

# Senior Letterario 2° classificato

ASL 3 Genovese

Progetto: “*Il benessere è a cavallo*”, istruzioni per la delicatezza.

Il nostro gruppo si incontra ogni martedì al Maneggio “Amico Cavallo” di Genova, con l’obiettivo di migliorare il nostro benessere psicofisico con l’aiuto dei cavalli. Ogni anno lavoriamo su un tema, le emozioni, la fiducia, l’autonomia e altre cose importanti per l’equitazione e per la vita.

Il tema di quest’anno era difficile, riguardava la delicatezza. In effetti lì per lì sembrava quasi banale, perché noi lo sappiamo che con il cavallo è indispensabile instaurare una relazione basata sulla delicatezza e sul rispetto, ma allora dove sta il problema? Il fatto è che ad esempio tutti vorremmo davvero essere leggeri quando saliamo a cavallo, lo sappiamo bene che non bisogna dare colpi sulla schiena del nostro amico, ma a volte le buone intenzioni non bastano, non tutti nascono gazzelle, o meglio nessuno nasce cavaliere.

E allora che cosa possiamo fare?

Noi non vogliamo rinunciare, noi ci alleniamo!!

Ecco la nostra ricetta: gli ingredienti che utilizziamo sono la ginnastica, la costanza, lo spirito di gruppo, il desiderio di metterci in gioco, la consapevolezza che ogni miglioramento nella relazione con il cavallo deve partire da noi.

Ogni incontro al maneggio inizia con un po’ di corsa e qualche percorso per migliorare coordinazione e agilità.

Gli esercizi di equilibrio sono importanti e ci fanno sentire meglio anche psicologicamente.

Con il cavallo finto proviamo a salire e a scendere da entrambi i lati, e così miglioriamo la nostra agilità.



# Senior Letterario 2° classificato

ASL 3 Genovese

Progetto: “*Il benessere è a cavallo*”, istruzioni per la delicatezza.

Gli esercizi di volteggio ci servono per avere più equilibrio in sella.

Questi allenamenti ci aiutano anche ad avere consapevolezza dei nostri impacci e rigidità, e questa coscienza di noi stessi è utilissima anche in altri momenti, come per esempio quando ci avviciniamo a un cavallo.

E' importante essere delicati quando si prende un cavallo, noi cerchiamo di respirare con calma e profondamente, possiamo anche cantare o parlargli di tutto quello che ci passa per la testa, l'importante è il tono calmo e gentile. Dobbiamo sempre cercare di essere consapevoli dei nostri movimenti, non gesticolare tanto, dare dei segnali chiari, e ogni tanto fare un esame di coscienza per capire com'è il nostro umore e sentire se siamo tesi o no.

E non dobbiamo mai smettere di pensare che quando cavalchiamo siamo seduti su un essere vivente e non sul divano e nemmeno su una motocicletta. E' vero, lo sanno tutti, ma le cose importanti è sempre meglio ripetersi nella mente, e mai darle per scontate.

Essere leggeri vuol dire essere delicati, e fare le cose con calma.

Essere leggeri vuol dire non pensare solo a sé ma anche al cavallo, o alla persona, che è lì insieme a noi

Essere leggeri vuol dire sapersi avvicinare senza invadere e con gentilezza, anche se questo non è semplice perché bisogna avere sempre una certa attenzione, sia con i cavalli sia con le persone con cui entriamo in contatto.

Essere leggeri vuol dire sentirsi bene con sé stessi, perché lo sappiamo tutti che quando si è tristi si è pesanti.

E i cavalli, con la loro infinita pazienza, ci aiutano a togliere un po' di questo peso dalle nostre spalle.

Elisabetta, Alessandra, John, Ernesto, Andrea, Saverio, Flavio, Lucrezia



Istruttore: *Clara Pitto* - ASD Amico Cavallo GIR - Liguria