

'Esserci davvero' per i cavalli

**Essere qui e ora:
per i cavalli
è normale,
per noi invece
non è semplice,
ma imparare
a respirare
ci aiuta anche
nel rapporto
con loro**



Perché in una relazione ci sia davvero uno scambio bisogna essere presenti, tanto a se stessi quanto all'altro.

Fare bene, anche in modo tecnicamente perfetto, non basta, soprattutto quando si tratta di relazioni tra esseri viventi e ancor di più quando ci relazioniamo con i cavalli che sono creature estremamente sensibili. Se si impara bene un metodo o una tecnica e nel metterli in pratica mancano presenza e consapevolezza queste perdono di forza ed efficacia, perché il 'come' è molto più importante del 'cosa' e può davvero fare la differenza.

QUI E ORA

Nelle relazioni affinché avvenga uno scambio è fondamentale prima di tutto 'esserci', essere presenti a se stessi e di conseguenza anche all'altro e a all'ambiente che ci circonda. I cavalli in questo sono estremamente esperti e per loro, che non hanno il nostro problema di avere una folla di pensieri nella testa che distraggono, lo stato di presenza e attenzione è assolutamente naturale. Essere presenti significa vivere nel 'qui e ora' e cioè



sentire il proprio corpo, le proprie sensazioni ed emozioni, riconoscerle ed essere allo stesso tempo in uno stato di attenzione con tutto ciò che ci sta intorno. I cavalli vivono così e se vogliamo veramente avere uno scambio con loro dobbiamo imparare ad entrare in questo spazio (il tempo presente) e diventare un po' più come loro. Per noi umani, soprattutto ai giorni nostri a causa di vite estremamente frenetiche, è particolarmente difficile riuscire a mantenere una vera attenzione rilassata, qualità fondamentale per far sentire al sicuro i cavalli con noi. Ci rilassiamo forse veramente solo quando dormiamo e il resto del vivere tendenzialmente lo trascorriamo in tensione (e in apnea) e distratti da pensieri che ci portano nel passato e/o nel futuro perciò lontani dal presente. Con i cavalli però questa abilità è fondamentale ed è importante svilupparla per entrare in sintonia ed empatia con loro per ambire a essere riconosciuti come amici fidati e quindi guide sicure. I cavalli percepiscono se 'non ci siamo' e non può venire loro spontaneo interagire o seguire qualcuno che non c'è.



Il respiro è un grande alleato non solo per ascoltare e conoscere le nostre emozioni, ma anche per sviluppare la capacità di percepire quelle degli altri, in questo caso quelle dei nostri cavalli.



IL RESPIRO, UN GRANDE ALLEATO

Uno strumento speciale per allenare il nostro stato di presenza è il respiro che può diventare un grande integratore per portare equilibrio nella nostra mente, nel nostro corpo e nelle nostre emozioni, per trovare una buona centratura ed essere coerenti tra ciò che

I cavalli sanno ascoltare le proprie sensazioni e vivono nel presente: solo diventando un po' come loro possiamo comunicare davvero.

pensiamo, le emozioni che proviamo e le nostre azioni. Attraverso una respirazione completa e tecniche specifiche di respirazione consapevole possiamo imparare ed allenarci a sentire di più il corpo, le sensazioni e ciò che ci circonda, a riconoscere le nostre emozioni e più facilmente gestirle, a concentrarci e ad entrare in sintonia con il cavallo per avere un reale scambio con lui, affinché possa accorgersi che 'ci siamo' e quindi fidarsi e seguirci nel lavoro. Il caval-

lo sente la nostra energia e proprio per questo al di là di quello che facciamo con lui è importante 'come' lo facciamo. Allenare una buona respirazione inoltre ci aiuta a sviluppare la sensibilità per percepire lo stato d'animo di chi ci è vicino, quindi accorgersi più facilmente di cosa può aver bisogno il nostro cavallo.

FERMarsi AD ASCOLTARE

Una delle prime cose che cerco di risvegliare e svilup-





Chiudere gli occhi, mettersi in ascolto delle nostre sensazioni, come il calore del sole sulla pelle, inspirare lentamente ed espirare facendo uscire tutta l'aria immaginando che uscendo porti via preoccupazioni e ansie: un piccolo esercizio che ci porta a essere qui e ora e i cavalli lo sentono.

pare nelle persone nel mio lavoro di counseling è proprio la capacità di ascoltarsi e rilassarsi rimanendo svegli e in attenzione, ovvero sviluppare una calma attiva, uno stato di presenza e focalizzazione, in modo da arrivare pian piano ad agire sempre più consapevolmente invece che reprimere o reagire in modo automatico, come spesso succede.

La prima cosa importante quando arriviamo in scuderia è fermarsi un attimo (anche due) con la volontà di lasciare andare pensieri, preoccupazioni e tensioni per ritrovare uno stato di calma e rilassatezza. Un primo, semplice esercizio che possiamo fare per favorire tutto ciò prima di andare dal nostro cavallo (per andarci veramente) è appartarsi in un posto tranquillo, se possibile sedersi ma anche in piedi va bene, chiudere gli occhi e portare l'attenzione al corpo e alle sensazioni come ad esempio l'aria sulla pelle, il calore del sole, i suoni ecc. ecc. per poi osservare



Elena Daniel è counselor naturopatico integrativo operatore tecniche di respirazione consapevole
Info@elenadanielcounselor.it - www.elenadanielcounselor.it

come ci sentiamo, se ci sono rigidità e attraverso l'espirazione cercare di lasciarle andare.

Respirare dolcemente e profondamente con l'attenzione al punto in cui si sente tensione e, attraverso una lenta e liberatoria espirazione lasciar andare, rilassare quella parte. Inspirare lentamente e senza sforzo, portare l'aria alla pancia con la volontà di nutrirsi di energia e lasciarla poi uscire rilassando sempre più il corpo.

NUTRIRE E LASCIAR ANDARE

Fatto tutto questo in un secondo momento è importante chiedersi "come sto? Come mi sento? Che nome do a questa sensazione?", anche questa è consapevolezza e anche questo ci aiuta ad entrare in uno stato di presenza, ricordandosi sempre di osservare senza giudizio per non tornare nel dialogo mentale interiore e nelle tensioni. Respirare cinque/ dieci minuti così, portando l'attenzio-

ne al respiro che lentamente e dolcemente riempie e svuota la pancia, avendo l'accortezza e la pazienza di lasciare uscire tutta l'aria (senza forzare o soffiare) immaginando che uscendo porti con sé anche tensioni, preoccupazioni, pensieri ecc. è già un piccolo esercizio abbastanza semplice che da solo può portare grandi cambiamenti nella relazione con il nostro cavallo affinché senta la nostra presenza. Prendersi ogni giorno un momento per sé, anche soli cinque minuti, per nutrirci e lasciar andare attraverso il respiro è una buona abitudine che può portare ad un maggiore ben-essere psicofisico e ad una migliore qualità di vita. Farlo abitualmente, oltre che prima di avvicinarci ai cavalli, può solamente favorire ulteriormente la relazione con i nostri amici speciali che con la loro sensibilità e intuizione saranno i primi ad accorgersi del nostro cambiamento e della nostra reale presenza. ■

Elena Daniel



**VUOI ESSERE
AGGIORNATO
SULLE ULTIME
NOVITÀ?**

Segui

**IL MIO
CAVALLO**

**su facebook
e instagram**

