

EQUITAZIONE IN ARMONIA di Giulia Gaibazzi

Corso Online



1) LEZIONE INTRODUTTIVA di BASE

- La filosofia di EQUITAZIONE IN ARMONIA
- In cosa consiste il CORSO ONLINE
- Struttura e organizzazione

Video 1

• In questa lezione :

- Cosa chiede il cavallo nella relazione con noi
- Una vita vicina alle sue esigenze naturali
- Competenze individuali
- Amicizia
- Sicurezza
- Motivazione
- Agio fisico durante le attività
- Stato psicofisico dell'uomo
- La consapevolezza delle proprie emozioni
"Essere presenti", di Elena Daniel
- La consapevolezza corporea della persona

Video 2-esercizi

Video 3-esercizi

Video 4-esercizi

Video 5-esercizi

- Autovalutazione per passare alla lezione successiva
- Domande frequenti

EQUITAZIONE IN ARMONIA

La filosofia

Equitazione in Armonia è un marchio registrato che rappresenta la filosofia equestre di Giulia Gaibazzi. Si tratta di una filosofia più che di un metodo perché, fedele ai principi di rispetto del cavallo, Giulia non smette mai di imparare e migliorarsi, il percorso che propone è quindi in continua evoluzione, per definizione non metodico.

L'approccio è di tipo olistico e le tecniche molto varie, ogni cavallo è un individuo differente dagli altri, se consideriamo poi l'insieme del binomio le variabili aumentano ulteriormente. Lo scopo della filosofia è quello di sviluppare una conoscenza ampia, libertà mentale nello scegliere strategie e nell'applicare le tecniche, per meglio adattarsi alle esigenze di ogni soggetto. Il corso Online ha l'ambizione di rappresentare il materiale didattico di tale filosofia, accompagnando gli allievi in un percorso di crescita ed evoluzione nella relazione con i cavalli. *Conoscenza* è la prima parola d'ordine, *flessibilità* è la seconda, a guidarci ovviamente è l'amore per il cavallo e la ricerca di una relazione autentica. Per chi vorrà, tale relazione sarà arricchita da un'equitazione consapevole e sapiente, che vuole dare sensazioni piacevoli tanto al cavaliere quanto al cavallo, basata sui solidi principi del *Classicismo Equestre*.

Equitazione in Armonia è consapevole che per cercare l'autenticità non possiamo rispettare il cavallo "a settori", non è solo questione di etica ma di mettere l'animale in una condizione di benessere generale che gli garantisca le competenze emotive per instaurare un dialogo costruttivo e sano anche con noi. Per questo motivo il rispetto è perseguito in ogni ambito della sua vita, da come vive, alla relazione con i suoi simili e con noi, la sua percezione e coordinazione nello spazio e nell'ambiente e nella pratica equestre che deve essere non un compromesso ma un valore aggiunto alla sua esistenza. Per comprendere appieno ciò di cui parliamo, è vivamente consigliata la lettura del libro GUIDA AL RISPETTO DEL CAVALLO, Edizioni Equitare. In questo manuale, Giulia definisce e guida il lettore in una serie di norme e buone maniere imprescindibili per chi ama i cavalli. Questo testo è l'accurata base culturale di *Equitazione in Armonia*, come di qualunque approccio e qualunque visione che abbia come sincero obiettivo e principio quello del rispetto del cavallo.

Chi è Giulia Gaibazzi?

Nata nel 1986, Giulia ha la fortuna di passare l'infanzia e l'adolescenza insieme al branco di cavalli, in un ampio spazio collinare vicino a casa.

Maggiorenne, porta avanti la fortissima passione aprendo un proprio centro equestre e iniziando ad insegnare il *Natural Horsemanship*, che praticava fin da bambina, ad addestrare e a lavorare come guida in trekking nell'appennino parmense.

Continuando parallelamente gli studi, prima si diploma come perito agrario zootecnico, quindi la laurea in biologia grazie a una tesi sul *comportamento equino*, e la formazione, a fianco del medico veterinario Stefano Sabioni, come pareggiatore ed *Esperto in Gestione Naturale del Cavallo Domestico*.

Nel 2007 si appassiona all'*Equitazione Classica* e inizia nel 2008 la formazione alla *Ecole de Légèreté* di Philippe Karl, ne consegue il diploma di istruttore di terzo livello.

Nel 2017 lascia tale marchio per operare sotto la propria filosofia EQUITAZIONE IN ARMONIA, modalità che le permette di unire le proprie competenze etologiche, gestionali ed equestri, oltre di poter, liberamente da ogni marchio, ispirarsi e apprendere anche da altre e diverse metodologie e scuole accademiche.

Attualmente tiene corsi in Italia e all'estero, è autrice della Guida al Rispetto del Cavallo, scrive per la rivista Il Mio Cavallo, Cavallo2000 e nel progetto editoriale "L'eredità dei Classici 2.0", addestra e riabilita cavalli presso la propria struttura a Calestano, provincia di Parma.

EQUITAZIONE IN ARMONIA

Il corso online

Ancora un sogno che si avvera, inizia questa nuova grande avventura insieme! Il corso online racchiude il materiale didattico e gli esercizi di EQUITAZIONE IN ARMONIA, è spezzettato in più lezioni per dare la possibilità di non dover acquistare l'intero materiale in blocco, anche se è comunque consigliabile frequentare ogni tematica, visto anche il prezzo volutamente accessibile, per comprendere a fondo la filosofia. Le tematiche spazieranno dal lavoro da terra a quello montato, dalla ginnastica all'osservazione del branco, gli esercizi di addestramento in *Classical Dressage*, la campagna, barriere, cavalletti e piccoli ostacoli come ginnastica per il cavallo, il lavoro personale e sull'assetto del cavaliere... e molto altro! Dovete avere un po' di pazienza perché, con questo stesso materiale di base iniziano le riprese volta per volta delle lezioni successive. Nasce quindi in tempo reale lo stesso corso di cui voi siete partecipi. Troverete l'elenco aggiornato e il materiale delle lezioni sul sito internet www.equitazioneinarmonia.it.

Ogni tematica auto conclusiva è pensata per essere svolta nell'arco di un mese ed è organizzata in 4 lezioni video, più la teoria e il materiale scritto con gli obiettivi, le possibili difficoltà ed errori comuni, oltre ad un test di autovalutazione. Sarà possibile accedere al materiale tramite una mail che vi verrà inviata all'iscrizione.

Per ogni tematica è previsto il confronto, la discussione e la possibilità di rispondere alle vostre domande in una riunione Zoom a cui Giulia vi inviterà. Terminato ogni mini-corso, sarà possibile, per chi vorrà, mandare i video del lavoro con il proprio cavallo, per mostrare i progressi inerenti gli esercizi trattati, ed essere così aiutati direttamente da Giulia.

Prezzi e modalità di iscrizione

Ogni tematica sviluppata nella modalità sopra descritta ha un costo di 50 euro (4 lezioni video+materiale scritto+discussione su Zoom). È possibile mandare un video di valutazione al costo di 20 euro, ogni video ulteriore ha il costo di 25 euro. Per partecipare al corso è necessario associarsi alla ASD A CAVALLO TRA DUE REALTA' che ospita il lavoro di Equitazione in Armonia, il costo del tesseramento è compreso nel prezzo del corso.

I vostri video

Devono avere una durata massimo di 15 minuti ed essere inviati a Giulia tramite Google Drive. Appena visionati riceverete in risposta lo stesso video con aggiunti i commenti e le spiegazioni.

EQUITAZIONE IN ARMONIA, la parola a Giulia...

Cosa ci chiede il cavallo?

Video 1a

Una vita da cavallo

Dobbiamo essere onesti, crediamo davvero di poter essere un buon amico per il cavallo e negargli al contempo *una vita che ne rispetti le esigenze etologiche*? Equitazione in Armonia parte dal presupposto che per interagire convenientemente con un cavallo, questo deve essere appagato nei suoi bisogni, e non solo quelli primari, quindi essere un individuo non frustrato dalla inadeguatezza del proprio stile di vita, in parole umane, felice. Invito ognuno a riflettere sulle condizioni di vita del proprio animale e, in particolare, se ha accesso giornalmente a uno spazio aperto e se gli è permesso di passare del tempo interagendo con i propri simili. Ognuno di noi può fare qualcosa all'interno della propria realtà per migliorare lo stato gestionale del proprio equino, all'interno della GUIDA AL RISPETTO DEL CAVALLO trovate tutto quello che serve per entrare in quest'ottica e sviluppare le vostre personali idee a riguardo.

Per un cavallo recluso nella monotonia di un box, che vive in isolamento, senza adeguati stimoli ambientali e sociali, il programma del corso inizia responsabilizzando il proprietario perché si renda conto che una tale esistenza non è dignitosa. Se vogliamo un cavallo felice, sereno e intelligente perché correttamente stimolato dall'ambiente, competente a livello emotivo, sociale e propriocettivo, *diamogli una vita da cavallo*.

Aumentare le competenze individuali

Parallelamente o successivamente alla naturalizzazione dello stile di vita, i cavalli, esattamente come qualunque individuo, hanno bisogno di maturare esperienze. In natura il puledro apprende dal branco e dall'ambiente ciò che lo porterà ad essere un individuo maturo equilibrato e negli anni a venire non smetterà mai di imparare e progredire nelle proprie competenze. Per i cavalli il branco è vita, evolvendo e maturando ogni individuo fornisce il proprio apporto all'armonizzazione ed equilibrio del gruppo. Questa "ottimizzazione di branco" in natura avviene spontaneamente ed è funzionale alla sopravvivenza del gruppo stesso.

Un importante mezzo per sviluppare una relazione autentica con il cavallo è quello di accompagnarlo nello sviluppare nuove competenze, sia quelle necessarie alla vita in ambiente domestico, ad esempio stare legato, dare i piedi, salire sul trailer ecc., ma anche e soprattutto quelle che gli sono più naturali, come esplorare, sviluppare la propria capacità valutativa dell'ambiente, organizzarsi in esso, divenire emotivamente sicuro di sé e indipendente, ma anche curioso ed entusiasta.

In questo modo la nostra presenza sarà più simile a quella di un componente del branco, perché ne supportiamo la crescita esperienziale e, condividendo esperienze positive e varie insieme, avremo modo di diventare veramente interessanti e utili ai suoi occhi. Nel branco ogni individuo è altamente specializzato e funzionale al gruppo stesso, in questo modo avremo anche noi un compito importante, *noi saremo quelli che permettono un surplus di esperienze positive*. Forniremo cioè ulteriori stimoli che in ambiente domestico, anche all'interno di una sana gestione naturale, non sono presenti come lo sarebbero in ambiente naturale.

Dobbiamo ovviamente prima comprendere tale concetto e poi sviluppare noi stessi le competenze per rivestire questo *ruolo*.

Come fare?

Dobbiamo diventare delle buone guide per i cavalli, e questo lo possiamo fare prima di tutto ammettendo che dobbiamo imparare proprio da loro questa attitudine. *Una guida è un insegnante affidabile*, un esempio rasserenante e stimolante che viene naturale seguire, una figura che evolve in quella di *Leader* nella socialità tra cavalli. Trovate approfondimenti e larghi spunti di riflessione a riguardo, nella GUIDA AL RISPETTO DEL CAVALLO, la parte più pratica invece l'affronteremo nell'evolvere di questo corso, guidando il cavallo nello sviluppo delle competenze che lo rendono più sicuro di sé.

Ciò di cui il cavallo ha bisogno è di trovare sicurezza e affidabilità in noi, motivazioni, divertimento, convenienza a seguirci, e comfort fisico oltre che emozionale. Il comfort (postura e decontrazione) è importantissimo, i cavalli sono istintivi anche sul piano fisico, uno stato di disagio evolve in ansia che, come in un circolo vizioso, aumenta a sua volta il disagio fisico. L'educazione fisica quindi riveste anch'essa un ruolo molto importante, ed è nostra responsabilità quando il cavallo è con noi. Dobbiamo divenire un punto di riferimento, creando un'aspettativa positiva nei nostri confronti e riuscire a mantenerla nel tempo.

Vi darò degli ottimi consigli, ma non c'è la bacchetta magica: per diventare amici serve tempo e impegno. Tutti vorremmo che il cavallo più o meno seguisse le nostre richieste, ma sottovalutiamo il fatto che, se è l'autenticità che cerchiamo, prima si investono energie per diventare buoni amici. Da un'ottima e amicitia, ritenuta tale dal punto di vista del cavallo ovviamente, nasce la sua stima nei nostri confronti e quindi la sua volontà di percorrere la strada insieme a noi. A questo punto, potremo fare richieste preservando al contempo l'amicizia.

Da dove iniziare?

Dedichiamo del tempo ad osservare il nostro amico, da solo e con i suoi simili. Stiamo con lui in paddock, facciamo attenzione a come si muove, a come interagisce con l'ambiente che lo circonda, condividiamo del tempo e dello spazio insieme senza fare richieste e impariamo ad apprezzare questi momenti.

Molti cavalli sono così condizionati ad associarci al lavoro che rimarranno positivamente sconcertati dalla nostra presenza passiva. Possiamo portarci da leggere o da lavorare al computer, delimitiamo il nostro spazio se ne sentiamo la necessità. Se lui o i suoi amici vengono a salutarci, ricambiamo il saluto nella maniera corretta.

Prendiamo quindi l'ottima abitudine di passare del tempo facendo cose che gli piacciono, e posso garantirvi che iniziare andando a fare due passi pascolando è un'attività su cui non potete sbagliarvi!

Al nostro amico piacciono le coccole? Non a tutti i cavalli piace essere grattati e accarezzati, ma per alcuni è così piacevole da costituire un premio migliore di qualunque leccornia! Indaghiamo e proviamo a grattarlo nei principali punti sociali e anche in altre regioni del corpo, se troviamo dove gli piace, più lo coccoleremo e più diventerà per lui piacevole. Fare *grooming* è una via preferenziale all'amicizia tra cavalli, più lo esercitiamo e più diviene un legante tra noi, ci tornerà molto utile!

Dobbiamo sforzarci di capire se ciò che facciamo piace o meno al cavallo, se non gli piace dobbiamo chiederci il perché e, se non possiamo evitarlo, fargli comprendere che può avere una convenienza nell'accettarlo. Questo sarà tema della prossima lezione, per ora cerchiamo di concentrarci sul comprendere cosa gli piace e cosa no.

Serve imparare il linguaggio per capirne il dissenso e volere metterci nei panni del cavallo, questo è l'unico modo per rispettarlo nella relazione con noi. Ad esempio, non gli piace essere spazzolato perché ha una pelle sensibile e gli diamo fastidio, o in passato qualcuno gli ha dato fastidio e permane il ricordo: cercheremo le spazzole più morbide e gli faremo associare qualcosa di piacevole nel momento della pulizia, ad esempio portandolo a mangiare l'erba o dandogli la sua razione di mangime mentre lo spazzoliamo. Con il tempo e la ripetizione, confermeremo che non c'è nulla di fastidioso nella pulizia, anzi, arriva qualcosa di buono e le aspettative negative del cavallo a riguardo diventeranno all'opposto positive. Si tratta di buon senso ma non sottovalutiamo il fatto che siamo spesso cresciuti nell'idea che gli animali, e a volte i nostri conspecifici, devono fare questo o quello per noi, devono starci a sentire, devono accettare ed eseguire... Nella mia visione il cavallo non mi deve nulla, sono io che devo guadagnarmi l'immenso privilegio che lui mi trovi piacevole, perché sono attenta ai suoi bisogni e alle sue motivazioni, quindi che sia per lui conveniente ascoltare quello che ho da dire... ovviamente, se iniziassi a dire idiozie, pure voi, come lui, smettereste di ascoltarmi.

Nel tempo, mano a mano che le vostre competenze aumenteranno, vi darò nuove idee e più strategie per divertirvi entrambi nel tempo che passerete insieme.

Sicurezza

video 3

Perché la nostra relazione maturi, sia noi che il cavallo dobbiamo essere in sicurezza quando ci troviamo insieme. Prima di tutto l'ovvietà, se noi ci facciamo male, il tempo insieme si ridurrà per forza, tanto più ci siamo infortunati. Ne usciremo demotivati, frustrati, spesso impauriti, sicuramente danneggiati da ogni punto di vista oltre a quello fisico. Quindi, perché la vostra passione dia buoni frutti, mettetevi nelle migliori condizioni per non farvi male!

Secondo aspetto della sicurezza: se vogliamo essere buone guide per il cavallo, dobbiamo provargli che con noi non gli accadrà nulla di male. La nostra attenzione deve essere sempre alta, senza divenire allarmisti o pessimisti, dobbiamo valutare gli ambienti e le situazioni in cui conduciamo il nostro amico. Ogni esperienza negativa in nostra presenza lo farà dubitare delle nostre capacità di guida.

Nella pratica il cavallo non dovrà farsi male in nostra presenza, non dovrà essere aggredito da altri cavalli o da altri animali, non dobbiamo inconsapevolmente provocargli dolore, portarlo su terreni che lo mettono in difficoltà né chiedergli sforzi, prestazioni o affrontare ostacoli che gli provochino eccessivo affaticamento o disagio. E' chiaro che gli incidenti possono capitare, ma un conto è un evento occasionale e quasi imprevedibile, un altro è commettere spesso errori a causa della nostra disattenzione o poca consapevolezza.

Ricordatevi del termine **AFFIDABILITA'**. Nel momento in cui chiediamo al cavallo di seguirci e lui lo accetta, si sta affidando a noi e per questo siamo responsabili per entrambi. Prima abbiamo visto come diventare piacevoli per lui, ora immaginate un amico simpaticissimo che però vi ha messo nei casini o vi ci ha lasciati in qualche occasione della vostra vita. Vi affidereste nuovamente a lui?

Motivazione

Sappiamo essere una presenza piacevole, siamo consapevoli della responsabilità che abbiamo nel momento in cui chiediamo al cavallo di seguirci, e ora? Come convincerlo a fare qualcosa per noi e non perdere la poesia?

Ora dobbiamo veramente investire tempo per divenire buoni, anzi, **OTTIMI MOTIVATORI** ! Dobbiamo essere in grado di metterci nuovamente nei panni del cavallo per capire cosa lo motiva e cosa lo demotiva, cioè cosa può spingerlo o dissuaderlo dal scegliere di stare con noi durante le attività.

Una buona parte di ciò che potrebbe demotivare il cavallo è tema che affronteremo tra pochissimo: le nostre **EMOZIONI** e le azioni che ne conseguono. Se siamo frustrati, frettolosi, arrabbiati, impauriti... saremo una presenza sgradevole per il cavallo, un ottimo motivo per non stare con noi. Dobbiamo dominare noi stessi, non gli altri né il cavallo ma padroneggiare le nostre emozioni.

Rientra nella capacità di motivare anche la nostra **CHIAREZZA D'INTENTI**. Se siamo confusi riguardo ciò che vogliamo, se non riconosciamo questo stato e proseguiamo nelle richieste, queste saranno prive di logica, il cavallo ne uscirà confuso e frustrato, assolutamente demotivato.

Se abbiamo scelto male l'ambiente per un determinato insegnamento, ad esempio se il cavallo si fa male perché la staccionata è pericolosa, se la situazione complessiva è troppo difficile per le sue attuali competenze, come una giornata spaventosamente ventosa o magari siamo troppo lontani da casa e lui non riesce proprio a ritrovare la calma... in situazioni del genere avremo provocato un livello eccessivo di stress da perdere molta della nostra affidabilità e coerenza, ancora una volta, non saremo una buona scelta agli occhi del cavallo.

Ogni volta che chiediamo qualcosa di troppo difficile o fuori dalle sue possibilità, gli staremo provando che si sta meglio senza di noi.

“Quando appare il sudore, vuole dire che l'uomo ha superato la misura”

scriveva Kerbrech, riferendosi alle sessioni di educazione del cavallo.

Motivare, al contrario, consiste nel saper valutare le nostre competenze e quelle dell'animale, rispettarle e migliorarle senza mai andare oltre a un limite di stress non facilmente risolvibile. Serve sapere cosa vogliamo e sapere applicare un sistema logico e semplice per ottenerlo senza complicazioni, è infatti indispensabile focalizzare bene il nostro obiettivo e saperlo scomporre in tanti insegnamenti più semplici e consequenziali in modo tale che il nostro allievo raggiunga l'obiettivo finale come se fosse un semplice gioco.

Le richieste devono essere adatte alle sue condizioni fisiche e in parte anche alla giornata stessa, ad esempio se è freddo o umido dobbiamo tenere presente dell'esigenza di un lungo riscaldamento muscolare.

Il lavoro che svolgeremo farà la differenza: siamo in grado di dargli AGIO FISICO, cioè buone sensazioni durante il lavoro? Questa è una grande motivazione, mentre al contrario, sarà difficile convincerlo che qualcosa che gli fa male o gli causa disagio possa essere piacevole.

“Il cavallo farà tutto ciò che vorremo, ma si aspetta una ricompensa”

scriveva Senofonte nel 400 a.C.

A questo punto, dobbiamo sapere ricompensare il cavallo, quindi sapere come chiedere e come premiarlo, tema della prossima lezione (*Introduttiva avanzata*). Impareremo ad usare correttamente il rinforzo positivo e quello negativo, vi mostrerò strategie diverse cosicché possiate sceglierle in base al momento e alle esigenze del vostro cavallo.

Agio fisico durante le attività

In realtà ciò che cerchiamo è l'agio psico-fisico. A livello emotivo, l'agio sarà dato dal rispetto dell'insieme degli aspetti di cui abbiamo parlato sopra, oltre dalla combinazione del benessere fisico ovviamente.

Per stare bene il cavallo deve essere in salute e rispettato nella sua natura, dal punto di vista fisico dobbiamo valutarne lo stato generale, le condizioni e l'età prima di metterlo in lavoro. Un soggetto troppo magro ad esempio avrà bisogno di attenzioni gestionali prima di pensare all'attività, uno troppo grasso avrà probabilmente bisogno di entrambi gli aspetti. Un anziano sarà diverso da un giovanotto, come il clima e la stagione cambia le tempistiche e la struttura delle sessioni di lavoro. Il nostro corso inizia con un'ampia serie di esercizi da terra, questo lo rende particolarmente adatto trasversalmente alle varie esigenze ed età. La vera particolarità dell'approccio di Equitazione in Armonia è l'attenzione alla progressione di addestramento, quindi di ginnastica del cavallo, per migliorarne la condizione fisica, l'equilibrio e la bellezza delle andature preservandone la salute, rendendo il programma utile non solo come prevenzione ma anche nella riabilitazione o nel recupero fisico.

L'equitazione prende posto così nella vita del cavallo come un valore aggiunto che permette un surplus di movimento, ma soprattutto un movimento di qualità che lo porta nel tempo a divenire più bello, forte e a provare lui stesso sensazioni piacevoli e di benessere.

I cavalli non sono fatti per essere cavalcati, questa è un'esigenza della vita in ambiente domestico, è nostra responsabilità istruirli perché non ne vengano logorati, anzi li faccia stare meglio.

I fattori basilari per la buona riuscita della pratica equestre sono il **CORRETTO SVILUPPO MUSCOLARE** del cavallo, l'evoluzione del suo **EQUILIBRIO** verso uno funzionale a preservarne la salute durante le attività, il tutto basato sul suo **CONSENSO**. Possiamo infatti pensare alla sequenza ginnica alla perfezione per ogni singolo soggetto ma, se non avremo il suo completo consenso in ciò che gli chiediamo, non sarà mai sciolto e decontratto, quindi la ginnastica non sarà utile.

“Tutto ciò che non si basa sul consenso del cavallo, gli è dannoso”

Guida al Rispetto del Cavallo, Ed. Equitare

EQUITAZIONE IN ARMONIA

Stato psicofisico dell'uomo

“Lavorando insieme ai cavalli ben presto capirete che state lavorando su voi stessi”

Ray Hunt

In Equitazione in Armonia non è solo un aforismo, serve realmente un forte lavoro personale per relazionarsi serenamente ed efficacemente con i cavalli, sia sul piano psicologico sia su quello fisico.

Consapevolezza delle emozioni

Se siamo in balia delle nostre emozioni e delle nostre paure sarà difficile trovarci nel tempo presente e nell'ascolto dell'altro, cavallo o umano che sia. Se non siamo consapevoli e presenti trasmetteremo sensazioni e massaggi sbagliati e sgradevoli. Gli animali sono molto più sensibili di noi, a loro non possiamo mentire, vedono le nostre emozioni riflesse nel nostro corpo. Come è possibile essere in ascolto, affidabili e chiari, nella giusta presenza se noi stessi non siamo padroni del nostro stato emozionale?

Vi affido alla mia amica e counselor Elena Daniel, sicura che sarà un ottimo spunto per iniziare il lavoro di consapevolezza che i cavalli ci richiedono... loro possono essere la spinta alla nostra crescita personale.

Essere presenti - di Elena Daniel

Video 4 - esercizi

In questo primo video Elena ci spiegherà cosa significa essere presenti nel nostro corpo, portando cioè l'attenzione alle sensazioni che proviamo attraverso i 5 sensi. Come trovarci nell'attimo presente e sentirlo sulla nostra pelle? Come usare il respiro per centrarci e rallentare i nostri pensieri?

Quello che vogliamo fornirvi è un primissimo approccio alla auto consapevolezza, per molti potrebbe essere scontato ma in realtà è qualcosa su cui ognuno di noi ha un grande bisogno di lavorare. Avere a che fare con i cavalli è qualcosa di cui essere grati, a noi stessi e all'animale, per riconoscere questo stato in ogni momento che condividiamo insieme, anche durante le difficoltà, serve una forte consapevolezza di chi siamo e di cosa proviamo. Questo è indispensabile per lasciare andare tutte le sovrastrutture che ci allontanano dall'autenticità nella nostra vita e con i cavalli.

Per contattare Elena Daniel: www.elenadanielcounselor.it

Parlato dell'aspetto più emozionale, passiamo a quello fisico, tenendo presente che i due si influenzano vicendevolmente, proprio come nel cavallo.

Vi invito a intraprendere un ulteriore sforzo, che però avrà anch'esso un effetto benefico sulla vostra vita: sceglietevi una pratica ginnica e di consapevolezza corporea che possa aiutarvi nella padronanza del vostro corpo. Molti già lo staranno facendo, spero sia d'aiuto quello di cui parleremo ora.

Da un punto di vista comunicativo, la mancata consapevolezza e padronanza del nostro corpo, rende molto difficile la vita del cavallo al nostro fianco. Siamo bipedi, senza coda, con un collo corto e praticamente senza orecchie, in più non siamo abituati a usare il nostro corpo, siamo inibiti e goffi, usiamo a un livello molto basso le nostre possibilità in termini di linguaggio non verbale.

Da sella poi, non possiamo chiedere al cavallo di essere sciolto se il nostro corpo non lo è per primo, le nostre rigidità ostacolano la fluidità del suo movimento. Ancora, pensiamo come la ASIMMETRIA del cavallo sia un pensiero fisso per ogni cavaliere, vedremo nel programma come la RICERCA DELLA RETTITUDINE sia infatti un aspetto fondamentale dell'educazione fisica che costituisce l'addestramento... Crediamo però veramente che il cavallo possa usare equamente le proprie forze se non lavoriamo noi stessi sulla nostra asimmetria? Non siamo così diversi, esattamente come il cavallo, per praticare l'equitazione correttamente, il cavaliere deve tendere a divenire un AMBIDESTRO.

Io preparo il fisico dei cavalli, la preparazione fisica delle persone non è il mio campo, quindi lascio a voi intraprendere o portare avanti un percorso adeguato con queste nuove consapevolezze. Personalmente pratico Feldenkrais e Yoga, lo faccio per me e per i miei cavalli per essere sempre più chiara e comprensibile nel lavoro da terra, quando sono in sella cerco conferme e spunti per lavorare su me stessa per ostacolare meno l'animale, utilizzare al meglio il mio corpo per applicare gli aiuti.

Nel video 5 vi propongo alcuni esercizi di consapevolezza, coordinazione ed espressività corporea, oltre a qualche esercizio specifico che vi permetterà di allenarvi per la prossima lezione, *Lezione introduttiva avanzata: pressioni e rinforzi*.

EQUITAZIONE IN ARMONIA

Test di autovalutazione

Prima di passare alla prossima lezione :

- Sapete salutare e presentarvi ai cavalli?
- Sapete come chiedere il permesso prima di accarezzarli?
- Sapete dove piace essere grattato al vostro cavallo?
- Sapete come allontanarlo dal vostro spazio?
- Sapete legarlo in sicurezza?
- Sapete vestirlo in sicurezza?
- Come liberarlo in paddock senza rischiare calci?
- L'ambiente in cui lavorate è sicuro?
- Sapete portarlo a pascolare senza farvi “strattonare”?
- Vi accorgete di non essere “presenti” nel corpo e di riuscire a riportare l'attenzione a sensazioni e postura?
- Vi accorgete se i vostri movimenti sono rigidi o fluidi?
- Se vi sentite tesi o agitati, vi ricordate di riportare l'attenzione al respiro?
- Siete consapevoli di come vi sentite prima di avvicinarvi al cavallo?
- Avete un movimento coordinato ed espressivo?
- Avete allenato la posizione passiva e attiva del vostro corpo?
- Come attirarlo o respingerlo con il linguaggio corporeo?
- E come invitarlo a camminare al vostro fianco?
- Sapete muovervi con grazia e coordinazione in circolo?
- Sulla linea dritta?
- E potete farlo ugualmente marciando in avanti o a passi indietro?

EQUITAZIONE IN ARMONIA

FAQ

- Dove posso acquistare il libro **Guida al Rispetto del Cavallo** ?

Sul sito www.equitare.it oppure chiedendo direttamente all'autrice.

- Dove posso vedere l'elenco aggiornato dei corsi online?

Sul sito www.equitazioneinarmonia.it nella sezione **CORSO ONLINE**

- Come acquistare le lezioni online?

Scrivendo a giulia.gaibazzi@yahoo.it

- E' possibile acquistare solo le lezioni che mi interessano?

Si è possibile, sono comunque previste alcune propedeuticità per le lezioni di medio e di livello avanzato. E' comunque vivamente consigliato seguire tutte le lezioni per comprendere a fondo la filosofia di **Equitazione in Armonia**.

- Sarà rilasciato un riconoscimento alla frequenza del corso?

Alla fine di ogni modulo, frequentate tutte le lezioni dello stesso, verrà dato al partecipante un attestato di partecipazione.

- Quali sono i moduli del corso?

- Interazione con il branco
- Conduzione di base ed escursioni in campagna alla mano
- Ginnastica alla mano
- Ginnastica alla corda
- Redini lunghe
- In sella: assetto e tracciato di base
- In sella: ginnastica delle spalle e delle anche
- In sella: al galoppo! Piccoli ostacoli per ginnasticare
- In sella: Ginnastica in campagna

EQUITAZIONE IN ARMONIA

La prossima lezione

Lezione introduttiva avanzata: pressioni e rinforzi

Con questa prima lezione avete avuto un assaggio della filosofia e della modalità con cui si svolgerà il coro online, ora entriamo nel suo cuore. La prossima lezione è considerata ancora di base e fondamentale ma estremamente pratica. Vi darò infatti gli strumenti per costruire tutti gli esercizi a venire, parleremo di come instaurare un linguaggio comune con il cavallo che costituirà la base di tutti gli esercizi a venire.

Vi spiegherò a livello teorico e pratico l'applicazione in addestramento dei rinforzi, ma anche, da un punto di vista scientifico, in cosa consistono le punizioni. Applicheremo sia il rinforzo positivo che quello negativo al fine di essere comprensibili, motivanti e interessanti per il cavallo.

Vedremo come applicare le pressioni, come cedere e come tenerle basse ed efficaci allo stesso tempo; la differenza tra far cedere alle pressioni e usarle per attirare, anche attraverso l'utilizzo del target, un oggetto che l'animale deve toccare e poi seguire.

Impareremo insieme al nostro cavallo i movimenti di base che saranno le fondamenta delle richieste successive e vedremo le strategie per aiutarlo a risolvere le proprie paure.

Nei video avrete modo di vedere le varie strategie applicate a cavalli diversi e soprattutto anche a soggetti a cui sono posti per la prima volta questi quesiti.

Al fine di questa lezione avrete le competenze necessarie per evolvere come insegnanti per il vostro cavallo, rimanendo per lui uno stimolo positivo; a questo punto potrete iniziare a mandarmi i vostri video perché io possa darvi conferme e correggervi, per aiutarvi a progredire seguendo il filo logico del materiale didattico.

Inizia un nuovo viaggio. Per chi vorrà, sarò molto felice di accompagnarvi, voi e il vostro cavallo, insieme!

Giulia