



COME LO YOGA AIUTA IL CAVALLO,

COME IL CAVALLO AIUTA L'UOMO



COME LO YOGA AIUTA IL CAVALLO,

COME IL CAVALLO AIUTA L'UOMO

Indice:

Introduzione

Capitolo 1

Il cavallo e l'uomo nella storia.

Capitolo 2

L'equitazione come una danza di corpi materici e sottili verso la riconnessione con il Tutto.

Capitolo 3

Il sistema di Chakra nel cavallo.

Capitolo 4

Come lo yoga prepara l'uomo all'incontro con il cavallo.

Asana e pranayama per aprirsi all'incontro.

Riflessione conclusiva.

Bibliografia

INTRODUZIONE

Questo scritto è il frutto di una riflessione nata dall'incontro con lo yoga e dalle mie esperienze di vita e lavoro degli ultimi anni. I cavalli fanno parte della mia vita da quando avevo circa 8 anni, mi hanno accompagnato quotidianamente in tutte le fasi della vita fino ad ora, e da quasi vent'anni di loro mi occupo anche per lavoro. Sono un istruttrice di equitazione, la mia formazione mi ha portata ad approfondire aspetti tecnici dell'addestramento del cavallo con particolare attenzione alla biomeccanica ideale per l'equitazione, e allo stesso tempo aspetti tecnici della formazione del cavaliere attraverso l'uso consapevole del suo corpo. Giorno dopo giorno mi sono confrontata con cavalli e umani e sono giunta alla conclusione che è riduttivo definire l'equitazione come sport, perchè l'equitazione è molto di più: è l'arte della comunicazione tra due specie differenti che avviene attraverso i corpi materiali che si uniscono durante l'attività in sella (e a terra) e i corpi più sottili che comunicano così intimamente, ma spesso inconsapevolmente specialmente per l'uomo.

IL cavallo e l'uomo hanno vissuto fianco a fianco per secoli, il cavallo ha servito l'uomo in modi diversi ed ora, per quanto obsoleto sotto certi aspetti, può ancora fornire all'uomo un servizio di grandissimo valore. In questo momento storico e sociale in cui l'uomo pare abbia perso la connessione con il Tutto e con la sua parte più sottile e spirituale, il cavallo si pone come messaggero, come tramite per riportare l'uomo a risvegliare le sue capacità di ascolto e di connessione con se stesso, con la natura, con l'intera Creazione, lo Yoga, nel suo senso più completo, offre all'uomo la possibilità di riscoprire il suo corpo, il suo respiro, il giusto ritmo, le giuste qualità preparandosi all'incontro con il cavallo e a ricevere il suo messaggio. Il cavallo e lo yoga sono doni per questa umanità che sembra aver perso il cammino giusto, doni che lavorano insieme verso riequilibrio ed evoluzione.

Capitolo 1

Il cavallo e l'uomo nella storia

La storia evolutiva del cavallo inizia nel basso Eocene, con una specie chiamata Sifrhippus; questa specie era davvero minuscola, e si suppone che alcuni esemplari adulti raggiungessero la taglia di un attuale gatto domestico.

Numerosi scheletri fossilizzati completi di questi animali sono stati trovati negli strati eocenici del Nord America.

L'inizio dell'Oligocene è caratterizzato dalla presenza di Meshippus, che a quel tempo era uno dei mammiferi più comuni nel Nord America; a metà del Miocene, apparve Merychippus, che seguiva il *Parahippus*. *Merychippus*, "rosicchiando" piante erbacee sulla dura steppa, diventò relativamente più lungo. Aveva anche molari più voluminosi dei predecessori. I posteriori, relativamente corti, avevano ancora le dita laterali fornite di piccoli zoccoli, nonostante probabilmente toccassero il terreno solo durante la corsa.

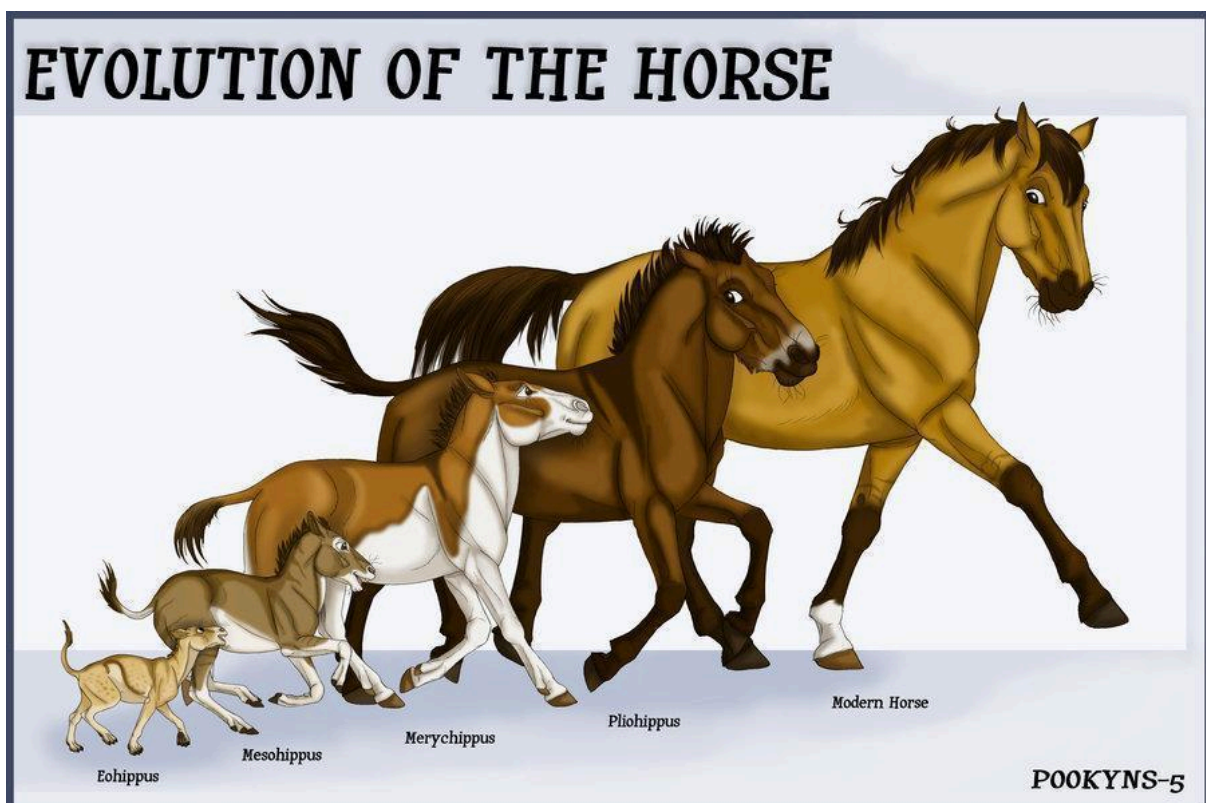
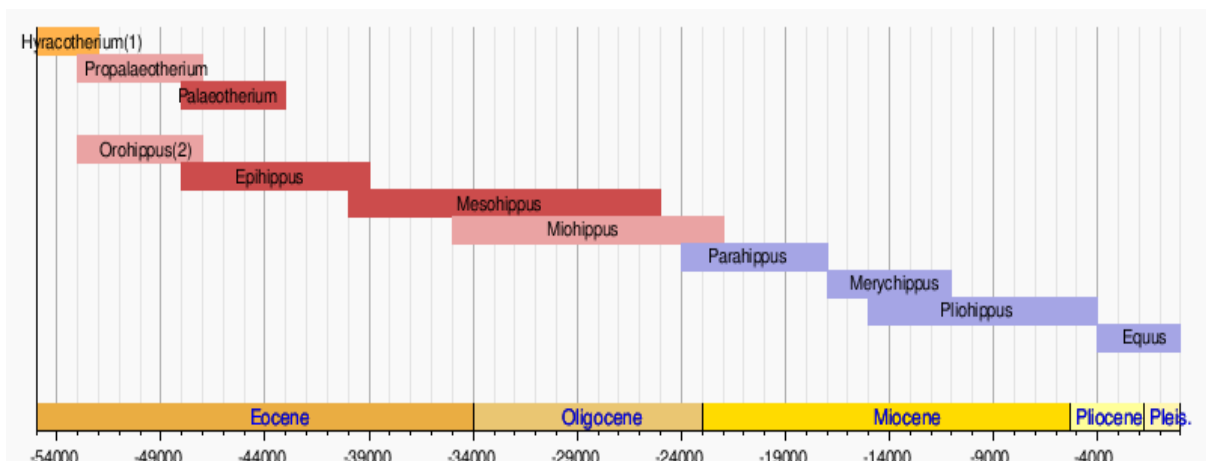
È ancora incerto come questi cavalli abbiano potuto raggiungere l'Europa dalla loro sede di origine in Nord America.

Alla fine del Pliocene, il clima nordamericano cominciò a raffreddarsi in modo significativo. Gli animali furono costretti a migrare a sud. Una parte dei *Plesippus* sfuggì in Sud America, e gli altri attraversarono lo Stretto di Bering raggiungendo l'Asia e l'Europa. Una parte rimase anche nella zona più meridionale del Nord America. Altri cavalli nordamericani si estinsero, forse a causa di una malattia infettiva; tuttavia si sostiene che gli uomini possano averli cacciati fino all'estinzione, poiché la comparsa dell'uomo in America è avvenuta approssimativamente nello stesso periodo dell'estinzione della maggior parte degli altri grandi mammiferi americani.

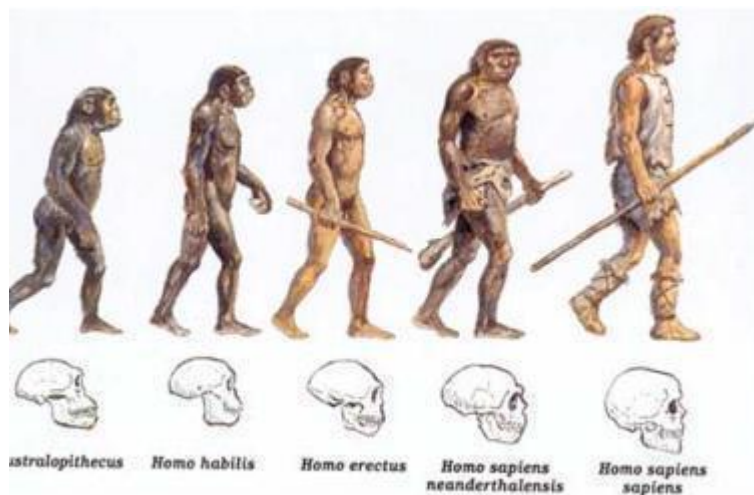
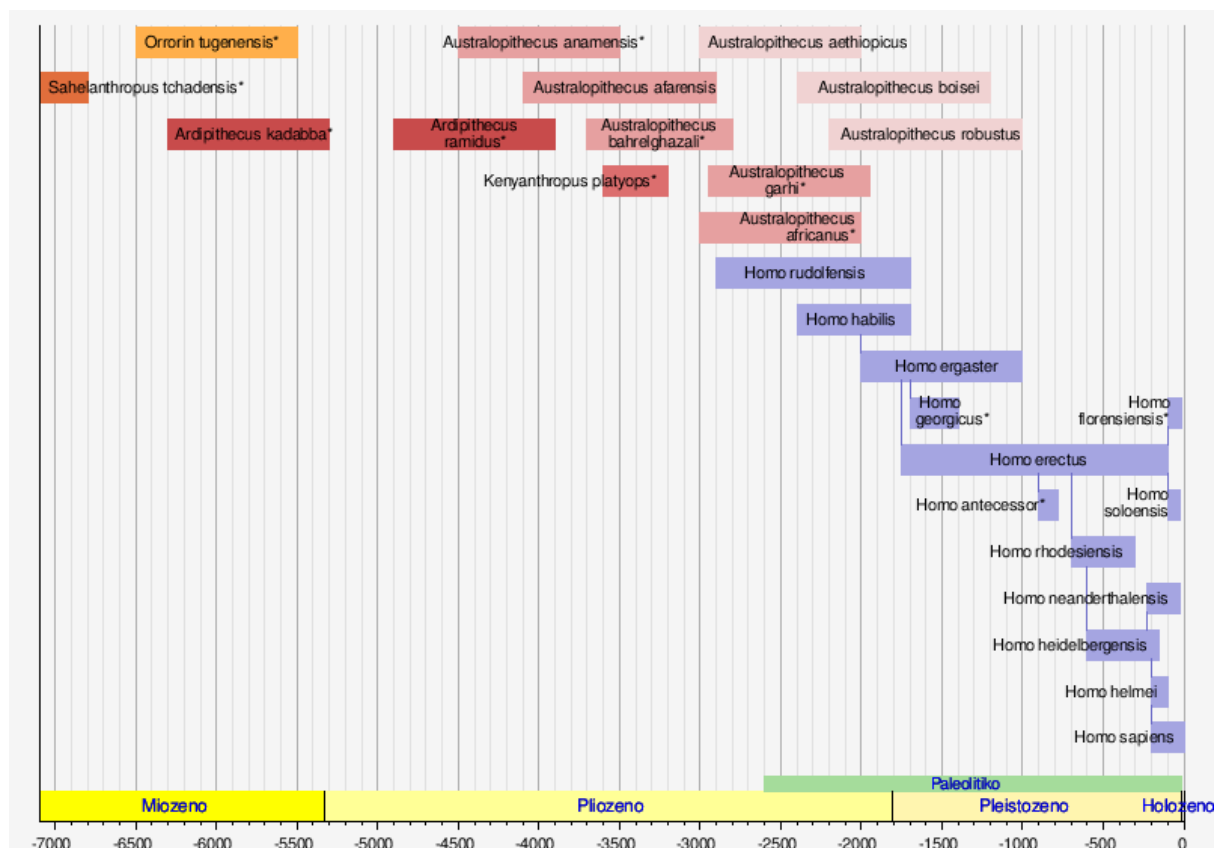
La comparsa del vero *Equus*: il vero cavallo cammina solo sulla punta del terzo raggio, con il sostegno dei raggi laterali, come facevano i loro predecessori. Lo scheletro mostra un'evidente atrofia della porzione terminale dei metacarpi e dei metatarsi laterali, che persistono come strutture vestigiali, chiamate comunemente *ossicini*. Sono i residui del secondo e del quarto raggio. Studi recenti di un gruppo di

genetisti guidati da C. Vila indicano che la linea del cavallo si separò da quello dell'asino e della zebra da 2 a 4 milioni di anni fa. *Equus ferus*, la specie progenitrice di *Equus caballus*, comparve da 630.000 a 320.000 anni fa. *Equus caballus* fu ottenuto dall'allevamento selettivo prolungato di molte sottospecie di *Equus ferus* in Eurasia. I dettagli di questo processo sono un obiettivo corrente per le ricerche degli archeologi e dei genetisti ancora oggi.

Questa in breve la “cavalcata evolutiva” del cavallo dal suo primo antenato ad oggi.

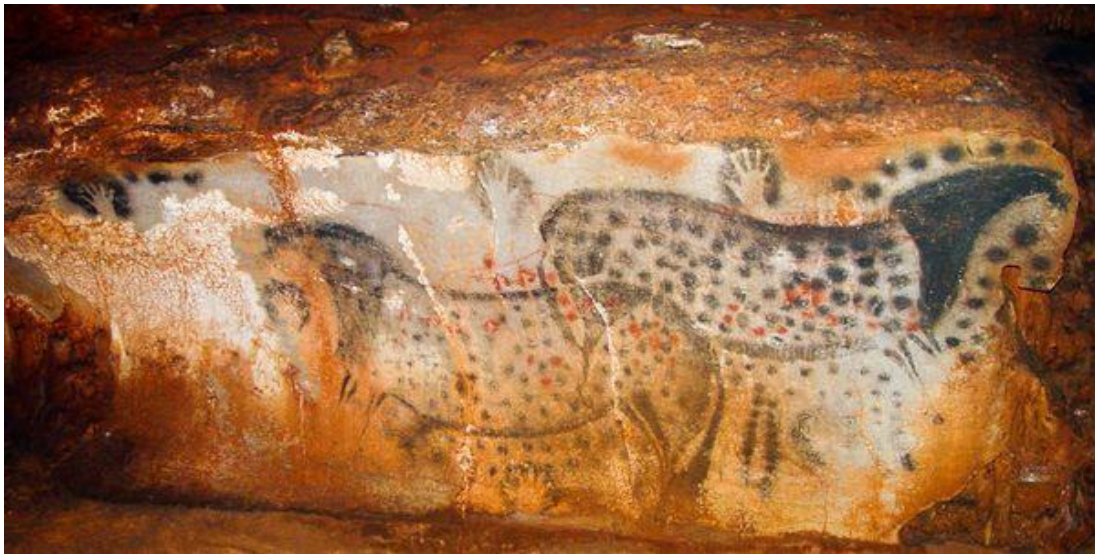


Questa invece la “camminata evolutiva” dell’uomo:

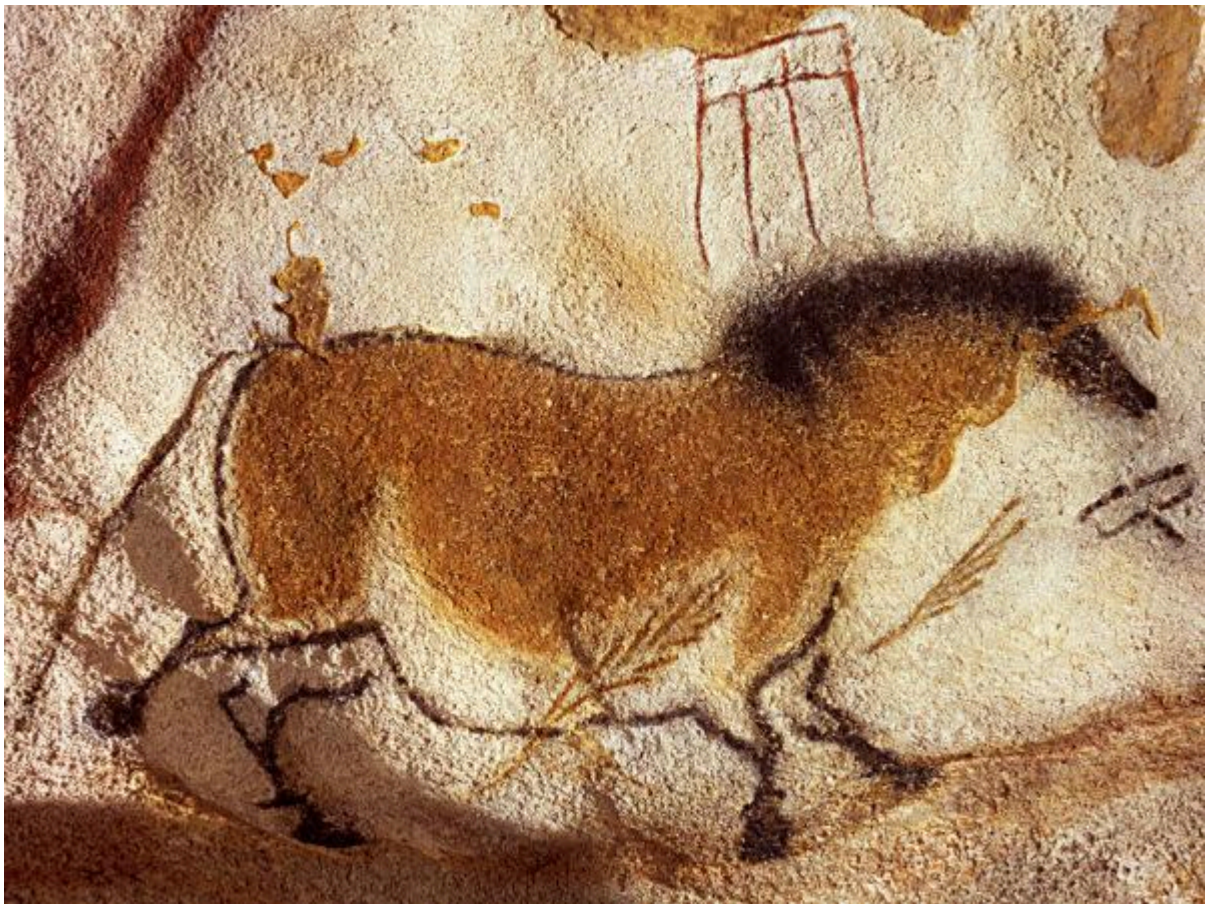


Se mettiamo a confronto le storie evolutive del cavallo e dell’uomo sintetizzate a grandi linee negli schemi sopra riportati possiamo notare che i due hanno camminato fianco a fianco durante secoli e millenni; le prime testimonianze del loro incontro le abbiamo in alcune meravigliose pitture rupestri, le più antiche risalenti all’Oligocene.

Qui di seguito alcune tra le pitture più belle ritrovate:



Il dipinto della grotta di Pech-Merle nei Pirenei francesi, risale a circa 25.000 anni fa, e mostra chiaramente il profilo di un cavallo con macchie scure.



. Grotta di Lascaux, Dordogna, Francia pitture risalenti a 18.000-16.000 anni fa. Ocra rossa, carboncino e graffiti su calcare



Grotta di Chauvet situata presso Vallon-Pont-d'Arc nell'Ardèche (regione Rhône-Alpes). La grotta presenta pitture e incisioni di diversi animali quali bisonti, mammut rossi, gufi, rinoceronti, leoni, orsi, cervi, cavalli, iene, renne ed enormi felini scuri. Soli o ritratti in branco, nei colori resi disponibili dagli elementi naturali, gli animali ritratti assommano ad oltre 500 opere databili dai 32.000 ai 36.000 anni fa, nel Paleolitico superiore. Possiamo ipotizzare che questo luogo fosse un importante centro di culto dell'epoca.

La caccia è stata un passo fondamentale che ha permesso all'uomo di conoscere gli equini per poterli poi allevare. Rispetto a mucche, pecore e capre, il cui allevamento è iniziato molto più tardi, il cavallo ha dimostrato fin dalla preistoria di essere molto più resistente, frugale e capace di procurarsi il cibo in autonomia anche durante i nevosi inverni della steppa.

Secondo gli ultimi ritrovamenti pare che l'uomo abbia cominciato ad addomesticare il cavallo ben 5500 anni fa, ossia 1000 anni prima di quello che si

era ritenuto fino ad ora. Non solo: la scoperta, opera dei ricercatori delle Università di Bristol ed Exeter, ha permesso di anticipare di circa 2000 anni l'arrivo del cavallo in Europa. Gli archeologi fanno risalire l'allevamento dei cavalli alla civiltà Botai, originaria del Kazakistan: i Botai non solo li domavano e li montavano, ma li utilizzavano anche come animali da carne e da latte. I ritrovamenti ossei hanno permesso di appurare che i cavalli dei Botai erano assai simili ai cavalli domestici dell'età del bronzo (3500 – 1200 a. C.), ma diversi dai cavalli selvatici che vivevano in quella stessa regione. Ciò significa che i Botai erano in grado di selezionare i cavalli da utilizzare per la soma o per l'alimentazione. Per ottenere questi risultati gli archeologi hanno analizzato i resti mandibolari degli animali e hanno potuto verificare la presenza di danni ai denti provocati dall'utilizzo delle prime, rudimentali, imboccature. Ciò significa che i cavalli venivano montati.



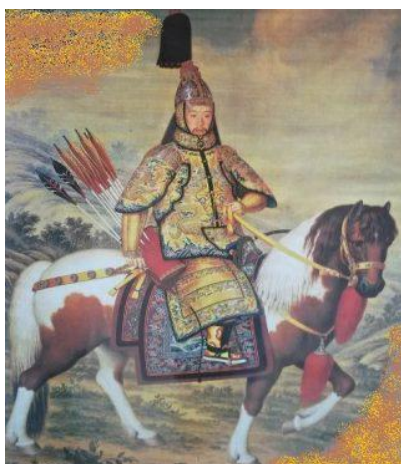
Dall'Asia, la domesticazione del cavallo si diffuse a macchia d'olio nel corso dei secoli, fino ad arrivare in Mesopotamia, Egitto, India, Grecia e nel resto d'Europa, circa 2000 anni più tardi. Dal 2000 a.C. circa iniziò

quindi la vera espansione dei carri trainati. Intorno al 1500 a.C. l'uomo iniziò a montare a salire sulla groppa dei cavalli, anche se senza sella. Presto i cavalli divennero il mezzo di trasporto più importante e gli eserciti li utilizzavano per gli spostamenti in guerra, anche se nel momento della battaglia utilizzavano ancora i carri. In battaglia, i carri furono molto utilizzati in tutte le civiltà fino al 300 a.C.



Nello stesso periodo, i popoli nomadi delle steppe asiatiche divennero sempre più abili nell'uso di arco e frecce, scagliate direttamente dai cavalli in corsa, senza sella né staffe. L'abilità di questi popoli è rimasta leggendaria fino a tutto il XIII secolo. Tale bravura era

legata al loro costante allenamento, infatti sin da bambini imparavano a cavalcare e ad usare l'arco per proteggere le mandrie al pascolo dai predatori e dai nemici.



Probabilmente la prima vera cavalleria della storia fu l'armata di Alessandro il Grande, che nel 326 a.C. si spinse a combattere in India. Dopo di lui, in Occidente, le prime cavallerie si formarono in epoca carolingia intorno all'anno 750, rivoluzionando il sistema militare. La cavalleria acquisì grande rilievo nelle battaglie contro Arabi, Vichinghi e nomadi delle steppe.



Nel nuovo ordinamento politico dell'epoca, il sovrano assegnava ai cavalieri dei feudi in cambio di servizi militari. Gli abitanti del feudo lavoravano affinché il cavaliere potesse esercitarsi nell'arte della guerra e combattere quando il sovrano lo richiama. L'addestramento era lungo e dispendioso, i cavalieri infatti avevano un grande senso del dovere e una forte coscienza del proprio ruolo. Alla fine del X secolo fu inventata la sella ad arcione in legno che aveva una specie di schienale molto pronunciato, il cavaliere poteva così avere un buon appoggio per utilizzare al meglio la lancia. Si sviluppò anche l'uso delle staffe, che furono inventate in Cina, le quali rendevano l'equilibrio ancora più stabile e aumentavano la sicurezza nell'uso delle armi.



Tra la fine del XIII e il XIV secolo la cavalleria entrò in crisi a causa della crescita commerciale: la libera circolazione di beni, merci e denaro rese le popolazioni più autosufficienti e la figura del cavaliere che le difendesse non era più necessaria. La tecnologia

svilupata in guerra si trasferì così nelle attività di svago quotidiane: dalle gare di carri ai tornei.



Il Medioevo è anche il periodo delle Crociate (1095 – 1291); senza il cavallo l'uomo non avrebbe mai potuto affrontare le lunghe distanze che lo separavano da Gerusalemme nella Terra santa. In questi luoghi i cavalieri occidentali conobbero la “cavalleria leggera”, con un equipaggiamento più leggero e dei destrieri più veloci; al loro ritorno in patria i

crociati portarono con se gli stupendi cavalli arabi.



Il Quattrocento vide la comparsa delle prime armi da fuoco; le armature dei combattenti divennero più pesanti e i cavalli più grossi e robusti. Nel Cinquecento la polvere da sparo sostituì le armi bianche e i grandi eserciti

di fanteria armati di moschetto presero il sopravvento sulla cavalleria. Nel Seicento nacque la baionetta, ma il cavallo rimase in prima linea nelle cariche “a briglia sciolta”; in questo periodo fiorirono le scuole di equitazione e i trattati di governo alla mano del cavallo; l'Italia ospitò alcune delle scuole più importanti del periodo con i suoi Maestri di spicco come Federigo Grisone e Fra Giò Paolo d'Aquino.



Dal Settecento il ruolo della cavalleria divenne sempre più marginale e i reparti si specializzarono in ruoli precisi a fianco della fanteria. La cavalleria pesante, con armatura e grossi cavalli, apriva brecce dove il nemico mostrava debolezza; la cavalleria leggera esplorava il territorio e spiava il nemico; gli archibugieri combattevano sia a cavallo che a piedi.

Con l'avvento dell'epoca moderna, già nella prima guerra mondiale, il cavallo fu sostituito da altri mezzi di trasporto, uscendo definitivamente di scena durante le battaglie.



Un occhio di riguardo deve essere dato ai cavalli nella storia americana. L'esercito di Cortez a cavallo, grazie alla fanteria, riuscì a sconfiggere gli Aztechi e a conquistare il nuovo mondo. Gli indiani, che fino ad allora non avevano mai visto animali simili, pensarono che il cavallo e il suo cavaliere fossero una creatura unica con poteri divini e si sottomisero ad

essi. Alcuni dei cavalli dei conquistadores scapparono o furono abbandonati e si inselvaticarono; le popolazioni indigene iniziarono il processo di domesticazione che era già iniziato 4000 anni prima nel nuovo mondo.

Da questo breve excursus lungo la storia ci si rende conto che il cavallo ha avuto un'importanza fondamentale dal punto di vista bellico, ma non bisogna dimenticare che ha accompagnato l'uomo anche nei periodi di pace e nelle attività quotidiane. Tra i mestieri più diffusi c'erano sicuramente tutti quelli che avevano a che fare con il trasporto di cose e persone e con l'agricoltura. I cavalli potevano essere attaccati alle ruote che facevano girare i mulini oppure si "vestivano" di basto, una sella speciale per trasportare i carichi, e tiravano gli attrezzi nei campi. Nei boschi trascinavano i tronchi tagliati, cosa che ancora fanno in zone dove non si riesce ad arrivare con le macchine agricole moderne. In città i cavalli tiravano i mezzi più disparati, dalle botti dei pompieri ai distillatori di grappa ambulanti ai convogli postali.

È chiaro che dall'inizio della storia comune di uomo e cavallo, che ricordiamo vedeva il cavallo come una preda da cacciare, c'è stata un'evoluzione nel modo in cui l'uomo lo percepisce e si avvicina a lui. L'uomo si rende conto di avere la possibilità di comunicare, di creare un rapporto, di instaurare un legame con questo maestoso e potente animale e così il cavallo comincia a diventare collaboratore e compagno

dell'evoluzione dell'uomo, affiancandolo in diversi aspetti della sua vita come sopra descritto, fino a diventare ai giorni nostri un compagno di tempo libero, un mezzo per respirare i profumi della campagna o per mettere alla prova coraggio e tecnica in competizioni agonistiche. Ovviamente l'uomo non ha risparmiato al suo compagno nel corso della storia, né lo fa tuttora, sofferenze e dolore esattamente come ha fatto con la Natura; lo ha soggiogato con la forza, lo ha picchiato, torturato, obbligato ad eseguire compiti al limite della suo essere, lo ha snaturalizzato portandolo ad essere un mero ornamento di se stesso....**ma il cavallo è rimasto sempre lì, a disposizione dell'uomo.**

L'uomo a questo punto della sua storia evolutiva ha ancora bisogno del cavallo, ormai relegato ai margini della sua vita così cittadina e tecnologica, un bisogno diverso da quello che ci potremmo aspettare, un bisogno forse contrastato dalla ragione, ma viscerale, un bisogno di riappacificazione e di ricongiungimento, di riequilibrio e di ricollocamento all'interno di un riferimento universale.

Il cavallo possiede il dono meraviglioso di specchiare lo stato psico-fisico ed energetico dell'uomo con cui si sta interrelazionando e suggerire attraverso il suo comportamento quale sia la mancanza o il disequilibrio e allo stesso tempo mostrare con assoluta precisione la via per il riequilibrio personale e il ricollocamento dell'uomo (come essere facente parte della Natura e non al di sopra di essa) verso uno stato di benessere e salute generale; diagnosi e terapia allo stesso tempo... il punto è : come capire? come imparare ad ascoltare?

O meglio: come trovare la condizione psico fisica ed energetica più adatta per predisporre all'ascolto, al dialogo verso la soluzione ?

Capitolo 2

L'equitazione come una danza di corpi materici e sottili verso la riconnessione con il Tutto.

La grande capacità di osservazione dell'uomo e la sua intelligenza acuta maturate durante la storia evolutiva hanno predisposto lo sviluppo di un sistema di comunicazione con il cavallo che ne ha garantito l'utilizzo per le più varie attività necessarie all'uomo. All'inizio sicuramente la coercizione e la violenza per soggiogare un animale grande e potente come il cavallo hanno giocato un ruolo importante nella comunicazione tra le due specie, lasciando meno spazio ad un dialogo sottile. Portando come esempio uno spaccato della storia europea possiamo osservare che il modo di approcciarsi al cavallo è cambiato a seconda di come l'uomo percepisce se stesso e di che posto si auto conferisce in riferimento al resto della Creazione.

Partiamo dal tempo in cui Greci e Romani erano i protagonisti della storia europea con il loro acume intellettuale e le capacità belliche (1300 a.C. circa), tra questi uomini, specialmente i Greci, tra cui ricordiamo Senofonte come il primo autore di un'opera letteraria di tecnica equestre, c'era un gran rispetto per il cavallo come essere potente e nobile e ciò che si cercava nel suo utilizzo era una simbiosi dei due corpi che dovevano integrarsi alla perfezione per affrontare i rischi delle battaglie. Le cose cambiano durante il millennio successivo fino a sfociare nella grande brutalità con la quale negli anni del Medioevo e Rinascimento ci si approccia all'addestramento e alla preparazione del cavallo il quale viene visto come un semplice "mezzo" e quindi addestrato e gestito senza tenere conto delle sue effettive necessità né della sua grande sensibilità. In questo periodo i maestri di equitazione preparano il cavallo con strumenti anche dolorosi e coercitivi poiché il loro pensiero si basa sul principio che gli animali (e anche le donne!) non hanno anima, non provano dolore né sentimenti e questo giustifica ogni mezzo per arrivare al fine. Intorno al 1700 e quindi al periodo illuminista le cose cominciano a cambiare, l'uomo continua a vedere se stesso come "la creatura prescelta" ma si comincia ad accettare che anche gli animali possano provare dolore e possano avere un'indipendenza di pensiero e sentimento; molte sono le disquisizioni tra filosofi e

scienziati rispetto a questo tema ma la cosa importante al fine della nostra panoramica storica è che l'approccio al cavallo comincia a cambiare, appare più rispetto per la sua gestione e la sua salute e si comincia a pensare alla sua preparazione per gli utilizzi bellici e non solo, in maniera più "scientifica e matematica". Appaiono grandi Maestri che teorizzano e praticano esercizi specifici per portare il fisico del cavallo a diventare potente e funzionale abbandonando almeno in parte lo studio e l'utilizzo di strumenti artificiali dolorosi. Il 1800 prosegue sulla scia del secolo precedente, l'uomo osserva tutto il creato con la lente meccanicista di matrice cartesiana e con materialismo, il cavallo continua ad essere studiato con attenzione e alla sua preparazione viene applicata la scrupolosità del metodo scientifico perfezionando gli esercizi di addestramento e la loro consecuzione per l'ottenimento del perfetto cavallo da guerra e per altri usi.

Nel 1900 con l'avvento di nuove tecnologie belliche il cavallo comincia a non essere più necessario come compagno di battaglia sapiente e prode come il suo cavaliere, ma viene più che altro utilizzato come mezzo di spostamento di truppe, armi ed approvvigionamenti. Non è più necessario dedicare tempo e studio all'addestramento preciso e metodico del cavallo per formarlo come parte integrante del binomio da combattimento; diventando solo un mezzo di trasporto per portare velocemente molti uomini alla battaglia, la tecnica per la sua preparazione si semplifica e il tempo per la sua formazione si accorcia, il tempo che i cavalieri dedicano al rapporto con il cavallo diminuisce e la comunicazione profonda dei corpi che prima era fondamentale scompare tracciando un solco profondo tra uomo e cavallo. Su questi presupposti si basa l'equitazione di oggi: il cavallo come mezzo, una tecnica equestre impoverita, poco ascolto di ciò che il cavallo ci comunica.

Durante tutto il periodo preso in considerazione come esempio vediamo che il cavallo assume più o meno rilevanza nella vita dell'uomo giocando ruoli diversi a seconda delle necessità dell'uomo, ciò che accomuna quasi tutte le situazioni storiche di cui sopra è che la comunicazione uomo e cavallo è ridotta ad un semplice **monologo dell'uomo che "insegna" al cavallo qualcosa** per un'utilità personale o della società. **La visione è del tutto antropocentrica** anche nell'ambiente equestre, la sensibilità e la capacità percettiva e comunicativa del cavallo non vengono assolutamente tenute in considerazione. Chiaramente la situazione sopra descritta è

ciò che si registra nella maggioranza delle situazioni, ma non si escludono a priori casi di comunicazione diversa tra le due specie.

Perché le cose cambino effettivamente nella comunicazione tra uomo e cavallo e si cominci a percepire una curiosità ed un interesse verso le qualità più nascoste e sottili di quest'ultimo dobbiamo arrivare alla fine del XX e inizio del XXI secolo, in poche parole dobbiamo arrivare a questi ultimi 30 anni di storia condivisa di uomo e cavallo.

Tra gli anni 80 e 90 in America si fa largo una nuova visione dell'approccio con il cavallo fin dalle prime basi dell'ammansimento ed addestramento, viene denominata nell'ambiente come "doma dolce" o "doma naturale" ed i più famosi esponenti di questa corrente, seppur con le loro diversità sono Pat Parelli e Monty Roberts, i loro nomi e quelli delle loro tecniche sono arrivati fino in Italia dando vita ad un diverso modo di pensare al cavallo, di vederlo, di ascoltarlo e di interpretarlo. Si sviluppa un'attenzione particolare all'osservazione dei comportamenti e delle reazioni del cavallo che poi viene strumentalizzata e utilizzata per imporre la volontà dell'uomo sul cavallo; in un certo senso la situazione del cavallo non cambia perché è sempre l'uomo a condurre il gioco e la visione rimane "antropocentrica", ma il cambiamento fondamentale che si sviluppa in questi anni è "l'ascolto" che l'uomo dà al cavallo, al suo linguaggio, a ciò che attraverso questo comunica.

Il grande passo è avvenuto, **la presa di coscienza dell'uomo** o meglio, di alcuni esponenti della specie, **che il cavallo può comunicarci qualcosa sta avvenendo**; nel frattempo studi etologici sul campo, basati sull'osservazione delle dinamiche comunicative di branchi e gruppi di cavalli bradi, ispirano nuove tecniche di approccio che in questi ultimi anni si stanno mescolando, anche se con qualche incertezza, alle sapienti tecniche addestrative del passato apportando novità e qualità anche all'equitazione sportiva.

L'uomo si rende conto che il cavallo comunica e che per ascoltarlo è necessario rallentare il ritmo della vita e portare attenzione al momento presente. Il messaggio del cavallo non ha parole, non ha frasi, ne' slogan accattivanti, il messaggio del cavallo è fatto di silenzio, calma, armonia su cui si basa un'interazione tra specie diverse, ma anche di azioni violente ed improvvise sempre con una motivazione ben precisa, è fatto di emozioni sottili

che sono in grado di cancellare tempo e spazio e regalare all'uomo un momento di riconnessione con la Creazione.

Al giorno d'oggi esistono situazioni e realtà in cui l'equitazione e l'attività con il cavallo in generale vengono trasmesse ed insegnate tenendo conto di questa presa di coscienza, aggiungendovi una tecnica corretta per fare del cavallo un animale sereno ed in salute e del cavaliere un essere umano in evoluzione; mi piace pensare di far parte di questa squadra di persone che scelgono e portano avanti un equitazione "evolutiva".

Vediamo i principi fondamentali su cui si basa questo tipo di interazione "evoluta" : **il dialogo e l'interazione tra uomo e cavallo partono sempre dallo scambio di informazione che avviene attraverso movimenti consapevoli (e non) del corpo fisico ed energetico**, anche nella comunicazione da terra e a distanza, qui di seguito ci focalizzeremo sul dialogo di corpi che avviene nella condizione del cavallo montato.

Bisogna essere a conoscenza di un presupposto fondamentale di ordine principalmente fisico e biomeccanico su cui si basa tutta la "buona " equitazione: il corpo del cavallo non è costruito naturalmente per portare un cavaliere sulla schiena, quindi occorre sviluppare in lui la giusta muscolatura, attraverso la costruzione di atteggiamenti dinamici corretti (termine "*equimozione*" Cit. *testi di Giancarlo Mazzoleni*) solo in questo modo il cavallo può svolgere le attività nel benessere psico fisico e a lungo nel tempo; se si trascurasse questa ginnastica di base fondamentale il rischio è di compromettere sia emotivamente che fisicamente il cavallo, cosa purtroppo molto frequente nell'equitazione odierna.

La trasmissione al cavallo di queste abilità appartiene al buon addestramento di base, ma durante tutta la vita del cavallo questi atteggiamenti dinamici e la muscolatura sviluppata vanno mantenuti nel lavoro quotidiano, per questo ogni cavaliere dovrebbe conoscere la tecnica e le modalità per "ginnasticare" correttamente il suo compagno.



Cavallo montato in isodinamica positiva, nel dialogo sottile.

Il corpo di ogni cavaliere è il fulcro fondamentale dal quale parte la richiesta di movimento corretto al cavallo, secondo **il principio dell'Isodinamica** (*vedi testi Giancarlo Mazzoleni*) il corpo del cavaliere influenza sempre e comunque la modalità cinetica del cavallo e questo può avere risultati negativi (isodinamica negativa) quando porta nel tempo problemi psico fisici al cavallo, o al contrario con effetti positivi (isodinamica positiva) cioè influenzando il corpo del cavallo verso gli atteggiamenti dinamici che svilupperanno la muscolatura giusta per sostenere il corpo del cavaliere durante qualsiasi attività in sella.

Non servono strumenti particolari per portare il cavallo nel giusto movimento serve un corpo umano funzionale, flessibile, tonico estremamente percettivo e preciso nel controllo, serve quindi un umano estremamente collegato con il suo corpo, consapevole, con grande capacità di concentrazione poiché questo dialogo di corpi si rinnova ad ogni istante, nulla è automatico tutto si svolge

nel qui e ora e serve naturalmente la tecnica giusta e la comprensione di ciò che si sta proponendo al nostro amico. In questo dialogo di corpi ci sono alcuni elementi fondamentali che sono alla base della tecnica del cavaliere:

- radicamento;
- posizione e movimento di spalle e anche (che influenzano direttamente la posizione di spalle ed anche del cavallo);
- torsione (fondamentale per la creazione della direzione);
- percezione del baricentro e controllo dell'equilibrio;
- sguardo;
- respirazione.

Già leggendo questo breve elenco si può capire come lo yoga possa aiutare a costruire e mantenere queste abilità!

In questo capitolo abbiamo trattato l'interazione uomo cavallo solamente da un punto di vista fisico, ossia di corpi materiali, ma ovviamente questa interazione va molto più a fondo, o meglio, molto più "nel sottile", coinvolgendo la parte mentale, logica e razionale, la parte emotiva e la parte energetica!

Capitolo 3

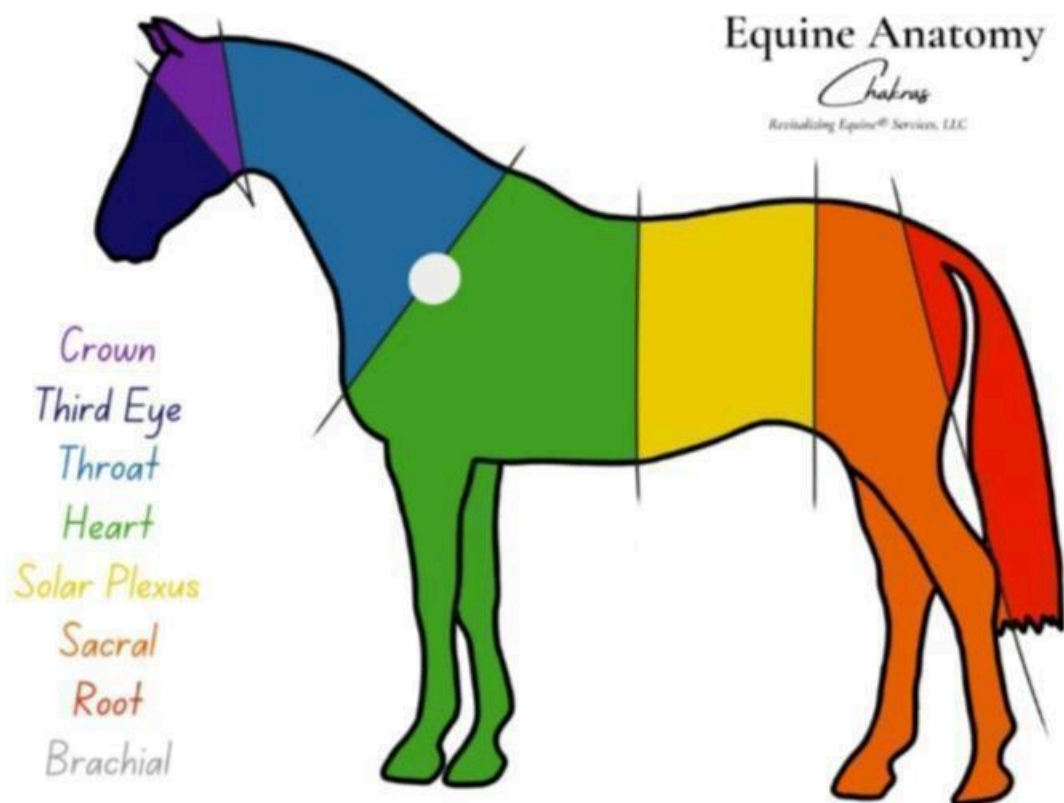
Il sistema di Chakra nel cavallo.

Il sistema di chakra nel cavallo è un complesso energetico simile a quello umano, con 8 chakra primari (inclusi i centri nelle zampe/orecchie) e 21 secondari che regolano il benessere fisico ed emotivo.

Struttura dei Chakra nel Cavallo: gli animali possiedono 8 chakra primari, con i primi 3 più marcati legati alla sopravvivenza.

Il sistema dei chakra nel cavallo si basa sui sette centri energetici principali comuni agli esseri umani, con l'aggiunta di un ottavo chakra fondamentale, unico per il mondo animale: il Chakra Brachiale.

Chakra	Nome	Posizione nel Cavallo	Area di Influenza
1°	Radice	Base della coda / Groppa	Istinto di sopravvivenza, radicamento e stabilità fisica.
2°	Sacrale	Sopra l'attaccatura della coda	Emozioni, sessualità e flessibilità nel movimento.
3°	Plesso Solare	Centro della schiena	Potere personale, volontà e digestione.
4°	Cuore	Dietro il gomito / Zona sottopancia	Amore, compassione e relazioni sociali.
5°	Gola	Sotto la gola / Mandibola	Comunicazione e auto-espressione.
6°	Terzo Occhio	Tra gli occhi, sopra la fronte	Intuizione e percezione sensoriale.
7	Corona	Sommità della testa (tra le orecchie)	Connessione spirituale e sistema nervoso centrale
8	Brachiale	sopra le zampe anteriori a livello delle spalle	È il centro principale negli animali, gestisce la connessione uomo-animale.



Il Chakra Brachiale (L'ottavo Chakra)

Scoperto dalla guaritrice Margrit Coates, è considerato il centro energetico più potente del cavallo.

- Posizione: Si trova su entrambi i lati del corpo, nella zona delle spalle.
- Funzione: È il punto di connessione principale tra il cavallo e l'essere umano.
- Importanza: Governa l'interazione sociale e funge da "ponte" per tutti gli altri chakra. Un blocco qui può indicare traumi passati o difficoltà a fidarsi dell'uomo.

Il Chakra Brachiale è il vero fulcro dell'energia equina. A differenza degli altri centri, questo chakra è considerato "il centro della guarigione" ed è il punto di accesso privilegiato per chiunque pratichi terapie energetiche (come il Reiki) o voglia instaurare un legame profondo con l'animale.

Dove si trova esattamente?

Si trova su entrambi i lati del corpo, nell'area della spalla. Immagina una linea che sale dalla punta del gomito verso il garrese: il chakra si posiziona in quella zona muscolare carnosa sopra l'articolazione della spalla.

Funzioni e Caratteristiche Principali

- Il Portale Animale-Umano: È il punto attraverso cui il cavallo sceglie di interagire con noi. Se un cavallo è "chiuso" o diffidente, spesso è perché il suo chakra brachiale è bloccato o protetto.
- Interruttore Energetico: Agisce come un pannello di controllo. Se trattato correttamente, invia energia a tutti gli altri sette chakra principali, accelerando i processi di guarigione fisica.
- Memoria Traumatica: Questo centro "immagazzina" i traumi legati all'abbandono, ai maltrattamenti o alla perdita di fiducia nell'uomo.

Segnali di un Chakra Brachiale Bloccato

Un cavallo con questo centro energetico in squilibrio potrebbe mostrare:

- Rifiuto del contatto: Tenta di morderci o si sposta quando proviamo a toccare la zona della spalla o del sottopancia.
- Sguardo spento: Sembra "disconnesso" dall'ambiente o dall'umano.
- Difficoltà nel lavoro: Mostra rigidità nell'anteriore o riluttanza a muoversi con fluidità.
- Ansia da separazione: Un'eccessiva insicurezza che lo porta a dipendere troppo dai compagni di branco.

Come lavorare sul Chakra Brachiale:

1. Approccio laterale: Non avvicinarti mai frontalmente. Resta al lato della spalla.
2. Tocco leggero: Posiziona la mano aperta (palmo verso il basso) a pochi centimetri dal pelo, senza toccare inizialmente. Senti se c'è calore o formicolio.
3. Ascolto: Se il cavallo abbassa la testa, sospira o mastica a vuoto, sta rilasciando tensione e accettando lo scambio energetico.
4. Massaggio dolce: Una volta stabilita la fiducia, piccoli cerchi in senso orario sulla spalla possono aiutare a "aprire" questo centro.

L'interazione energetica tra uomo e cavallo è tra le più potenti e documentate nel regno animale. Mentre l'aura umana è un campo sottile e sensibile, quella del cavallo è molto più vasta e coerente, agendo come un vero e proprio "regolatore" per il sistema nervoso umano.

Il Campo Elettromagnetico del Cavallo

A livello biofisico, l'aura è l'espressione del campo elettromagnetico generato dal cuore. Nel cavallo, questo campo ha caratteristiche uniche:

- Dimensioni: Il campo del cavallo è fino a 5 volte più grande di quello umano, estendendosi per diversi metri attorno all'animale.

- **Potenza:** Essendo una preda, il cavallo ha evoluto un'antenna energetica sensibilissima per percepire intenzioni ed emozioni a distanza.
- **Coerenza:** Il ritmo cardiaco del cavallo è naturalmente più stabile e "coerente". Quando un uomo entra nel campo del cavallo, il suo cuore tende a sincronizzarsi con quello dell'animale (entrainment), riducendo stress e ansia.

Dinamiche di Scambio Energetico

Quando le due aeree si sovrappongono, avvengono tre fenomeni principali:

1. **Sincronizzazione Cardiaca:** Studi dell'[Università di Pisa](#) e dell'HeartMath Institute dimostrano che durante l'interazione, i battiti di uomo e cavallo tendono a battere all'unisono.
2. **Effetto Specchio:** Il cavallo riflette immediatamente lo stato energetico dell'uomo. Se sei teso, l'aura del cavallo "capta" la tua incoerenza e l'animale si allontana o mostra segni di nervosismo.
3. **Guarigione Energetica:** La vicinanza con un cavallo aumenta la produzione di ossitocina e riduce il cortisolo, pulendo l'aura umana da congestioni emotive.
4. **Effetto "spugna"** il cavallo tende ad assorbire energeticamente e fisicamente ciò che è l'uomo, necessita di giuste dinamiche (gestione, socialità, attività) di vita per potersi "ripulire".

Per rendere l'incontro tra le aeree armonioso:

- **Presenza consapevole:** I cavalli vivono nel "qui e ora". Entrare nel loro campo con la mente altrove disturba la connessione energetica.
- **Coerenza del Cuore:** Pratica respiri lenti e profondi. I cavalli rispondono meglio a un'energia calma e autentica, anche se triste, piuttosto che a una falsa sicurezza.
- **Rispetto dello Spazio:** L'aura del cavallo è la sua zona di sicurezza. Chiedere "permesso" energetico prima di toccarlo favorisce un legame profondo

L'interazione tra i chakra dell'uomo e del cavallo è un dialogo profondo che avviene per risonanza: i centri energetici dell'animale si allineano a quelli dell'essere umano, agendo spesso come un potente catalizzatore di guarigione e consapevolezza.

Il cavallo possiede un sistema di chakra molto simile al nostro, ma con una connessione più forte alla terra e all'istinto.

I Punti di Connessione Principali

Ecco come i chakra corrispondenti interagiscono quando sei vicino a un cavallo:

- Chakra della Radice (1°): Il cavallo è l'archetipo del radicamento. La sua energia aiuta l'uomo a sentirsi sicuro e presente. Se sei ansioso, la stabilità del cavallo "scarica" l'eccesso di tensione della tua radice verso terra.
- Chakra del Plesso Solare (3°): È il centro del potere e della volontà. I cavalli leggono immediatamente la tua intenzione. Se la tua energia qui è bloccata (insicurezza) o eccessiva (aggressività), il cavallo non collaborerà, costringendoti a trovare un equilibrio interiore.
- Chakra del Cuore (4°): Questo è il ponte principale. Il cuore del cavallo è un trasmettitore elettromagnetico enorme. Quando ti avvicini, il tuo chakra del cuore si espande per risonanza, facilitando il rilascio di blocchi emotivi e traumi.
- Chakra della Gola (5°): Con il cavallo la comunicazione è non verbale. L'interazione sposta l'energia dalla parola (mente) alla vibrazione (corpo), aiutandoti a essere più autentico ed essenziale.
- Il "Chakra Brachiale": Il Segreto del Cavallo. A differenza degli umani, i cavalli possiedono questo centro energetico in più, che unifica e collega tutti gli altri distretti energetici. Funzione: È il centro principale per il legame uomo-animale. Interazione: È spesso il primo punto che il cavallo offre al contatto. Quando accarezzi un cavallo sulla spalla, stai interagendo direttamente con il suo portale per la connessione sociale. Un cavallo che accetta il tuo tocco qui sta aprendo il suo intero sistema energetico al tuo.

Effetti dell'Interazione

Riequilibrio : Il campo energetico coerente del cavallo tende a "riparare" i buchi o le distorsioni nei chakra umani, ma a che prezzo?

Effetto “spugna” ovvero l’isodinamica energetica”:

Così come abbiamo visto succedere nel dialogo fra corpi fisici così succede tra i corpi sottili, l’uomo entrando in risonanza con il sistema di chakra del cavallo lo influenza in positivo o in negativo.

Non sempre il sistema psico fisico energetico del cavallo è in grado di “disfarsi” degli effetti di un’interazione con un umano “non equilibrato”, infatti oltre a fare da specchio il cavallo funziona come una spugna prendendo su di se ciò che non funziona nell’umano.

Penso che ciò che offre il cavallo all’uomo sia un dono di grande valore, ci mostra ciò che non funziona e ci aiuta a riequilibrarlo, ma proprio perchè questa interazione avviene sempre e comunque, trovo sia imperativo per l’uomo avvicinarsi a ricevere nella maniera più pulita aperta e consapevole possibile.

L’uomo può fare questo lavoro propedeutico che comprende il lato energetico, fisico, emotivo, mentale e spirituale attraverso una pratica seria e autentica dello yoga integrale visto nella sua interezza.

Esistono attività terapeutiche che sfruttano queste incredibili capacità innate del cavallo, effetto specchio e effetto spugna, che danno buoni risultati dal punto di vista umano (per esempio l’ippoterapia) ma è necessario dare al cavallo che lavora in questo modo l’opportunità di riequilibrarsi e di poter lasciar andare ciò che l’uomo ha rovesciato su di lui. Una vita “da cavallo” che rispetti i suoi bisogni naturali fondamentali potrebbe essere sufficiente: vita in branco (socialità), spazio di movimento libero adeguato al gruppo (paddock, pascolo) risorse a disposizione (cibo, acqua, riparo); se il cavallo fa attività terapeutiche con cavaliere si aggiunge la necessità di un corretto lavoro di ginnastica per riequilibrare il suo stato fisico. Se queste condizioni non vengono attese nel tempo il cavallo “si rompe” ossia comincia a sviluppare problematiche comportamentali e fisiche segno che lo specchio si sta rompendo e la spugna è troppo sovraccarica.

E’ necessario prendere consapevolezza della fragilità del cavallo e tutelarla al meglio conoscendo i suoi veri bisogni naturali e non sfruttando semplicemente le sue capacità a costo del suo benessere generale.

Capitolo 4

Come lo yoga prepara l'uomo all'incontro con il cavallo.

Asana e pranayama per aprirsi all'incontro.

Quando si parla di equitazione che sia un'attività ludica o sportiva, al cavallo viene richiesta una prestazione (anche la semplice passeggiata) con cavaliere sulla schiena, il sistema "terapeutico specchio spugna" si attiva e funziona in maniera automatica, il cavallo ascolta capta e cerca di riequilibrare, ma in più deve compiere un'attività da atleta, poichè l'obiettivo non è la "guarigione" ma la performance, qualsiasi essa sia. Pertanto è fondamentale avere coscienza di questo e preparare il cavaliere al meglio rendendolo più consapevole e percettivo del suo corpo, più stabile emotivamente, più concentrato e soprattutto energeticamente più pulito.

Se vogliamo godere dell'interazione con il cavallo e di tutti i suoi innumerevoli benefici in maniera rispettosa e consapevole possiamo affidarci alla magia dello yoga per preparare tutto il nostro essere a questo straordinario incontro, soprattutto tenendo presente il ritmo della vita quotidiana che porta un sovraccarico e sovraffaticamento della mente, una fretta costante ed una modalità distratta di compiere ogni gesto.

Tenendo conto di tutti gli aspetti dell'interazione uomo cavallo che abbiamo approfondito nei capitoli precedenti ho pensato di ideare una semplice pratica di yoga che possa preparare l'uomo all'incontro con il cavallo.

La pratica avrà queste caratteristiche fondamentali:

- accessibilità a persone che non praticano normalmente yoga;
- semplice pranayama per collegarsi al respiro e portarsi nella calma;
- scelta di asana (e se necessitano scioglimento preparatorio):
 - che lavorano sul primo e secondo chakra (sicurezza, sopravvivenza) e per preparare il radicamento, il bacino e le anche;
 - che lavorano sul terzo chakra (fiducia nelle nostre capacità senza eccedere) tono addominale e torsioni;
 - che lavorino sul quarto chakra (unione dei due cuori attraverso rispetto ed empatia) apertura del petto, sistema spalla / scapola mobile e rilassato.

che lavorino sul quinto chakra per favorire giusto ascolto e giusta comunicazione

che lavorino sull'equilibrio unificando tutti i chakra e portando concentrazione e controllo del proprio baricentro

momento di silenzio e breve meditazione guidata in sukasana (con eventuali supporti) per portare chiarezza nell'intenzione della pratica.

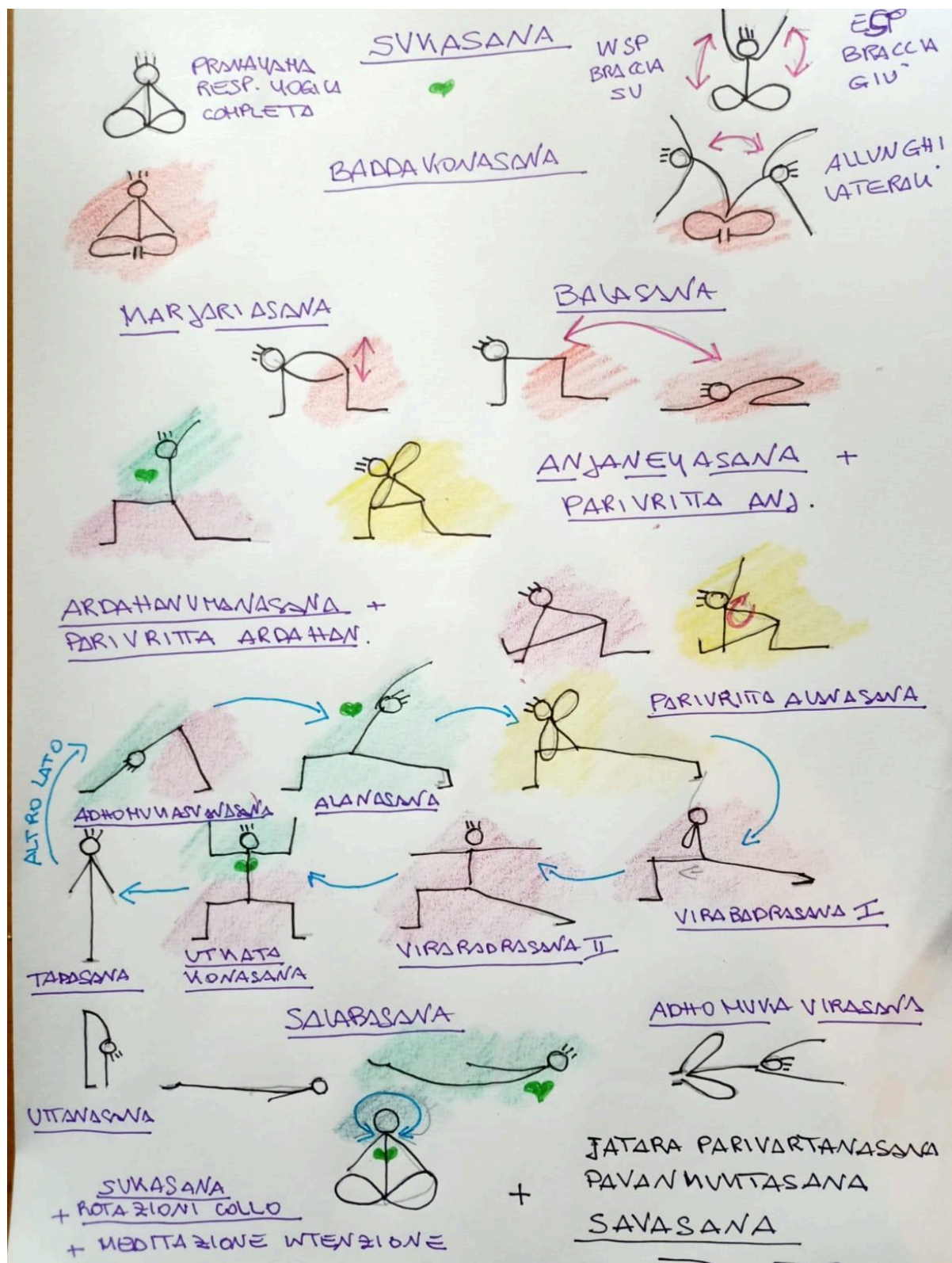
- torsioni e stiramenti finali per prepararsi a Savasana.

Questa pratica molto semplice ripercorre il viaggio evolutivo dell'uomo dai chakra più bassi, verso il cuore e con una spinta verso la congiunzione con il Tutto, riporta poi il focus sull'interazione uomo cavallo attraverso la piccola meditazione finale. La pratica suggerisce insiemi di asana a seconda delle loro qualità specifiche in modo da lasciare la varietà nella scelta e di poter proporre ad ogni nuovo appuntamento delle piccole varianti ma mantenendo l'ordine preciso che sottende l'intenzione. La pratica può essere eseguita prima di montare a cavallo o prima dell'interazione, quando possibile, ma può dare ovviamente i suoi frutti anche se praticata in altri momenti purchè ci sia una certa continuità nel tempo.

La pratica può esser guidata da un'insegnante, ma trovo che con alcune cautele ed attenzioni possa essere insegnata agli allievi in modo che ne facciano un'esperienza intima e personale possibilmente nel quotidiano, e che possano così coltivare in maniera coinvolta e consapevole il loro intimo viaggio evolutivo.

Riequilibrarsi e prepararsi all'incontro con il cavallo per ricevere il suo "messaggio" equivale a prepararsi per camminare nel mondo e nella quotidianità con la giusta apertura ed il giusto rispetto, per noi, per gli altri.

Esempio di pratica Tipo: **“Prepararsi all’incontro”**:



Valutando le caratteristiche dei partecipanti si praticheranno preparazioni adeguate per entrare senza rischio nelle asana sopra descritte.

RIFLESSIONE FINALE.

Come lo yoga aiuta il cavallo, come il cavallo aiuta l'uomo.

Attraverso questi anni di formazione al Bosco Yoga guidati da Catia e di pratica quotidiana, ho potuto constatare sulla mia pelle come lo yoga con la sua profondità e completezza ha cambiato il mio modo di avvicinarmi ai cavalli e al mondo.

Attraverso lo yoga posso prepararmi per essere aperta e recettiva nei confronti di ciò che il cavallo mi mostra, rispettando il suo essere.

Attraverso ciò che il cavallo mi mostra come messaggero posso crescere e maturare una visione di me e del mondo più obiettiva, più sana, più funzionale.

Una piccola proposta ed una presa di coscienza che possono generare piccoli ma preziosi cambiamenti in una direzione evolutiva.

Grazie Catia e grazie al Bosco.

*Grazie al Gruppo con cui in questi anni di formazione yoga abbiamo condiviso
TANTO.*

BIBLIOGRAFIA

Equitare con sentimento *di Giancarlo Mazzoleni*

Equitare per benessere *di Giancarlo Mazzoleni*

Addestramento in armonia *di Giancarlo Mazzoleni*

Healing for horses *di Margrit Coates*

Contenuti dal WEB.