

## Dal cammino ho imparato che:

1. Che "buen camino" è l'augurio più bello di tutti! 🙏
2. Ultreya sa di magia 🧙
3. Compartir è la parola d'ordine: si può condividere tutto; la fatica, la gioia, il cibo, la propria esperienza, un'emozione... 🌸
4. Che non serve avere un fisico allenato o essere sportivi. Il cammino possono farlo tutti: si scoprono risorse e forza inimmaginabili! 📄
5. Che quando non ce la fai più devi svuotare la mente e non pensare a nulla: essere presente al tuo camminare, al rumore dei tuoi passi, alla tua ombra. 🚶
6. Che il cammino rappresenta la vita: passi incerti, decisi, ostacoli, incontri, separazioni 🗣️
7. Che se procedi fianco a fianco con qualcuno, camminare è più facile. Nessuno guida, nessuno segue. Si va insieme. 🚶🚶
8. Che le discese sono peggiori delle salite perché ti rilassi, viene da correre... Ed è più facile inciampare
9. Che cantare, urlare, ridere ti fa stare bene 🗣️
10. Che lo spagnolo e il dialetto veneto sono simili; una parola su tre, se aggiungi la esse ci prendi 😊
11. Che la *mochila* è lo zaino, la *morcilla* una salsiccia 🍖
12. Che il primo giorno di cammino la mochila di 8 kg è come una carogna sulle spalle 🐖
13. Che nei giorni la mochila diviene una seconda pelle, ti centra e radica a terra, quasi piacevole
14. Che è bellissimo non preoccuparsi di nulla. Ci sei tu e la tua casa/zaino sempre addosso. 🏠
15. Che al quarto giorno fai le foto alla mochila seduta su una sedia al tuo posto, come fosse un selfie !!
16. Che la sensazione di leggerezza quando la togli, l'aria sulla schiena sudata e quella sensazione di freddo sono di un piacere assoluto 🤏
17. Che quando togli la mochila ondeggi come quando scendi dalle giostre ⚠️
18. Che dopo tanti km sotto il sole il piacere più grande è trovare un bar, ordinare una spremuta d'arancia e togliersi le scarpe 😊
19. Che le mesetas sono un mare giallo di grano e che probabilmente l'asteroide b52 del piccolo principe è atterrato lì intorno
20. Che quando vedi un campanile in lontananza, che significa paesino, sosta, riposo... Come minimo per quanto acceleri hai almeno 3/4 km da fare e non arrivi mai 😊
21. Che pane burro e marmellata è la colazione 5 stelle più più più 😊
22. Che nel cammino la cosa più buona da mangiare è la frutta: noci pesche come piovesse 🍎🍌🍏
23. Che la cena (menù del dia del pellegrino) ne può sfamare tre tranquillamente... Ma tutti spazzolano il piatto 🍴
24. Che per un paio di giorni: dolore, rigidità saranno i tuoi migliori amici e sperimenterai che la settantenne che ti supera è fresca come una rosa 🌹
25. Che senza dolore fisico non c'è cammino. Prima o poi lo senti
26. Che di sera i pellegrini si riconoscono: da come si siedono, come si alzano dalle sedie, da come scendono le scale... E dalla festa delle ciabatte
27. Che le scarpe abbandonate lungo il cammino sono arte moderna: lanciate sui fili della luce, appese agli alberi, posizionate sopra un girasole ✨
28. Che gli antidolorifici e gli antinfiammatori vanno messi nello zaino... Ma che i farmacisti diventeranno ottimi spacciatori 🗡️
29. Che è incoraggiante e dolce trovare cuori, conchiglie, girasoli sassolini che creano la scritta 'buen camino'! E che è incredibile che qualcuno abbia impiegato il suo tempo anche X te, con una meticolosità è un impegno quasi ossessivi
30. Che se ti perdi ... Chi è più in forze va in avanscoperta...
31. Che il sole ti scotta così tanto che a volte il cappellino e la sua ombra sul viso sono come un ombrellone da spiaggia
32. Che se c'è un filino d'ombra qualcuno è già sdraiato a riposare
33. Che mangiare una caramella ti dà la forza x affrontare una salita 🍬
34. Che il corpo che cammina non chiede cibo o acqua, è concentrato nello sforzo. Poi quando ti siedi senti tutto... 🐱

35. Che i pellegrini ti spiegano tutte le cose che non sai sul cammino e ti aiutano: con una parola, un sorriso, una crema, un consiglio. Compartir 🌿
36. Che la cattedrale di Burgos è bellissima 🏰
37. Che il pane è squisito e che con pochissimi soldi riempi la pancia
38. Che i cerotti X le vesciche non servono a nulla eccetto spendere un sacco di soldi...che però se lasci dentro il filo da cucito dopo averle bucate accade il miracolo
39. Che se metti i vestiti umidi, soprattutto i calzetti non è buona cosa... Ma li puoi appendere allo zaino se la mattina non sono asciutti 🧴
40. Che, meraviglia delle meraviglie, di tutta la gente sudata e sporca dal cammino, nessuno puzza 😊
41. Che sentire l'acqua sulla pelle, sulla testa o sollevare i piedi da terra è piacere allo stato puro 🐱
42. Che scopri muscoli e parti del corpo che non immaginavi neppure esistessero
43. Che i piedi si possono gonfiare così tanto da non entrare nelle scarpe 😞
44. Che al dolore ci si abitua: sono il progetto, l'obiettivo che fanno la differenza👁️
45. Che i ritmi del corpo e quelli della natura, luce, sole, calore... Si sincronizzano 🖱️
46. Che è meglio camminare la mattina... Se dormi un po' di più poi la paghi nel pomeriggio
47. Che lavarsi in una fontana non ha prezzo 🟩
48. Che gli alberi da frutto, i vigneti, le more selvatiche sono doni davvero ✨
49. Che la principessa sul pisello ha un senso: è incredibile come si sensibilizzano i piedi e come si arrivi a fare lo slalom tra i sassi minuscoli... Che si sentono! Eccome se si sentono! 🏔️
50. Che impari a riconosce i terreni: fangoso, sabbioso, selciato, erba. Lo impari con i piedi e le ginocchia 🐾
51. Che è bello piangere di commozione per un paesaggio o una meravigliosa improvvisa sensazione di libertà che ti nasce dentro e non riesci a contenere 🗺️
52. Che gli occhi si nutrono di colori, albe, tramonti e spazi sconfinati 👁️👁️
53. Che camminare nel cemento ti distrugge 🦿
54. Che gli abitanti dei paesi e delle città che attraversano il cammino hanno un rispetto infinito X i pellegrini e li sostengono in tutto 🙏
55. Che il movimento scalda così tanto il corpo che la sera tra le lenzuola hai i brividi di freddo e di caldo e non sai se coprirti o scoprirti
56. Che mettersi la crema, massaggiarsi gambe e piedi è un piacere infinito 🙏
57. Che il balsamo di tigre e il suo freddo intenso che penetra è manna dal cielo🌩️
58. Che ti puoi capire con tutti: a parole, a gesti, a sorrisi👤👤👤👤
59. Che siamo tutti uguali. Sotto quegli zaini non ci sono status o ruoli sociali, ma persone, tutte nella stessa strada. Tutti hanno qualcosa da dirti, mostrarti👇👆👗👖
60. Che una panchina nel nulla diventa un hotel 🏠
61. Che puoi trovare un divano o una sedia nei posti più improbabili. E impari cosa significa ringraziare 🙏
62. Che il cammino sono le persone che ti si affiancano, con cui stringi legami. Non importa se un'ora o più giorni. Tutto è intenso 🧑🧑
63. Che il cammino è come la vita. Si parte, non si conosce nulla. Si impara; si intrecciano relazioni. Ci sono separazioni serene e dolorose, e nuovi incontri 🧑❤️🧑
64. Che alcune persone diventano più speciali di altre, e che a volte anche solo rivederle rincuora 🌿
65. Che nel cammino ci si innamora: di noi, degli altri, della natura e della vita ❤️
66. Che nel cammino ho sentito tante cose. Il dono della salute, il dono della mia vita. E ho imparato tante cose: tutto può cambiare, tutti possono andare più veloci, più lenti o affianco. Ma Ognuno ha il suo cammino 🧑
67. Se sei centrato, passo dopo passo, c'è una forza vitale che ti spinge in avanti 🦶🦶🦶🦶
68. Che passo dopo passo si compie la strada; se pensi di avere 30 km davanti arriva la paura. Stare nel qui e ora, nel flusso

😊😊😊😊😊😊😊😊😊😊

Valentina Cincotto