

# L'energia che accoglie

**Quanto è importante il nostro sentire nel rapporto con i cavalli? E come va integrato a razionalità e azione?**

Testo di Elena Daniel



**M**aschile e femminile sono due energie opposte e complementari, importanti in egual misura, presenti in ognuno di noi indipendentemente dal sesso di appartenenza.

Corrispondono rispettivamente alla parte sinistra del cervello più razionale, logica e pratica e a quella destra, più emotiva, intuitiva e creativa. È inevitabile e naturale che ogni individuo abbia una prevalenza dell'una o dell'altra, ma può essere disequilibrato e malsano anche.

Porterò l'attenzione principalmente sull'energia femminile e su alcuni suoi aspetti, sull'importanza di contattarla attraverso il lavoro su di sé per relazionarsi con i cavalli, non perché sia più importante di quella maschile ma per il fatto che oggi tendenzialmente ne abbiamo più bisogno, nel mondo come in ambito equestre. L'energia maschile è stata oltremodo enfatizzata e sviluppata con forza, la stessa forza che viene spesso utilizzata con i cavalli per raggiungere obiettivi e per farlo il più velocemente possibile. Questa energia si

è spinta molto oltre e necessita di venir riequilibrata dal suo opposto femminile, affinché entrambe possano avere giusto spazio ed efficacia in noi, nelle relazioni, nella vita e di conseguenza nel mondo.

## **Principio maschile: energia del 'fare'**

L'energia maschile è un'energia 'aggressiva', legata al nostro mentale, auto affermativa, che protende verso il futuro,

**Con i cavalli il principio femminile** si traduce nel riconoscerli e accoglierli per quello che sono realmente.



## RCT: COSA VUOL DIRE?

### Respirazione, femminile e cavalli

Nel mio lavoro uno degli strumenti principali che utilizzo per accompagnare le persone a connettersi con se stesse e a sviluppare maggiore sensibilità con gli animali anche attraverso sblocchi fisici ed energetici è la respirazione consapevole terapeutica (RCT), abbinata al counseling. La RCT comprende un insieme di tecniche che risalgono alla tradizione medico sacerdotale dell'antico Egitto. È una metodologia innovativa e allo stesso tempo molto antica, frutto di una lunga ricerca applicata di medici contemporanei che permette un progressivo ripristino della naturale fisiologia dell'individuo, migliorandone conoscenza ed espressione dell'emotività. Ne consegue una progressiva e spontanea destrutturazione dei ritmi negativi acquisiti e una più sottile capacità di ascolto e osservazione verso l'altro (nel nostro caso il cavallo) e prima ancora un graduale riallineamento con il proprio nucleo vitale.

Le tecniche abbinano specifici tempi di inspirazione, espirazione e pause in apnea a polmoni pieni e/o polmoni vuoti a posture statiche (inizialmente) e dinamiche (a queste si arriva gradualmente). Questo lavoro adattato alle esigenze di ogni binomio favorisce lo stato di presenza e consapevolezza della persona: agendo su un piano fisico, emotivo, mentale e di coscienza permettendo la connessione con i cavalli e di conseguenza un lavoro da terra e in sella di maggior qualità.



strettamente legata alla logica, al fare, al raggiungere uno scopo, all'essere produttivi e all'individualità. L'etimologia della parola aggredire, dal latino ad-gredior significa proprio 'andare verso', 'fare': il maschile è azione.

Affinché tutto questo possa essere sano ha bisogno di essere integrato e ispirato da un'energia femminile: il maschile senza il femminile non ha la capacità di raggiungere mete ma soprattutto di farlo agendo con rispetto e a fin di bene. In ambito equestre questo sbilanciamento si traduce nel voler arrivare agli scopi prefissati 'senza perdere tempo' e senza considerare le esigenze del cavallo. Ecco che fretta e produttività forzano i tempi per soddisfare l'impazienza, creando ostacoli al ritmo naturale (e sano) degli eventi.

### Principio femminile: energia dell'essere

L'energia femminile è ricettiva, è accogliente, è legata al sentire, all'intuire, all'empatia, alle forze più nascoste e interiori, per riassumerlo in una parola all' 'essere'. Il femminile sano permette di entrare in contatto con il cuore e le sue qualità tra le quali la pazienza, la sensibilità, l'empatia e l'intuizione. Con i cavalli il principio femminile si traduce nell'accoglierli per quello che sono, nel rispettare i loro tempi, nel condividere momenti per il semplice piacere di stare insieme e conoscersi anche senza scopi e obiettivi e soprattutto nell'aver pazienza ed elasticità. Significa connettersi prima di tutto alla propria interiorità, all'essere

**Energia maschile ed energia femminile** sono importanti in egual misura, se sani ed equilibrati si valorizzano a vicenda.

### IL NOSTRO VERO SÉ

Per entrare in contatto con il sé profondo è necessario un lavoro che permetta di andare oltre i propri condizionamenti (soprattutto quelli inconsci dei quali non ci accorgiamo) per arrivare alla propria autenticità, per agire a partire dai propri ritmi, per connettersi alla vita e all'altro guidati dalla propria essenza e originalità.



veramente con l'altro su un piano più profondo e all'agire guidati da sensibilità e rispetto. Questo non potrà così che portare naturalmente ad azioni sane, finalizzate al bene, per sé e per gli altri, costruendo relazioni vere con i propri cavalli e non solo.

### **Sensibilità**

La capacità prettamente femminile di sentire l'altro sia a livello emotivo che fisico nelle attività da terra e in sella con i cavalli è fondamentale e il respiro, utilizzato in modo consapevole e specifico per le caratteristiche di ogni singola persona e binomio, ha proprio la capacità di aumentarne la sensibilità. Più impariamo ad utilizzare ogni parte dei nostri polmoni, più sviluppiamo sensibilità sensoriale ed empatia. Anche attenzione e concentrazione che vengono allenate grazie a una pratica costante rendono più vigili e ricettivi.

### **Intuizione**

Cervello e polmoni hanno una forma simile, attraverso tecniche dinamiche si riesce a portare ossigeno a parti dei polmoni che corrispondono all'ossigenazione di parti specifiche del cervello che con la naturale respirazione, anche se profonda, non vengono raggiunte, abilitando così a nuove connessioni, favorendo l'intuizione e nuovi comportamenti e convinzioni. Possiamo per questo affermare che una pratica costante di RCT è amica dei cavalli in quanto ci rende più intelligenti e quindi abili nel trovare soluzioni creative oltre che

**Affinché il nostro 'fare' sia sano e rispettoso con i cavalli è importante valorizzare le qualità dell' 'essere'.**



a aiutare a comprenderli su un piano più sottile e intuitivo, tutte qualità legate alle energie femminili che come abbiamo già sottolineato possono essere sviluppate sia nelle donne che negli uomini.

### **Elasticità**

L'elasticità agevola comprensione e accoglienza. Rendere le articolazioni e l'intero corpo più elastico insieme a un allenamento dei muscoli respiratori, grazie a specifiche posture dinamiche abbinate al respiro, non favorisce solo la nostra espressione e la comunicazione fisica con il cavallo sia da terra che in sella; mente e

**Un lavoro mirato con le tecniche di respirazione consapevole favorisce maggior elasticità fisica e mentale.**



**La respirazione consapevole terapeutica** affina la nostra sensibilità migliorando il lavoro sia da terra che in sella.



corpo infatti sono strettamente connessi e si influenzano a vicenda. Ecco quindi che un fisico più elastico facilita anche l'elasticità della mente che sarà in grado di adattarsi maggiormente a caratteristiche e necessità del nostro cavallo. L'elasticità inoltre permette un vero scambio nella relazione, quindi anche una conseguente crescita ed evoluzione.

## Equilibrio

Ecco che un lavoro su di sé e sul contattare e risvegliare il femminile e le qualità che abbiamo appena approfondito permette di agire in modo più consapevole, empatico ed efficace. Il maschile non è meno importante del femminile, è l'energia che ci permette di usare il mentale in modo efficace e lucido, di agire ed è importante quanto 'il cuore', si tratta solo di valorizzarlo. Allo stesso modo è importante lavorare sul maschile per valorizzare il femminile che da solo tende a non agire, a rimanere desiderio inespresso o a dare troppo spazio a determinate qualità, come l'emotività, a scapito di altre. Ognuno di noi è diverso e ha bisogno di un diverso e personale lavoro sul femminile e/o sul maschile. ■

## RELAZIONE

Un lavoro su noi stessi attraverso il counseling abbinato alla respirazione consapevole rende più consapevoli di sé e dell'altro, favorendo un vero scambio nella relazione con i cavalli, basato su empatia, attenzione, sensibilità e accoglienza.

## ESERCIZIO

Trovate un posto tranquillo, se possibile vicino al paddock del vostro cavallo ma in posizione sicura dato che durante la pratica manterrete gli occhi chiusi.

► **Stendetevi supini e rilassate ogni parte del corpo** come riuscite, sentitevi al sicuro e piacevolmente sostenuti dalla terra.

► **Immaginate di essere in riva al mare calmo**, insieme al vostro cavallo che, steso insieme a voi, si gode il sole tiepido.

► **Portate l'attenzione al vostro respiro** e lasciatelo fluire liberamente per un po' semplicemente 'osservandolo'.

► **Immaginate di essere accarezzati dal calore del sole** e rendete il vostro respiro sempre più calmo, lento e profondo immaginando un'onda dolce di acqua tiepida che vi attraversa (voi e insieme il vostro cavallo) dai piedi fin sopra la testa in inspirazione e che ridiscende al mare accarezzandovi dalla testa ai piedi in espirazione.

► **Trovate pian piano un ritmo respiratorio costante** sempre più lento e profondo immaginando di respirare all'unisono con il vostro cavallo attraversati dalle onde dei vostri respiri che in inspirazione vi nutrono di energia e in espirazione si portano via tensioni, paure, pensieri...

► **Respirate così per un po'** rigenerandovi piacevolmente insieme al vostro cavallo immaginandolo ancora steso vicino a voi.

► **Ritornate infine al vostro respiro naturale**, sentite come state, aprite gli occhi e alzatevi molto lentamente dopo esservi seduti per un po'. Vi sentirete leggeri e fluidi come l'acqua in sintonia con voi stessi e con il ritmo del vostro cavallo.

