



IN ASSOCIAZIONE CON



PROGETTO: EQUI-YOGA

Prima di domare un cavallo, impara a gestire il tuo corpo.



OBIETTIVO: Ritrovare l'equilibrio corpo-mente-spirito attraverso l'avvicinamento e il contatto con il cavallo, abbinato a tecniche di Yoga immersi nella Natura. Si tratta di un percorso riabilitativo generale, un'occasione di ripartenza e rinascita per tutti coloro che hanno subito un trauma o che semplicemente desiderino ritrovare un nuovo equilibrio psico-fisico. Dedicato in particolare al recupero della propria identità e fiducia in se stessi per i pazienti oncologici. L'attività a contatto con i cavalli, in un contesto di Natura all'aria aperta, circondati dalla vegetazione, accresce i benefici terapeutici di queste due discipline unite insieme.

Nasce così il progetto "EQUI-YOGA" per avvicinare le persone a riscoprire il proprio corpo a contatto con animali sensibili e meravigliosi come i cavalli, abbinato alle tecniche di respirazione e movimenti di Hatha Yoga per un ritrovato bilanciamento corpo-mente-spirito.

Sin dall'antichità, il cavallo è sempre stato simbolo di positività, forza, coraggio ed energia positiva. Dall'Asia agli Indiani d'America, tutte le culture ne hanno riconosciuto da sempre la fedeltà e la sua indole perfetta per il contatto coi bambini e il recupero di persone traumatizzate. Lo Yoga, di tradizione millenaria anch'esso, pone in primo piano il rapporto, la sintonia e l'equilibrio tra il corpo e la gestione delle emozioni, attraverso il controllo del respiro e di movimenti lenti.

Sia l'equitazione che lo yoga hanno una componente del 25-30% di abilità tecnica e il restante 70-75% di percezione e sensazioni. L'**EQUI-YOGA** permette a chi cavalca di acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e un'ottima occasione per stabilire un livello comunicativo profondo con il cavallo.

Gli esercizi di **EQUI-YOGA** sviluppano abilità di equilibrio, indipendenza e fiducia. Più nel dettaglio, l'apporto che lo Yoga può aggiungere all'equitazione si può riassumere così:

- Fiducia in se stessi e maggiore fiducia in sella
- Rilassamento: esercizio motorio de-contratturale, strettamente legato all'aumentata fiducia nel proprio corpo e attenzione particolare nell'esecuzione di ogni singolo movimento
- Equilibrio: esercizi mirati da eseguire in sella sempre a contatto con l'animale, attraverso la presa di coscienza del proprio corpo, della posizione nello spazio e consapevolezza dei movimenti indotti dal cavallo
- Aumentata risposta dei riflessi: sviluppo e acquisizione di nuovi riflessi a seconda delle reazioni e ondulazioni del cavallo
- Sviluppo delle capacità sensoriali: ascolto dei movimenti del proprio corpo, percezione dei singoli muscoli per captare meglio e trasmettere altrettante sensazioni al cavallo, unendo i centri di gravità dell'animale e dell'uomo
- Indipendenza motoria: sviluppare la capacità di esecuzione di movimenti diversi per ogni parte del corpo e sviluppare la coordinazione tra i diversi singoli movimenti in un'unica armonia

Quando si tratta di ragazzi o bambini, l'**EQUI-YOGA** avviene sotto forma ludica per un apprendimento facile e divertente. Bisogna trasmettere innanzitutto l'amore per il cavallo, il rispetto per l'animale e quindi unire l'equitazione e lo yoga di conseguenza.

Per una connessione totale Natura-uomo-cavallo, si utilizzano animali privi di ferri (**Barefoot**) e, affinché si garantisca il rilassamento dei cavalli, essi sono tenuti senza imboccatura (**Bitless**). Ciò assicura il totale rispetto della naturale indole animale e sottolinea i valori dello Yoga, strettamente in armonia con le regole della Natura.

L'Equi-Yoga è l'applicazione di una pratica naturale e istintiva dell'Anima alla parte più armonica e sincronica del rapporto millenario tra Uomo e Cavallo.



Si offrono 3 diversi livelli – base, intermedio e avanzato – sia per quanto riguarda lo yoga, che per l'equitazione, in modo da soddisfare le richieste e le esigenze di ognuno, affinché tutti possano avvicinarsi a questa innovativa tecnica terapeutica di recupero psico-fisico, rilassamento mentale, flessibilità motoria e, non meno importante, divertimento all'aria aperta!

La professionalità dell'istruttrice equestre Valentina Giorgini con decenni di esperienza alle spalle, unita agli insegnamenti di pratiche yoga della Yoga trainer e counselor per pazienti oncologici Lisa Zancanaro rendono il progetto "EQUI-YOGA" così com'è strutturato unico in Italia e di primaria avanguardia in Friuli Venezia Giulia.

Come medico veterinario, posso confermare che l'attività di Equi-Yoga proposta da Valentina Giorgini e Lisa Zancanaro è indicata anche per il cavallo. Semplici movimenti eseguiti lentamente rilassano il cavallo, risultando gentili e delicati per questo animale così sensibile, aumentandone la sua sensazione di benessere.

Dott.ssa Maria Cristina Spinnato – Direttore Sanitario della Clinica Veterinaria Spinnato di Padova

Il progetto "EQUI-YOGA" è stato approvato a livello nazionale dalla FISE (Federazione Italiana Sport Equestri) che lo presenterà in forma ufficiale durante l'evento FieraCavalli di Verona il prossimo Novembre 2021

Il progetto "EQUI-YOGA" si realizza grazie alla collaborazione con:



Con il patrocinio di:



Comune di Gorizia



Comune di Savogna d'Isonzo

Valentina Giorgini: arcero91@gmail.com – Lisa Zancanaro: naturopatia.con.lisa@gmail.com
EQUITURISMO BORGO SANDRIGO A.S.D. – Località Borgo Sandrigo, 33059 Fiumicello Villa Vicentina, UD
VOLENDO CONTINUARE...A sostegno dei pazienti oncologici ODV – odv.volendocontinuare@gmail.com