raccolto in giro? In questo momento guarda che ho proprio una buona qualità di aria; è bella e

pulita e vedrai che in un attimo torni pulito e fresco più di prima”

È il Polmone che parla e Globino si rincuora ed eccolo ancora in cammino per andare a farsi ripulire. Il Polmone ha la sua tecnica perfetta che non solo gli fa lasciare tutto lo sporco ma lo riassume per benino tanto che in un attimo Globino torna a splendere del suo bel colore.

“Puoi andare adesso” - dice il Polmone - “ed entra pure dalla porta principale che il Cuore sarà ben contento di vederti così fresco e pulito”.

Tutto bene, dunque! Globino entra in casa e il cuore lo accoglie contento e non è più arrabbiato.

Ma questa storia non finisce qui, anzi non finisce mai perchè Globino si è già spostato verso la porta di cucina pronto a partire per una nuova impresa.

“Vado a fare il mio giretto” - dice tutto baldanzoso al Cuore...

Che volete farci!

Globino è fatto così, e fin tanto che si comporta così VA TUTTO BENE.



Cronache di Cammini

Pubblicazione culturale di percorsi, soste, storie nel camminare. Diffusione semestrale a stampa.
Anno 2° - Numero 1 - aprile 2012

Direttore Responsabile: Niccolò Mazzucco
Redazione: Lucia Mazzucco, Lucia Gallori, Vera Biagioni.
Direzione, Redazione: Via V. da Filicaia 22, 50135 Firenze
Tel. e fax 055-679925
E-mail: cronachedicammini@gmail.com
Sito web: <http://www.cronachedicammini.com>
Registrazione Tribunale di Firenze n° 4157 del 3.8.2011
Stampa: Officine Grafiche Elettra.
Via B. Dei, 70. Firenze Tel 055-473.809

Proprietario/Editore: Dott. Luciano Mazzucco.
Codice Fiscale: MZZLCN53D10D612O
Partita Iva: 03843620489 - e-mail: lucimak@tin.it
Sito web: <http://www.ortopediamazzucco.com>
Conto corrente postale n° 74677162
IBAN: IT56 N076 0102 8000 0007 4677 162
intestato a: **Dott. Luciano Mazzucco.**
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Via V. da Filicaia, 22- 50135 Firenze. Tel/fax 055-679925
Studio: Via della Rondinella, 66/1- 50135 Firenze
Tel 055-6540048/049

Kin-hin: una pratica alternativa

di Luciano Mazzucco

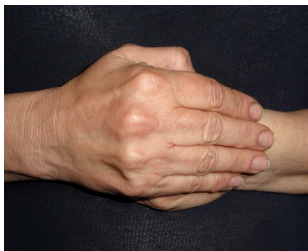
Tutti abbiamo più volte constatato quanto, dopo una lunga camminata, si avverta uno stato generale di benessere ed una piacevole sensazione di assenza di tensione. Questa percezione, che a volte si confonde nello stato di stanchezza, si rivela essere tanto più efficace quanto più lungo può essere stato il percorso effettuato, e risulta essere una delle componenti più interessanti per la ricerca del mantenimento di un equilibrio stabile e armonico della persona.

Ma non potendo avere sempre la possibilità e il tempo di concedersi una bella camminata, possiamo rivolgerci ad una attività alternativa, suggerita da una antica pratica di origine buddista che risale direttamente al Buddha Shakyamuni.

È una forma di meditazione che si effettua con un movimento lento, preciso e ritmato con il respiro, che porta ad una analoga condizione di allentamento della tensione profonda.

Consiste in una successione di passi, anzi mezzi passi, mentre tutto il corpo mantiene una postura controllata, colonna vertebrale dritta, spalle rilassate, la nuca indirizzata verso l'alto, mentre il mento rientrato tenderà a portarsi ad una immaginaria linea verticale sulla direzione dell'ombelico.

Le braccia libere da qualsiasi tensione delle spalle, si portano in avanti in una posizione flessa, e la mano destra avvolge la mano sinistra chiusa e appoggiata contro lo sterno esercitando una decisa pressione che non si deve estendere oltre la posizione delle mani.



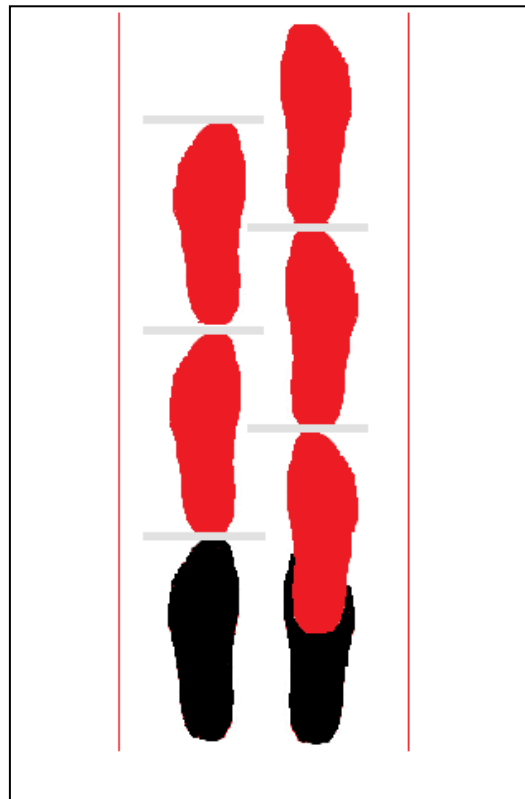
I mezzi passi avanti portano il piede che sta dietro a posarsi all'altezza della metà del piede anteriore; il ritmo è lento ed in sintonia con l'atto respiratorio, facendo corrispondere l'inspirazione al movimento e l'espirazione alla sosta.

Il piede che segue di mezzo piede il passo successivo, così dice la tradizione.

Lo sguardo viene diretto in avanti su un raggio di circa tre metri.

La pratica porterà facilmente ad una esecuzione non rigida, senza alcuna forzatura, e con la mente dedicata alla successione di un passo dopo l'altro, si arriverà al distacco del pensiero.

La concentrazione inoltre, con l'esercizio del mantenimento della corretta percezione della postura, produrrà, oltre al vantaggio della buona statica del proprio corpo, una sensazione percettiva di un maggiore senso di dignità e di sicurezza.



Può favorire la concentrazione il contare il numero degli atti respiratori, ma ognuno può affidarsi ad qualche accorgimento personale che favorisca l'apprendimento della pratica.

Non è necessario un grande impegno per entrare in questa facile dinamica ed, una volta raggiunta, sarà sorprendente constatarne l'efficacia.

Nei monasteri Zen questa è una cerimonia che viene eseguita all'inizio del cammino del nuovo giorno, il suo scopo è trovare la condizione migliore per iniziare e affrontare con precisione e consapevolezza gli impegni quotidiani.

Non resta che provare!

Da Firenze a La Verna

di Niccolò Mazzucco



Tracciato GPS rilevato con apparecchio Garmin GPSmap 60Cx elaborato su Mapsource Garmin

Continuiamo e concludiamo in questo numero la descrizione delle ultime due tappe del percorso che da Firenze ci permette di raggiungere il Santuario della Verna, inizio tipico del cammino di Francesco, verso Rieti e Roma.

a) Tappa da Cetica a Bibbiena (Km 24,5)

A **Cetica**, in località Casenzi, (Km 0, alt. mt. 596) si prende uno stradello asfaltato, in discesa, fra alcune case [sentiero CAI n° 29], che scende al ponte medioevale sul fiume Solano, recentemente ristrutturato; si attraversa il ponte e si continua su uno stradello erboso, subito in salita, con un tornante, per circa 300 mt, fino ad un bivio che prendiamo a dx (strada sterrata di Casa Rossolini). Altri 300 mt e prendiamo a sinistra, nel bosco, e continuiamo per circa 800 mt, in salita in costa, fino ad uno spiazzo (veduta panoramica del paese, siamo a 700 mt) e ad un capanno di pietra. Prendiamo a destra e continuiamo in lieve salita per 200 mt per prendere poi il sentiero a sinistra che prosegue ancora in costa, abbastanza infrascato, ma con i segnali bianco/rosso ben visibili sugli alberi. Continuando, dopo 500 mt si passa sotto un grosso albero caduto, posto di traverso, e con altri 500 mt circa si giunge alla strada sterrata di crinale, che prendiamo a sinistra, in piano (Km 2,75, **Poggio Incisa alt. mt. 809**). La strada bianca, ora ampia e carrozzabile, piano piano va in discesa fino ad arrivare dopo un tornante (tenere la destra) alle prime case di **Garliano** (al tabernacolo tenere la destra) e quindi, su strada ora asfaltata, alla Chiesa e al vicino **Bar** (Km 5,16, alt. mt 710).

Si prende una stradella asfaltata fra la chiesa ed il piccolo cimitero, in discesa, fino ad una casa con una staccionata, dove si prende il sentiero in discesa a sinistra, nel bosco. Il percorso è in forte discesa, e dopo 500 mt incontriamo

un vivaio di abeti natalizi e attraversiamo una strada sterrata [che a dx porta ad una casa, Case di Terrio]. Continuiamo nel sentiero, che sempre in discesa, in un bosco molto fitto e ombroso, passa fra muri a secco, muschiosi, fino alla passerella in legno sul fosso Garliano (Km. 6,15, alt. mt. 530), e ai resti di un vecchio mulino. Il cammino ora tende a risalire, in un percorso tortuoso nel bosco, accanto ad un fosso, fino a giungere ad una casa in ristrutturazione sulla destra. Superato il



Chiesa di Garliano

cantiere, su una strada ora più ampia, sterrata, dopo un tornante, si arriva allo sbarramento di una catena. Si prende a sinistra e poco dopo si arriva ad una segheria e alle prime case dell'abitato di **Quorle** (Km 7,5, alt. mt. 666). Al telefono pubblico, a sinistra e subito dopo [fonte d'acqua di fronte alla chiesa] si prende a destra sulla strada asfaltata in discesa. La si percorre per circa 1,5 Km fino a riprendere sulla destra il percorso CAI n° 29, con indicazione Le Rocche. La strada sterrata in discesa, dopo poche centinaia di metri ci porta alla casa in pietra di una azienda agricola, che attraversiamo per continuare sulla sterrata,

fra una fila di alberi, fino ad un cancello chiuso. Prendiamo il sentierino a destra nel bosco e 100 mt dopo a sinistra. Il percorso è molto infrascato e occorre fare attenzione ai segnali comunque presenti. Si va ora in salita fino a giungere ad un seccatoio. Si mantiene a sinistra, sempre in lie-



Chiesa di Larniano

ve salita, poi a destra e di nuovo a sinistra, iniziando quindi a scendere. Si attraversa un fosso, due seccatoi, un grosso albero caduto e comunque seguendo i segnali, in lieve discesa si giunge alla casa Maestà e quindi alla strada asfaltata in località **Larniano (Km 13,8, alt. mt. 583)** e subito dopo alla chiesa [ampi locali parrocchiali, da cui si può apprezzare il panorama sulla vallata, fino al castello di Poppi]. Si continua in un percorso un po' infrascato, con vari saliscendi, a mezza costa, fra campi [sulla destra abbiamo per un lungo tratto una rete verde], sostanzialmente in discesa, fino ad un valletta ampia, ed aperta, al



Il Castello di Poppi

cui termine prendiamo la strada sterrata che continua a destra. Si continua in lieve discesa o pianura, in un percorso ora aperto, fra ampi prati e poderi (Tassinai) incontrando un casolare, poi una sbarra, fino a raggiungere la strada asfaltata, che prendiamo a sn [a dx cartello Golf Club Casentino] in discesa. In poco più di 1 Km siamo alla periferia di **Poppi (Km 18,5, alt. mt. 417)** dove potremo andare dritti, entrando in paese, per cercare alloggio, oppure possiamo prendere a destra la strada asfaltata per Buiano [Pieve romanica]. In circa 3,5 Km incrociamo la strada che proviene da Quota e prendendola a

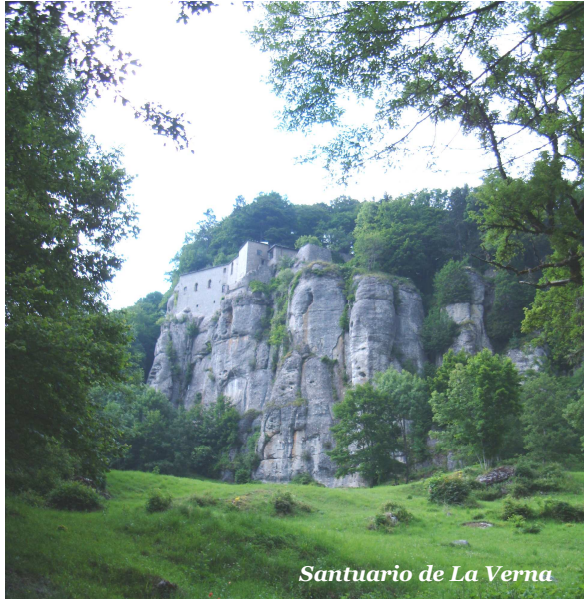


Bibbiena vista da Villa Farneta

sinistra arriviamo alla rotonda di Casamicciola e da questa passando sotto la ferrovia (Via della Segheria) a **Bibbiena**, incrociando la Via provinciale Umbro-Casentinese (**Km 24,5, alt. mt. 400**).

b) Tappa da Bibbiena a La Verna (Km 17)

Partiamo dalla provinciale (**Km. 0**) e prendiamo in salita Via della Fornace, Via Dante ed il Viale Michelangelo. Quando questo fa una curva a gomito a sn (per procedere verso l'Ospedale, ecc.), si va invece a dritto in Viale Garibaldi, si passa una piazza e si continua in Via delle Monache. All'incrocio con Via Pollino, si prende a sinistra Via Santa Maria. Si percorre per 300 mt [sulla sn c'è un ampio parcheggio] e poi prendiamo a destra in discesa Via Moccareccia che è l'inizio del percorso CAI 043/a. Dopo circa 800 Km si attraversa un ponticino (torrente Vessa) e si inizia la sterrata in salita che ci porta a **Villa Farneta, (Km. 4, alt. mt. 418)** alla sommità della prima collina, da cui si può apprezzare una bella vista su Bibbiena. Si gira a sinistra, passando proprio nella Villa, continuando in discesa per circa 1,5 Km, (attraversiamo due cancelli) verso Campi, trovando quindi sulla sinistra due laghetti e alcune case (e anche alcuni cani, che abbaiano ma non mordono!). Si procede nel sentiero in lieve salita, fino ad un bivio, poco prima di **Campi (Km 6,60, alt. mt. 370)**, cui dobbiamo girare a destra in discesa, per arrivare all'abitato (**fonte d'acqua**). Si prosegue a sn e



Santuario de La Verna

si attraversa il nuovo e grande ponte sul fiume Corsalone. Si prende a sinistra il sentiero che per 2 Km sarà in discreta salita, fino ad arrivare ad attraversare la provinciale 208 (loc. Chiappe di Marco, alt.mt. 553). Si attraversa la strada e si continua sul sentiero in moderata salita, fino ad incrociare dopo circa 1,2 Km un tornante della stessa provinciale; lo si attraversa e dopo 200 mt si entra nell'abitato di **Case Nuove (Km.10,6, alt.mt 745)**. Ottima località per una sosta con giardinetti e [fonte d'acqua](#). All'uscita del paese si ritrova l'asfaltata e si prosegue dritti nel sentiero, in salita. Dopo 900 mt si attraversa nuova-

mente l'asfaltata e si abbandona il CAI 43 [che procedrebbe sulla sinistra ma è chiuso da tempo perché attraversa una proprietà privata] procedendo invece dritti in salita sul sentiero CAI 44, con una staccionata con rete sulla sinistra. Ancora 600 mt e ci immettiamo nuovamente sulla provinciale, a livello di un tornante, (curva delle Motte) e questa volta non la si abbandona più perché il percorso per arrivare alla Beccia è sicuramente più opportuno farlo sulla provinciale con solo Km 1,6 di strada non eccessivamente trafficata [*il CAI 44 al tornante delle Motte, invece continua sulla destra, ma ci farebbe allontanare dalla nostra meta con un percorso più lungo e che perde in altimetria*]. Arrivati alla Beccia (Km 14,6, alt.mt. 1020), si lascia la provinciale per prendere il camminamento sulla sinistra, che in 700 mt porta al **Santuario (Km 15,3 alt.mt. 1090)**.

“Canne al vento”

di Grazia Deledda

da Capitolo 2°

.....i bassi ontani lungo il fiume, gli sembrava di essere un pellegrino, con la piccola bisaccia di lana sulle spalle e un bastone di sambuco in mano, diretto verso un luogo di penitenza: il mondo.

Il giusto consiglio
e ritorna il movimento

Triterpenol
MSM
Ialuronato di Sodio

Artrosulfur®

Bustine - Compresse - Infiltrativo

La soluzione completa nelle patologie
del sistema osteo-articolare.

Modo d'uso

- ▶ **Attacco:** Artrosulfur bustine
1 bustina al giorno per due mesi
- ▶ **Mantenimento:** Artrosulfur compresse
2 compresse al giorno per quattro mesi
- ▶ **Viscosupplementazione:** Artrosulfur HA
1 infiltrazione alla settimana per 3 settimane

AKBA
Attività inibitoria della LOX
MSM ad alto dosaggio
Attività condrometabolica

Ialuronato di Sodio
Attività analgesica e antinfiammatoria

LABOREST