



SZYMON  
AUGUSTYNIAK

MIMO  
CHODEM  
O CHODZENIU

 editio

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka  
Korekta: Elżbieta Woźniak, M.T. Media  
Ilustracje oraz projekt okładki: ULABUKA

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
WWW: <http://editio.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://editio.pl/user/opinie/mimoch>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-4491-4

Copyright © Szymon Augustyniak 2018

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI



<b>WSTĘP .....</b>	<b>7</b>
<b>ROZDZIAŁ 1. TAKIE BUTY .....</b>	<b>11</b>
<b>Stopy to podstawa</b>	<b>13</b>
<b>Odcisk stopy w kulturze</b>	<b>14</b>
<b>Śmierć w butach</b>	<b>17</b>
<b>W szpic i na koturnie</b>	<b>19</b>
<b>Stuk-puk</b>	<b>24</b>
<b>Sportowa rywalizacja</b>	<b>25</b>
<b>Na zimno i na deszcz</b>	<b>28</b>
<b>Szewska pasja</b>	<b>31</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>37</b>

<b>ROZDZIAŁ 2. JAK DO TEGO DOSZŁO .....</b>	<b>39</b>
Ja, małpa	40
Najważniejszy pierwszy krok	43
Wielka wędrówka	44
Od pełzania do chodzenia	47
Bibliografia	60
<b>ROZDZIAŁ 3. O CO CHODZI .....</b>	<b>63</b>
Nic nas nie rusza	63
Krok od wypadku	65
Chodzenie wychodzi na zdrowie	66
Pułapki cywilizacji	69
Chodzenie to przyjemność	71
Od przechadzki do wędrówki	73
Chodzenie w miejscu i w przestworzach	76
Bibliografia	78
<b>ROZDZIAŁ 4. NADCHODZI LENISTWO .....</b>	<b>81</b>
Dalej nie idę	82
Chodźmy coś zjeść	86
Małe usta, duży apetyt	89
Wilczy apetyt	91
Słodkie życie	93
Góra mięsa	96
Grubsza sprawa	98
Jestem z miasta, to widać	100
Co odciąga od chodzenia	101
Bibliografia	105

<b>ROZDZIAŁ 5. IDŹ W IMIĘ BOŻE .....</b>	<b>107</b>
Wierzę, więc idę	108
Czterdzieści lat w drodze	109
A szło za Nim wielkie mnóstwo ludu	113
Chodzący święci	118
Wędrując ku nirwanie	121
Żywot pielgrzyma	123
Kto się nie myje, ten żyje	126
Zwłoki Piłata i pielucha Chrystusa	128
Polska pielgrzymkami stoi	130
Ślady na kamieniu	132
Bibliografia	134
<b>ROZDZIAŁ 6. GDZIE NOGI PONIOSĄ .....</b>	<b>137</b>
Kto nie grzeszy, nie będzie zbawiony	140
Dziad w drodze	142
Pochop do włóczęgi	144
Tacy, co mydło biorą do ust	146
Instykt włóczęgowski	149
Podróże kształcą	152
Idąc za znakarzem	156
Kompleks Tarzana	159
Chodzenie w śniegu	160
Idziesz, bo iść musisz	163
Zawodem moim stała się włóczęga	170
Chodzenie uczy	174
Panie przodem	176
Charlie w krainie zieleni	180
Bibliografia	182

<b>ROZDZIAŁ 7. DO BOJU MARSZ!</b> .....	<b>187</b>
Przy dźwięku fletu	189
Manowce do marszu niesposobne	192
Francuz potrafi	195
Idziemy na Moskala	200
Bibliografia	203
<b>ROZDZIAŁ 8. CHODZENIE JEST SZTUKĄ</b> .....	<b>205</b>
Obywatel nieposłuszny (Henry David Thoreau)	207
Mania wędrowania (Jean-Jacques Rousseau)	212
Paryż na piechotę (Louis-Sébastien Mercier)	219
Wędrowiec z drągiem (Nicolas Edme Restif de La Bretonne)	224
Włóczęga w garniturze (Tomas Espedal)	227
Mocny człowiek (Lew Tołstoj)	230
Demon prędkości (Charles Dickens)	236
Chodzenie w teorii (Honoré de Balzac)	237
Dzień po dniu, w górę i w dół (William Wordsworth)	239
Tysiące słów i kroków (Jack London)	241
Marsz ratujący życie (Werner Herzog)	244
Spacer ku otchłani (Virginia Woolf)	246
Melodia do chodzenia (Erik Satie)	253
Chodzić i myśleć	256
Idź, a wszystko będzie dobrze (Søren Kierkegaard)	257
Samotnik pożerający sam siebie (Friedrich Nietzsche)	259
Plan na chodzenie (Immanuel Kant)	264
Piechotą na spotkanie (Johann Gottlieb Fichte)	270
<b>EPILOG</b> .....	<b>273</b>
Obie pięści do kieszeni i w drogę! (Arthur Rimbaud)	273
Bibliografia	281
<b>SKOROWIDZ</b> .....	<b>285</b>

## ROZDZIAŁ 3.

# O CO CHODZI



## NIC NAS NIE RUSZA

Gdy ludzie słyszą, że większość odległości pokonuję na piechotę, co zabiera (złe słowo, bo nie zabiera, ale daje) od dwóch do trzech godzin w ciągu dnia, patrzą na mnie z pobłażliwym niedowierzaniem. Stwierdzenie, że chodzę średnio 10 kilometrów dziennie (poza miastem są to odcinki dużo dłuższe), brzmi dla nich tak absurdalnie, jakbym mówił, że mieszkam w szafie. Gdy zdziwienie rozmówcy mija, słyszę zazwyczaj: „Podziwiam, że ci się chce” — co zawsze wprawia mnie w rozbawienie, bo taki dystans nie jest przecież niczym imponującym. W chodzeniu — tak jak w ziewaniu czy machaniu ręką — nie ma niczego nadzwyczajnego. Zadziwiające jest raczej to, że ta elementarna i najbardziej podstawowa ludzka aktywność została zdegradowana do bezsensownego wysiłku.

Hipokinezja to plaga współczesnego świata. Wielu z nas w masochistyczny sposób trwa w bezruchu, nie widząc żadnego związku pomiędzy siedząco-leżącym trybem życia a stanem swojego zdrowia i kondycją. Wystarczy spojrzeć na ludzi wysiadających z zepsutego tramwaju. Złorzeczą, zamiast się cieszyć, że mogą chociaż część trasy przejść na piechotę. Odległości między przystankami wynoszą kilkaset metrów, rzadko kilometr — to od kilku do kilkunastu minut marszu. Krócej niż trwa blok reklamowy w telewizji.

Z wiekiem ubywa nam determinacji, jaką ma stające na dwóch nogach dziecko, gdy z wyprostowanym tułowiem, prostą głową i na sztywnych nogach próbuje utrzymać równowagę. Upór się opłaca — kilkunastomiesięczny maluch chodzi już z zawrotną szybkością 180 kroków na minutę, później zaczyna biegać i podskakiwać. Jako 18-latek marzy o zrobieniu prawa jazdy i... zastąpieniu dwóch nóg czterema kołami. Swojej wybrance zadaje jeszcze pytanie: „Czy chcesz ze mną chodzić?” — ale i tak wiadomo, że ma na myśli jazdę.

Znajdujemy mnóstwo wymówek, by uniknąć ruchu: jestem zmęczony, nie dam rady, mam tyle do zrobienia — i przede wszystkim: nie mam czasu.

### ŁADNE NOGI

„Tak, znam nazwę »jogging« i nawet mi się ona podoba. Ale, niestety, odpada, ponieważ wiąże się z ruchem fizycznym, którego nie znoszę. Od dziecka nie znosiłam nawet chodzić. Uważam, że kobieta ma nogi nie do chodzenia, tylko żeby były ładne i się podobały” — Maria Czubaszek, *Ostatni dymek*.



A przecież czas to najważniejsze, co mamy. Jak powiedział Seneka: „Wszystko jest cudze, czas tylko jest nasz. Tę jedyną rzecz, znikliwą a zwodną, przyrodzenie dało nam posiadać — a wyzuwa nas z niej, kto jeno chce”.

## KROK OD WYPADKU

Światowa Organizacja Zdrowia (ang. *World Health Organization*, WHO) podaje, że 30 minut spaceru pięć razy w tygodniu pozwala zachować zdrowie i formę. Aby przechadzka przynosiła efekt, musi być na tyle dynamiczna, by przyspieszała oddech i tętno. No i najważniejsze — trzeba maszerować regularnie.

A tu zaczynają się schody, z których zresztą też nie chcemy korzystać — przeważnie wybieramy ich ruchomą wersję. Należy jednak pamiętać, by przy chodzeniu po schodach zachować ostrożność. Píše o tym architekt John Templer w książce *The Staircase*. Autor z imponującym rozmachem opisuje historię schodów (wszystko zaczęło się od drabiny) oraz przedstawia ich rolę w dziejach architektury, sztuce, kulturze i życiu codziennym. Na podstawie ponad 20-letnich badań (Templer był między innymi biegłym sądowym do spraw upadków) przeprowadza analizę najczęstszych zagrożeń — poślizgnięć, potknięć i innych urazów, do których dochodzi na schodach. Udowadnia, że chodzenie po nich jest bardzo niebezpieczne, dużo bardziej niż jazda na rowerze, gra w piłkę czy wiele innych codziennych aktywności. W samych Stanach Zjednoczonych na schodach dochodzi rocznie do 2,6 mln wypadków zakończonych kalectwem i około 4 tys. śmiertelnych. I choć przytoczone dane pochodzą z Ameryki końca lat 80., należy sądzić, że niewiele się w tym względzie zmieniło, a jeśli — to na gorsze.

Poza czynnikami architektonicznymi winna jest nasza dwunożność i to, z jaką łatwością tracimy równowagę. Gdy chodzimy po równym, konsekwencje upadków są dużo mniejsze niż podczas wchodzenia czy schodzenia. Jak zauważa Templer, głębokość stopni wynosząca około 22 centymetrów nie zmieniła się od połowy XIX wieku, podczas gdy stopy od tej pory znacznie nam urosły. Potwierdza to raport amerykańskiego stowarzyszenia sprzedawców butów (ang. *National Shoe Retailers Association*) z 2012 roku, który wykazał, że rozmiar damskich stóp w ciągu ostatnich 30 lat powiększył się w USA o jeden numer, z 7,5 (38) do 8,5 – 9 (39 – 40).

A jeszcze na początku XX wieku Amerykanki były istnymi Kopciuszkami — nosiły buciki w rozmiarze 35.

## CHODZENIE WYCHODZI NA ZDROWIE

Wielką rolę spacerów podkreślał Hipokrates, dla którego chodzenie było źródłem zdrowia i najlepszym lekarstwem na większość schorzeń. Miał zresztą w tym względzie konkretne wskazówki: „Zimą należy chodzić szybciej, latem zaś powoli, jeśli chodzi się w słońcu. Osoby o budowie mięsistej powinny chodzić szybciej, chudzi natomiast wolniej”.

Chodzenie to eliksir młodości, wydłuża życie. Sprawia, że organizm jest dobrze dotleniony, a serce oraz mięśnie oddechowe sprawniejsze i bardziej wytrzymałe. Polepsza się wchłanianie wapnia, a tym samym wzmacniają się kości i zmniejsza się ryzyko osteoporozy. Spada stężenie złego cholesterolu i obniża się ciśnienie krwi.

Chodząc, dbamy o sylwetkę — i poprawiamy swój nastrój. Wysilek fizyczny sprawia, że do krwiobiegu wydzielana jest endorfina,

hormon powodujący naturalne uczucie euforii. Dlatego tak często ludzie, gdy chodzą, beztriosko pogwizdują.

„Myślmy, a nawet jesteśmy porządnymi ludźmi jedynie wówczas, kiedy dobrze się czujemy — wszystko zależy od tego, jak nakrecona jest nasza maszyna” — konstatował Julien Offray de La Mettrie.

O zaletach związanych z aktywnością fizyczną pisał urodzony w 1865 roku duński wojskowy i nauczyciel gimnastyki Jørgen Peter Müller. W 1904 roku opublikował książkę *Mój system*, która była przebojem wydawniczym nie tylko w Danii, ale i na całym świecie. Müller napisał jeszcze kilka poradników (między innymi *Mój system dla dzieci*, *Mój system dla kobiet*, *Mój system oddychania*), które do 1930 roku zostały przetłumaczone na 26 języków i sprzedawały się w 1,5 mln egzemplarzy. W przedmowie do polskiego wydania z 1927 roku Müller wyznaje: „Dzień, w którym moje książki ukażą się w Polsce, będzie dniem naprawdę radosnym dla mnie, albowiem będę miał nadzieję, że przydam się na coś w sprawie polepszenia zdrowia, sił i wytrzymałości Polaków”.

Müller, udzielając rad, nie był gołosłowny. Większość zaleceń praktykował na sobie i swoich synach: Ibie, Perze i Brorze, których jak zaznacza, wychowywał na wzór wikingów. Celem było uczynienie z nich chłopców mężnych, pewnych siebie i głodnych przygód. Ib jako 10-latek jeździł ze znajomymi w góry i nocował tam, Per od szóstego roku życia sam dojeżdżał do szkoły koleją i niezależnie od pory roku spał przy otwartych oknach, Bror — jak pisze jego ojciec — „przewyższył ich obu pod tym względem, gdyż urodził się przy szeroko otwartych oknach”.

Wszyscy bracia byli doskonałymi narciarzami, nurkami, bokserami i biegaczami. Müller dodał jeszcze mimochodem: „Gdy Per

miał 5 lat, przeszedłem z nim z Altdorf do Linthal przez Klausenpass, a więc 50 km w 9 i pół godziny. Malec dźwigał sam swój plecak i oświadczył potem, że nie jest wcale zmęczony, podczas gdy ja, stary sportowiec, musiałem przyznać, że nogi moje miały już zupełnie dość”. Choć słowa te mogą budzić wśród dzisiejszych rodziców oburzenie, bezdyskusyjne jest to, że bycie odpornym i wytrzymałym ułatwia życie.

Niezaprzeczną rolę hartowania dostrzegali w XIX wieku zwolennicy hydroterapii, bawarski ksiądz Sebastian Kneipp. W książce *Moje leczenie wodą* możemy przeczytać: „Powodem złego stanu zdrowotnego jest brak hartowania. Rozpieszczenie i zniewieściałość dzisiejszej generacji dosięgły wysokiego stopnia. Ogół stanowią osłabieni, słabowici, niedokrwieni, nerwowi, chorzy na żołądek lub serce [...]. Dla usunięcia tego nędznego stanu i zaradzenia złemu potrzeba koniecznie hartować się”. Wśród środków zaradczych Kneipp wymienia między innymi „chodzenie we wodzie” oraz boso po mokrej trawie lub „w obutych nogach po suchej, piaskiem lub kamieniem wyłożonej drodze”.

W XVIII wieku inicjatorem nurtu, który dziś nazwalibyśmy zdrowym stylem życia, był szwajcarski lekarz Théodore Tronchin. Jak pisze Georges Vigarello, Tronchin w swojej pracy zajął się nawet „najbardziej z zabiegów hartujących, zlikwidowaniem czepków nocnych, zmniejszeniem grubości ubrań, unikaniem silnego pocenia się”. Konsekwentnie zwalczał siedzący tryb życia, zalecając przechadzki na świeżym powietrzu. Rozpropagował modę na tak zwane troszynki — krótkie sukienki ułatwiające kobietom spacerowanie. W czasach Tronchina (choć nie tylko za jego sprawą) spacer w środowisku ludzi wykształconych zaczynał być powszechną formą spędzania wolnego czasu, a aktywność fizyczną uznawano za źródło siły.

## PUŁAPKI CYWILIZACJI

„Historycznie rzecz ujmując, ludzie na całym świecie pokonywali ogromne dystanse, co należało do ich zwykłej codziennej aktywności życiowej” — zauważa Ian Tattersall. W naszym rozwoju ewolucyjnym doszliśmy (notabene nie idąc) do punktu, w którym chodzenie trzeba promować. To tak, jakby rybę namawiać do pływania, a ptaki do lotu. Niestety, staliśmy się nietotami, w dodatku obrastającymi w coraz cięższe piórka.

Herbert Spencer pisał 150 lat temu: „Upadamy stale pod ciężarem naszej pracy. Jakkolwiek zwracamy poważną uwagę na prawa higieny, to jednak wydajemy się słabsi niż nasi dziadowie, którzy lekceważyli te prawa”.

Gwałtowny rozwój cywilizacji sprawił, że dziś potrafimy z nocy zrobić dzień, przed zimą uciec w tropiki, a przed upałem schronić się w klimatyzowanym pomieszczeniu. Wysoko rozwinięte społeczeństwa nie cierpią na brak wody, prądu, pożywienia i wielu innych niezbędnych do życia dóbr. Wyłączając kataklizmy, które częściowo też nauczyliśmy się kontrolować, nie zależymy już od praw natury.

„Gdy ludzie zaczęli odczuwać, że są dręczeni przez kapryśny klimat i pozostają w sprzeczności czy konflikcie z przyrodą, tracali poczucie łączności z nią. Życie stało się walką mającą na celu przechytrzenie przyrody: zmienić ją na tyle, na ile to tylko możliwe, i zdominować” — zauważa Tattersall.

Zapomnieliśmy, że jako *Homo sapiens* mamy zakodowane tak „absurdalne” czynności jak przebywanie w otwartej przestrzeni, musimy więc czasem porządnie zmoknąć, przemarznąć, przegrzać się

lub zmęczyć. „Cóż za przyjemność iść przed siebie w czterdziestostopniowym upale, gdy człowiek jest cały zlany potem. I sam płonie jak piec. I dotrzeć nagle na grzbiet wzgórza, na grań i poczuć leciutki orzeźwiający podmuch powietrza” — pisał Jacques Lanzmann, który przemaszzerował w swoim życiu dziesiątki tysięcy kilometrów.

Świat żyjącego w latach 1817 – 1862 Henry’ego Davida Thoreau nie był tak skażony cywilizacją jak dziś. Nie rosły w nim monumentalne biurowce pełne pracowników zamkniętych w boksach, salach konferencyjnych i gabinetach. Ale już wtedy Thoreau uważał się nad sklepikarzami, którzy siedzą „nie tylko całe przedpołudnia, ale i całe długie popołudnia z jedną nogą założoną na drugą (jak gdyby nogi służyły do siedzenia, a nie do chodzenia). Sądzę, że należy im się uznanie za to, że nie popełnili do tej pory samobójstwa”.

Żyjemy coraz dłużej, a podarowane trwanie bezczynnie marnotrawimy. „Ludzie stali się narzędziami swoich narzędzi” — mówił Thoreau. Według wydanej w 1934 roku książki Johna W. Campbella *Twilight* („Zmierzch”) na świecie za 3,5 mln lat funkcjonować będą wprawione w ruch maszyny, z których nikt już nie będzie korzystać. Niestety, wszystko wskazuje na to, że ta wizja urzeczywistni się dużo wcześniej.

Niezależnie od tego, jaki komputer kupimy, najwspanialszym procesorem wciąż jest nasza głowa. Chodząc, zbieramy gigabajty informacji. Obrazy oglądane z samochodu (coż za absurdalna nazwa, samochodem jest przecież człowiek) przesuwają się jak przezrocza. Dopiero idąc, możemy docenić, jak wspaniałą mozaiką jest świat. Z ilu kawałków i częścieczek się składa.

# SKOROWIDZ



## A

Ackroyd Peter, 236  
Ainsleigh Gordy, 52  
Aldrin Buzz, 78  
Amundsen Roald, 162  
Andersen Hans Christian, 16  
Antoni z Padwy, 120  
Antystenes, 257  
Armstrong Neil, 78  
Arystoteles, 8, 256  
Ashenburg Katherine, 126, 134  
Asnyk Adam, 156

## B

Bainton Roland, 134  
Balzak Honoriusz (Balzac Honoré de), 231, 237-239, 281  
Baranowski Bohdan, 182  
Baruch Maksymilian, 132, 134  
Batory Stefan, 193  
Bell Quentin, 281  
Bień-Skorupska Monika, 122, 134  
Billings Malcolm, 134  
Blake Lyman Reed, 36  
Blessitt Arthur, 216  
Bloomer Amelia, 177

Błaszczyszyn Maja, 88, 105  
Bolesław III Rozrzutny, 98  
Bolesław Chrobry, 130  
Bonaparte Napoleon, 95  
Bosch Hieronim, 23  
Boucher François, 25  
Bowerman Bill, 27  
Brillat-Savarin Anthelme, 95,  
100, 105  
Bruegel Pieter, 23  
Brunel Marc Isambard, 35  
Brzechwa Jan, 39  
Budda, 121-123

## C

Camp Lyon Sprague de, 105,  
138, 182  
Campbell John, 70  
Carcopino Jérôme, 183  
Carey Brian Todd, 203  
Carrithers Michael, 122, 134  
Cervantes Miguel de, 10  
Chaillu Paul du, 40  
Chodała Andrzej, 203  
Chodkiewicz Karol, 30  
Cezar Juliusz, 139, 192  
Clair René, 255  
Cocteau Jean, 253  
Cook Frederick, 160, 161  
Cook Thomas, 155  
Coverley Merlin, 281  
Cox Caroline, 37  
Crake Paul, 82

Craufurd Robert, 195  
Currey Mason, 281  
Cussans Thomas, 183  
Czarnacka Iwona, 105  
Czechow Antoni, 208  
Czekanowski Jan, 176  
Czerniecki Stanisław, 97  
Czerwiński Janusz, 154, 183  
Czubaszek Maria, 64

## D

Dadas Albert, 151  
Darwin Karol, 40, 175  
Dassler Adolf, 27  
Dassler Rudolf, 27  
Dawkins Richard, 41, 47, 48, 60  
Debussy Claude, 253  
Dekkers Midas, 42, 57, 60, 84, 105  
Delahaye Ernest, 280  
Demokryt, 56  
Diamond Jared, 60  
Diaz Carlos Rodriguez, 190  
Dickens Charles, 236-237, 246,  
281  
Diderot Denis, 217, 218  
Diniz Yohann, 150  
Diogenes z Synopy, 257  
Dostojewski Fiodor, 231  
Drażkowska Anna, 21, 22, 37  
Dudek-Dürer Andrzej, 24  
Dunikowski Xawery, 197  
Dürer Albrecht, 40  
Dyakowski Mikołaj, 194, 203



## E

Edward IV, 97  
Einstein Albert, 176  
Eiser Otton, 261  
Eisner Lotte, 244  
Emerson Ralph Waldo, 209  
Espedal Tomas, 140, 149, 227-230,  
254, 183, 227, 281  
Eyck Jan von, 23

## F

Feuillet Michel, 134  
Fichte Johann Gottlieb, 270-271  
Fiennes Ranulph, 162  
Filipowicz Daniła, 141  
Fischer Edward, 187  
Ford Henry, 103  
Foster William, 26  
Franciszek z Asyżu, 118-120  
Frédéric Louis, 155, 183  
Friedenthal Richard, 121, 134  
Fülöp-Miller René, 141, 183

## G

Gandhi Mahatma, 208  
Gaworecki Władysław, 159, 183  
Geremek Bronisław, 144, 147,  
148, 183  
Gethin Rupert, 135  
Giacometti Albert, 109  
Gilmore Gary, 28

Gimpel Jean, 124, 129, 135  
Goldenweiser Aleksander,  
203, 231, 232, 281  
Goodyear Charles, 30, 36  
Gómez Teodoro, 281  
Graham Sylvester, 99  
Green Thomas, 43  
Grochowski Piotr, 143, 183  
Gros Frédéric, 281  
Gutkowska-Rychlewska Maria, 37

## H

Hegel Georg Wilhelm Friedrich,  
135  
Heine Heinrich, 265  
Henryk Brzuchaty, 98  
Henson Matthew, 161  
Herodot, 153, 183  
Herzog Werner, 244-246, 282  
Hess Rudolf, 77, 78  
Higman Barry William, 47, 61,  
87, 105  
Hipokrates, 66  
Hitler Adolf, 76, 77, 249, 263  
Hlaváček Petr, 18  
Høffding Harald, 213, 282  
Höffe Otfried, 282  
Hollingdale Reginald John, 282  
Hoover Richard, 89  
Horacy, 221  
House Adrian, 135  
Hume David, 219  
Hutchinson Hiram, 30

Hutschnecker Arnold A., 75, 79,  
78, 182, 183

## I

Iwanowa Olimpiada, 150  
Izambard Georges, 274

## J

Jackowski Antoni, 135  
Jagodzińska Kunegunda, 34  
Jakubiszyn-Tatarkiewiczowa  
Anna, 224  
Jezus Chrystus, 113-117  
Johnson Paul, 282  
Jones Richard, 236, 282  
Jonston Jan, 134, 135  
Jordan Michael, 28

## K

Kaczmarek Stefan, 268, 282  
Kalwin Jan, 123  
Kant Immanuel, 236, 257,  
264-270, 271  
Keaveney Eamonn, 190  
Kershaw Alex, 282  
Kiełtyka Stanisław, 135  
Kierkegaard Søren, 257-259  
King Martin Luther, 208  
Kingsley Mary, 177  
Kitowicz Jędrzej, 32, 35, 37, 194,  
203

Klimczak Jarosław, 203  
Kneipp Sebastian, 68, 79  
Knight Philip, 27  
Knott Kim, 135  
Kokoryn Krzysztof, 227  
Kolumb Krzysztof, 94, 153  
Kołakowski Leszek, 258  
Konarzewski Marek, 53, 60, 92, 105  
Konstam Angus, 135  
Kopaliński Władysław, 15, 37  
Korzeniowski Robert, 43  
Kracik Jan, 128, 129, 135  
Krokiewicz Adam, 60  
Krońska Irena, 78, 281  
Krucziński Tadeusz, 175  
Kunst David, 114

## L

La Mettrie Julien Offray de, 67,  
79, 84, 91, 105  
Langer Paul, 12, 13, 37  
Lanzmann Jacques, 70, 79, 182,  
184, 189, 203  
Le Goff Jacques, 184  
Leonardo da Vinci, patrz: Vinci  
Leonardo da  
Levasseur Marie-Thérèse, 217  
London Jack, 241-243, 282  
Lubomirski Aleksander Michał,  
97  
Luter Marcin, 22, 120

## M

Marcinek Roman, 196, 203  
Marquis Sarah, 178-179  
Mayer Hans Eberhard, 135  
Mayr Ernst, 55  
McGovern Patrick, 85  
McKie Robin, 54, 60  
Mercier Louis-Sébastien, 206,  
219, 282  
Michajłowa Katia, 143, 184  
Mickiewicz Adam, 209  
Middleton Nick, 184  
Minshull Duncan, 282  
Mireaux Émile, 203  
Morgan Elaine, 43, 50, 52, 59, 61  
Morris Desmond, 8, 55, 56, 60,  
61, 85, 105  
Mueller Joshua, 200  
Müller Jørgen Peter, 67, 79

## N

Nicholson Geoff, 283  
Niesłuchowski Wiesław, 61  
Nietzsche Elżbieta, 263  
Nietzsche Fryderyk  
(Nietzsche Friedrich), 259-264,  
283  
Nieżgoda Cecylian, 135  
Notowicz Mikołaj, 114, 135  
Nowak Kazimierz, 170-174, 184  
Nóżka Marcjanna, 147, 149, 184

## O

Ochorowicz Julian, 164  
Ohler Norbert, 123, 125, 136  
Overbeck Franz, 262, 263

## P

Paley William, 40  
Pałkiewicz Jacek, 159, 184  
Pawliszak Waclaw, 197  
Peary Robert, 160, 161  
Peiper Tadeusz, 104, 105  
Picasso Pablo, 253  
Platon, 8  
Polo Marco, 153  
Pompadour Madame de, 25  
Potter Caroline, 283  
Prymaka Aneta, 51, 61  
Przerwa-Tetmajer Kazimierz, 156  
Pszczołowski Tadeusz, 74, 79  
Ptaśnik Jan, 128, 136  
Pustelnik Piotra, 129  
Puszkin Aleksander, 57, 61

## Q

Quételet Adolphe, 99  
Quincey Thomas de, 239, 283

## R

Radajew Wasilij, 141  
Radke Lina, 27  
Radzimiński Karol, 175  
Rakowski Andrzej, 203  
Rasputin Grigorij Jefimowicz,  
140-142  
Rasputin Maria, 142  
Ravel Maurice, 253  
Reinhard Wolfgang, 88, 96, 100, 105  
Rengarten Konstantin, 163-170, 184  
Restif de La Bretonne Nicolas  
Edme, 14, 37, 224-226, 281  
Riaszkina Nadieżda, 150  
Riché Pierre, 127, 136  
Rimbaud Arthur, 229, 273-280  
Rimbaud Vitalie, 273  
Ripa Cesare, 81, 106  
Romanowska Dorota, 106  
Rops Daniel, 136  
Rosso Romain, 203  
Rousseau Jean-Jacques, 207,  
212-219, 220, 221, 227, 230,  
239, 283  
Roux Jean-Paul, 113, 115, 136  
Rudniański Stefan, 283

## S

Salomé Lou, 259  
Samsonowicz Henryk, 96, 106,  
146, 148, 184  
Sand George, 177

Satie Erik, 253-256  
Schilling George Matthew, 114  
Schmidt Ulrich, 37  
Scott Robert, 161, 162  
Segrave Kerry, 106  
Selam Lucy, 44  
Seneka, 65  
Sewell Ellen, 207  
Shackleton Ernest, 162  
Sienkiewicz Henryk, 156  
Sierosztan Oksana, 139  
Sklódowska-Curie Maria, 156, 176  
Skrok Zdzisław, 55, 60, 61, 85,  
106, 145, 184  
Slung Michele, 177, 184  
Słabczyński Waclaw, 184  
Słonimski Antoni, 101, 106  
Snyder Zack, 191  
Sobieski Jan, 194  
Sokolicz Antonina, 283  
Sokrates, 8, 221, 256  
Solnit Rebecca, 241, 283  
Soult Nicolas, 196  
Speer Albert, 76, 77, 79  
Spencer Herbert, 69, 79, 100, 106  
Sprague de Camp Lyon,  
patrz: Camp Lyon Sprague de  
Staff Leopold, 206  
Steckel Richard, 192  
Stevenson Robert, 237  
Stęślicka-Mydlarska Wanda, 61  
Strawiński Igor, 253  
Stwosz Wit, 24

Susłow Iwan, 141  
Suzuki Yusuke, 150  
Swan Robert, 162  
Syrokomla Władysław, 98  
Szczepanowicz Barbara, 136  
Szkłowski Wiktor, 185, 235, 283

## T

Tales, 8  
Tatarkiewicz Władysław, 284  
Tattersall Ian, 41, 45, 46, 49, 51,  
61, 69, 79  
Taylor Chuck, 27  
Templer John, 65, 66, 79  
Thayer Helen, 180-181  
Thoreau Henry David, 70, 71, 73,  
79, 188, 203, 207-212, 227, 239,  
284  
Tissié Philippe, 151  
Tołstoj Lew, 154, 188, 208,  
230-235  
Tołstoj Zofia, 232, 233, 284  
Tourles Stephanie, 25, 37  
Traczyk Władysław, 106  
Trak Maksymin, 192  
Tronchin Théodore, 68  
Turgieniew Iwan, 154  
Turnau Irena, 31, 33, 36, 37  
Turner Victor, 136  
Tyson Mike, 91

## V

Valadon Suzanne, 255  
Vanderbilt Tom, 106  
Verlaine Paul, 253, 275, 276  
Vigarello Georges, 68, 79, 106  
Vinci Leonardo da, 14

## W

Wallace Alfred Russel, 174  
Warens Françoise-Louise de, 214,  
216, 217  
Warhol Andy, 109  
Warszewicz Józef, 175  
Wasianski Ehregott Andreas, 264,  
267, 268, 269  
Wieniawa-Długoszowski  
Bolesław, 201-202, 203  
Wilhelm Zdobywca, 97  
Wit Stwosz, patrz: Stwosz Wit  
Witkiewicz Jan, 175  
Witkiewicz Stanisław, 175  
Woolf Leonard, 247, 252  
Woolf Vanessa, 249  
Woolf Virginia, 246-252, 284  
Wordsworth Dorothy, 241  
Wordsworth William, 239-241,  
284  
Wrangham Richard, 90, 91, 106  
Wrzesiński Szymon, 127, 136

## Y

Yiming Saimati, 190

Young Cliff, 52

## Ż

Żuk Tomasz, 61

## Z

Zavatta Maurizio, 139

Zdanowicz Janina, 136

Ziółkowska Maria, 284

Zweig Stefan, 284

Zwoliński Andrzej, 61, 106, 107,  
136

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —




1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



Poruszanie się o własnych nogach większość z nas traktuje jako czynność tak oczywistą, że w zasadzie się nad nią nie zastanawia. Okolicznościowa przechadzka, spacer z psem, wyjście do sklepu czy do pracy nie wydają się niczym spektakularnym i nie stanowią takiego wyzwania, jak zdobycie najwyższych szczytów Ziemi czy podróż dookoła świata. Jednak ta na pozór prozaiczna czynność okazuje się świetnym tematem do głębszych rozważań, a historia chodzenia może być fascynującą lekturą.

Zebrane w tej książce fakty oraz przemyślenia pozwalają spojrzeć na chodzenie z szerszej perspektywy niż codzienne życie czy wynikające z ruchu korzyści zdrowotne. Historia chodzenia to także historia butów oraz specyficzne spojrzenie na sztukę, religię, ewolucję czy wojskowość — we wszystkich tych dziedzinach chodzenie odegrało i odgrywa ważną rolę, choć kontekst, w jakim się pojawia, bywa różny.

Kiedy i jak staliśmy się dwunożni ze wszystkim zaletami i wadami takiego stanu rzeczy? Jaką funkcję spełnia maszerowanie w wojsku i religiach? Czym i jak od wieków chroniono i upiększono stopy? Dlaczego lenistwo nieustannie odciąga nas od chodzenia? Którego ze znanych artystów, myślicieli, pisarzy czy filozofów owładnęła mania wędrowania? I w końcu: co jest tak pociągającego w chodzeniu, że już w trakcie lektury tej książki będziesz chciał rzucić wszystko i ruszyć w drogę?

**Szymon Augustyniak** — absolwent Wydziału Filologii Polskiej Uniwersytetu Warszawskiego. Po studiach zajmował się dziennikarstwem i pisał o kulturze, recenzował filmy i książki w prasie. Jako copywriter pracował w kilku sieciowych agencjach, m.in. Ogilvy, Young & Rubicam, grupie TBWA — zdobył kilkanaście nagród w polskich i międzynarodowych konkursach reklamy (np. Złote Orły, Crafilm, Euroshorts). Przez ostatnie parę lat pokonał pieszo ponad 30 000 kilometrów, codziennie chodząc po mieście, do oddalonej o kilkanaście kilometrów pracy oraz w czasie wakacyjnych wędrowek i weekendowych wycieczek.

 **editio**

 **Księgarnia internetowa:**  
<http://editio.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

- 🔗 <http://editio.pl/promocje> Książki najchętniej czytane:
- 🔗 <http://editio.pl/bestsellery> Zamów informacje o nowościach:
- 🔗 <http://editio.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
<http://editio.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint**<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-4491-4



9 788328 344914

Cena 37,00 zł