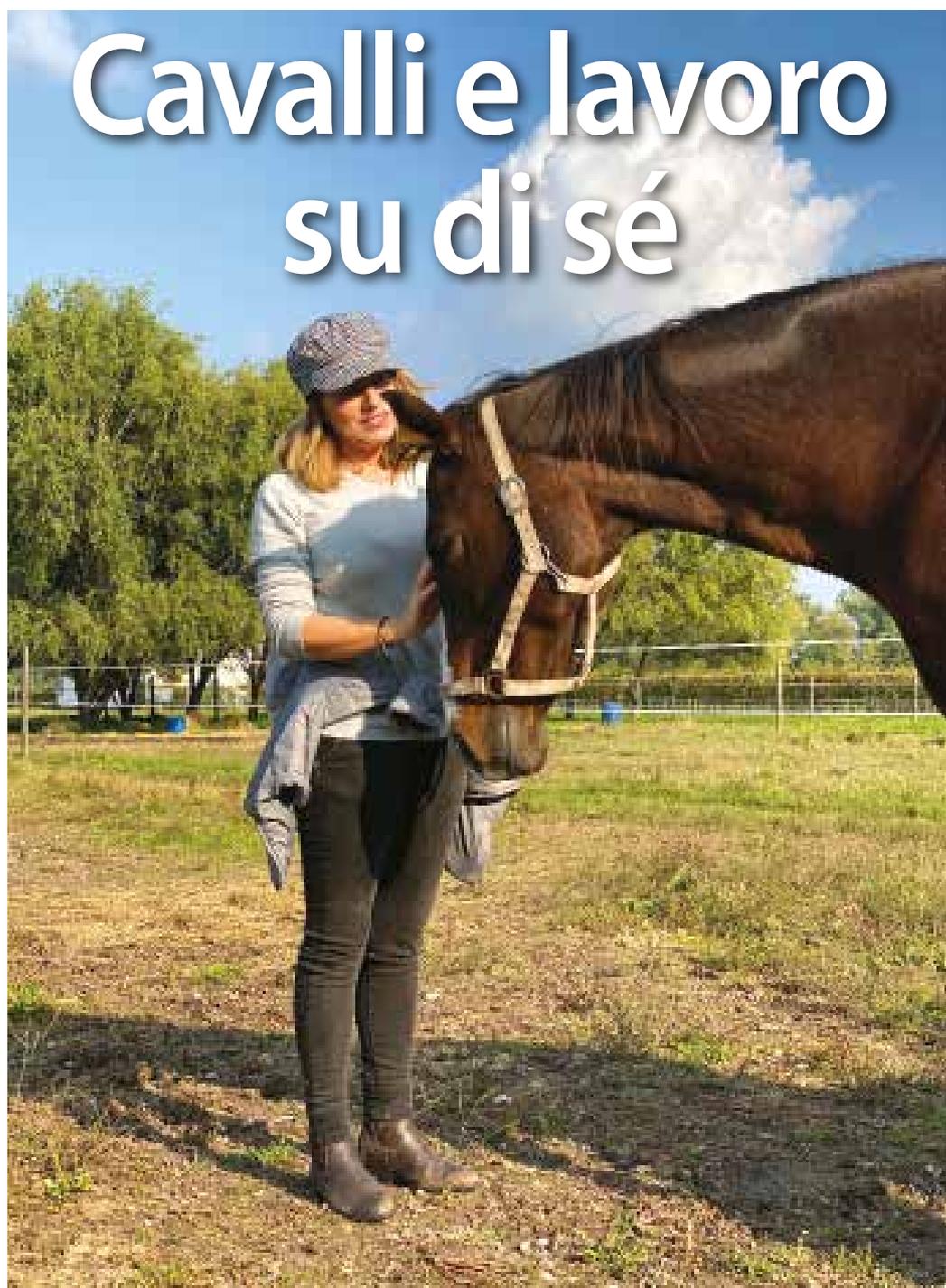


**Perché
si verifichi
una vera
comunicazione
con i cavalli
dobbiamo
imparare a
diventare
consapevoli
dei nostri stati
d'animo per
poter agire
coerentemente
e in modo chiaro**

Lcavalli con la loro sensibilità percepiscono tutto ciò che avviene in noi e se non c'è coerenza tra ciò che sentiamo, pensiamo e facciamo, faticiamo a entrare realmente in relazione con loro. Quello che 'ci chiedono' è uno stato di centratura, azioni cioè consapevoli e coerenti con ciò che pensiamo e proviamo interiormente. Ci chiedono di agire consapevolmente e non in modo reattivo. Questo presuppone una buona conoscenza di sé e un continuo lavoro di presenza, ascolto, osservazione e gestione delle proprie emozioni e dei pensieri che le causano, al fine di poter scegliere azioni che siano coerenti, chiare, efficaci e autentiche e che favoriscano una relazione sana, appagante e costruttiva, attraverso la quale crescere insieme.

LAVORARE SU DI SÉ

Per quanto mi riguarda lavorare su di sé significa riconoscere principalmente ciò che 'non siamo' e cioè i nostri schemi mentali, le nostre false credenze inconse,



Conoscere veramente noi stessi ci permette di conoscere realmente anche i nostri cavalli.

le nostre abitudini emozionali e tutto ciò ci condiziona limitando la nostra autenticità. Non esiste un lavoro standardizzato, uguale per tutti. Ogni persona è diversa e unica e avrà bisogno di un lavoro 'su misura'; quello che tutti possiamo fare è diventare più presenti per osservare e vedere con sincerità ciò che si muove in noi. Questo

ci permette di cominciare ad aprire gli occhi per non identificarci con i nostri automatismi e vederli per quello che sono. Questo è il primo passo per avere la possibilità di non ripetere sempre gli stessi schemi comportamentali, le stesse reazioni e andare verso un agire più consapevole. Conoscere se stessi è la base di partenza per poter di con-

seguenza conoscere anche l'altro e quindi instaurare relazioni autentiche, anche con i cavalli.

Il lavoro di consapevolezza su di sé consiste nell'imparare a conoscere e relazionarsi con il proprio corpo, le proprie emozioni e i propri pensieri proprio come fossero tre cavalli per i quali diventare amici e guide sicure.

CONSAPEVOLEZZA

La consapevolezza è la capacità di riconoscere, accorgersi di cosa sta realmente accadendo in noi, nell'altro e in tutto ciò che ci circonda, senza giudicare. Sviluppandola incominciamo a vedere le cose diversamente da come siamo abituati, diventiamo più 'svegli', lucidi e sensibili; riusciamo a vedere davvero, liberi dal nostro carico emozionale e dai nostri schemi mentali, favorendo il cambiamento e la soluzione di problemi.

La consapevolezza ci permette di vedere noi stessi e gli altri per ciò che siamo e sono realmente.

Quando non siamo consapevoli invece non abbiamo una reale capacità di discernimento e non agiamo liberamente ma, mossi da reazioni condizionate dai nostri schemi mentali e dalle nostre abitudini emozionali, reagiamo condizionati dai nostri automatismi e nemmeno ce ne accorgiamo. Tutto ciò ci impedisce di vedere noi stessi, gli altri (quindi anche i nostri cavalli) e le situazioni semplicemente per quello che sono e ci porta a rivivere ripetutamente le medesime problematiche, impedendoci di affrontarle in modo diverso,



CAVALLI E PRESENZA

Stare con i cavalli che vivono in un ambiente naturale che rispetta le loro esigenze favorisce il nostro stato di presenza, con la loro energia aiutano anche noi a vivere 'qui e ora'.



osservatori di noi stessi, del nostro corpo, delle nostre emozioni e dei nostri pensieri, con sincerità e senza giudizio.

I CAVALLI CI FANNO DA SPECCHIO

Alla base della consapevolezza c'è la 'presenza' di cui i cavalli non solo sono maestri ma con la loro forte energia favoriscono anche la nostra, aiutandoci nel lavoro su noi stessi.

Quando in noi c'è incoerenza i cavalli ce lo dimostrano con il loro atteggiamento e

cambiarle e risolverle.

La consapevolezza invece ci permette di vedere queste dinamiche dandoci così la possibilità di cambiare e apprendere come vivere in

equilibrio con il ripresentarsi di una situazione simile. Per aumentare la nostra consapevolezza dobbiamo partire da noi, lavorando sulla presenza e divenendo



I cavalli ci fanno da specchio, con il loro atteggiamento nei nostri confronti possiamo riconoscere se siamo realmente presenti, consapevoli di come ci sentiamo e se riusciamo a gestire le nostre emozioni.

comportamento, non collaborando e mettendoci in crisi in qualche modo. Allo stesso modo ci mostrano, attraverso la loro serenità e collaborazione, quando abbiamo raggiunto equilibrio e centratura. Ci permettono quindi di vedere noi stessi come in uno specchio e ci danno la possibilità di conoscerci meglio, di metterci alla prova, di avere una risposta immediata rispetto alla nostra coerenza e consapevolezza e di capire su cosa abbiamo bisogno di lavorare su noi stessi.

Quando riscontriamo un problema relazionale con i cavalli possiamo chiederci come lo stesso problema si manifesta nella nostra vita quotidiana e nelle altre relazioni; lavorando parallelamente su questo saremo avvantaggiati nell'uscire da situazioni complicate anche nella relazione con loro.

FAVORIRE LA CONSAPEVOLEZZA

Il primo passo per favorire la consapevolezza è imparare a stare nel presente partendo dal corpo, ascoltando le sensazioni che proviamo attraverso i cinque sensi, osservando i nostri movimenti e la nostra postura, sentendo l'energia che ci attraversa e quella che utilizziamo nelle nostre azioni. Quando siamo focalizzati nel nostro corpo la mente si acquieta, i pensieri si allontanano e ritroviamo un prezioso stato di presenza nel qui e ora. Anche le emozioni si manifestano sotto forma di energia: allenarci a stare presenti nel corpo e nelle sensazioni ci permetterà di riconoscerle più velocemente al loro arrivo. Non solo, ci aiuterà anche a stare nella sensazione di disagio per accettarla e lasciarla fluire, riuscendo così a non reagire impulsivamente.



I cavalli percepiscono tutto ciò che avviene intorno a loro e negli altri, sono maestri di presenza.

Osserviamo senza giudizio sensazioni nel corpo, emozioni e pensieri per divenire consapevoli di sé



Se non siamo realmente sereni non è possibile mentire ai cavalli perché con la loro sensibilità lo sentono.

NON GIUDICARE

L'emozione la sentiamo nel corpo e l'unica cosa che rende la sensazione positiva o negativa è il nostro giudizio. Pensiamo ad esempio all'ansia per la paura del futuro e all'eccitazione per l'attesa di qualcosa che desideriamo, in realtà quello che provocano nel nostro corpo non è tanto diverso, ma a seconda del nostro giudizio in una ci stiamo bene e riusciamo a gestirla con il sorriso, dall'altra vorremmo solo scappare perché diventa insopportabile per noi. La differenza la fa solo il nostro pensiero collegato, il nostro giudizio. Allenarsi a stare con quello che c'è nel corpo senza giudicare ci permette di osservare davvero, senza interpretare, e di risvegliare quella parte di noi che ci permette di gestire le emozioni e i pensieri per decidere davvero le nostre azioni. Imparare a fare tutto questo su noi stessi ci renderà più sensibili nel riconoscere quello che avviene anche nei cavalli e ad avere la lucidità per scegliere l'azione più adatta. Per gestire un'emozione dobbiamo riconoscerla, darle un nome, accettarla e imparare a stare con lei senza agire d'impulso. Il solo fatto di osservarla senza volerla scacciare ci dà modo di 'disidentificarci' e ci rende più facile integrarla. Più neghiamo e scappiamo dalle emozioni, più diventeranno intense e difficili da gestire. Inoltre accorgersi dell'arrivo di un'emozione ci permette di osservare i pensieri automatici e sabotanti ad essa collegati, cioè ciò che l'ha favorita e di prenderne consapevolezza per lavorarci e cambiarli.

IL RESPIRO

Già solo portare l'attenzione al corpo fa perdere di forza i nostri pensieri automatici



Camminare 'con presenza' insieme ai cavalli è una bella pratica per entrare in sintonia con loro.

e alle conseguenti emozioni. Il modo più immediato ed efficace per portare l'attenzione al corpo e quindi al presente è focalizzarci sul respiro. Inoltre possiamo utilizzare il respiro rendendolo lento e profondo per integrare le sensazioni provocate dalle emozioni e farle fluire affinché si sentano ascoltate e perdano piano di intensità. La respirazione modifica le funzioni del nostro corpo e può avere benefici a livello fisiologico, ma anche emotivo e mentale. Così come emozioni e stati mentali modificano la respirazione, allo stesso modo possiamo utilizzare la respirazione consapevole per intervenire su emozioni e pensieri. Infine, anche se scontato, voglio precisare che oltre a tutto questo per essere realmente consapevoli e scegliere le azioni giuste da compiere con i cavalli è di primaria importanza conoscere il loro linguaggio, informarsi e affidarsi a un buon istruttore, addestratore e/o esperto di etologia equina. ■

Elena Daniel



RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Il respiro è un mezzo per favorire l'ascolto di sé, per integrare emozioni che ci creano disagio, per ritrovare la nostra centratura e poter agire consapevolmente invece che reagire.



Elena Daniel è counselor naturopatico integrativo, operatore tecniche di respirazione consapevole

Info@elenadanielcounselor.it
www.elenadanielcounselor.it