

Monta a cavallo ed inseguì il benessere



Da Bucefalo di Carlo Magno ai cavalli grigi di Napoleone, da Pegaso a Furia, questo fedele animale, da sempre accompagna instancabilmente l'uomo in ardue battaglie e in piacevoli momenti di relax.

Il cavallo, animale capace di coniugare salute, sport, natura e cultura del territorio, rappresenta una vera e propria risorsa sociale. Da una corretta relazione con il cavallo e con gli equidi in generale può, infatti, trarre giovamento ogni individuo, in modo particolare i bambini e le persone che soffrono di disagi fisici, psichici e sensoriali, nonché gli anziani.

Cos'è per noi l'equitazione? Prima di tutto uno stato mentale e spirituale per entrare in una migliore relazione con il cavallo poi movimento creativo: poiché il movimento è la base della vita. Ogni nostra azione, dal parlare, dall'ascoltare al respirare, dal percepire al pensare, nasce dal movimento.

I movimenti del nostro corpo riflettono lo stato del nostro sistema psicofisico, essi possono permetterci una chiave di lettura a vari livelli: fisico, emozionale e psico-spirituale. Il nostro corpo può comunicare con il cavallo liberamente, come fanno gli animali allo stato brado.

È questa comunicazione sensoriale che crea benessere al corpo ed alla psiche dell'uomo che spogliandosi da tutte le sovrastrutture create dalla società del mondo moderno, ricarica la propria energia interiore attraverso il contatto con l'animale. Basti pensare che il solo accarezzarlo, far scorrere le mani sul suo morbido pelo, accostarsi a lui per un tenero abbraccio, dona una pace e calma interiore, che poi ci accompagna per un lungo periodo di tempo.

Le ripercussioni di questo stato sulla vita quotidiana dell'uomo sono notevoli al punto che già il pensiero di un contatto col quadrupede può mutare il nostro stato d'animo, così da rendere il più nero dei giorni una splendida giornata primaverile.

L'uomo ha nel suo inconscio il bisogno di relazionarsi con questo amabile animale: chi non ha mai desiderato da bambino un pony o un cavallo per amico col quale giocare o fare lunghe passeggiate?

La storia c'insegna che, nelle culture del passato il cavallo ha sempre mantenuto un ruolo importante basti pensare che nel corano viene considerato sacro così come per gli Indiani. Lo si trova sempre al fianco di condottieri ed imperatori, celebre fu Bucefalo per Alessandro Magno, come celebre fu la passione di Napoleone per quelli grigi.

Il rapporto con il cavallo ci permette poi di entrare in relazione con tutta la natura che ci circonda, ci fa ritrovare la sintonia con la madre terra, ci riporta in una dimensione dove i tempi vengono scanditi dalla natura e si perde la freneticità ed il caos della vita moderna. Anche il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima ne traggono quin-

di un particolare beneficio.

Quando mi è stato chiesto di scrivere questo articolo, trattando il tema del benessere, per me che insegno tecnicamente come montare in sella, è risultato difficile trovare le parole adeguate per esprimere quella piacevole sensazione che si prova stando a contatto con il cavallo, perché esso in cambio non ci chiede nulla, donandosi a noi incondizionatamente. Bisogna provare. Bisogna avvicinarsi a lui chiedendogli di essere trasportati nel suo mondo. Un mondo affascinante.

