

# Dopo la pandemia

Scoprire (o riscoprire) quanta libertà, serenità e amore sanno donare, è il regalo che i cavalli ci hanno fatto in questi due anni

Testo e foto di Elena Daniel

**Q**uesti ultimi due anni di restrizioni credo e spero abbiano fatto riflettere riguardo all'importanza della libertà, delle relazioni sane e autentiche, degli abbracci, del contatto con la Natura e con gli animali e soprattutto di quanto sia necessario essere centrati e calmi per poter affrontare momenti così difficili e controversi. In particolar modo Natura e animali hanno avuto un ruolo molto importante in tutto questo; credo siano stati per molti una sorta di 'salvezza', un rifugio sicuro, fonte di amore incondizionato, consentendo anche fisicamente, uno spiraglio di libertà, respirando all'aria aperta. Durante la pandemia, per chi ha voluto, credo, gli spunti di crescita e riflessione sono stati molti, "non c'è un male che non sia anche un bene", si dice. Credo sia 'doveroso', su una testata dedicata ai cavalli, per me che mi occupo di relazione d'aiuto e crescita personale, ricordare almeno alcuni dei tanti benefici e aiuti che questi animali ci hanno donato in due anni così impegnativi, così da essere loro ancor più grati e riconoscenti.

## Libertà

Mi piace pensare che nel mondo dei cavalli il periodo in cui non si poteva uscire di casa se non per motivi essenziali abbia aiutato a comprendere come possano sentirsi i cavalli che vivono in un box, isolati dai contatti con i loro simili. La mia gioia, soprattutto in quei momenti, è stata spesso pensare che Silva, la mia cavalla, viveva libera al prato e in socialità, facendo sentire di riflesso un po' più libera anche me. Grazie a lei in realtà più libera lo sono stata anche materialmente perché avevo il permesso di raggiungerla per accudirla e così potevo passare del tempo in Natura e in compagnia. I nostri cavalli ci hanno donato serenità nel cuore sapendoli liberi e a contatto con i loro simili e, quando possibile, a seconda delle restrizioni, la gioia di uscire per accudirli.





**In tempo di lockdown** anche noi, come i cavalli, abbiamo sperimentato cosa vuol dire stare chiusi fra quattro mura.

**Libertà, socialità, sole e natura** sono importanti per il nostro benessere psicofisico quanto per i nostri cavalli.



## Natura

Stare all'aria aperta respirando liberi permette di allentare le tensioni, di staccare la mente dai pensieri e ritrovare serenità. La luce, esporsi ai raggi del sole, permette al nostro organismo di sintetizzare la vitamina D la quale, tra i tanti benefici, favorisce il buon umore, il rinforzo delle difese immunitarie, l'abbassamento della pressione sanguigna e un miglioramento del sonno. Stare con i cavalli liberi in natura insieme alle passeggiate a cavallo consentono anche a noi, nel tempo passato insieme, di trarre molti benefici che favoriscono il benessere psicofisico come la diminuzione dello stress e la predisposizione al vivere nel tempo presente. Contemplare la bellezza di Natura e cavalli inoltre agevola il contatto con il cuore, la nostra centratura, smorzando l'aggressività, predisponendoci all'introspezione e aiutandoci a relazionarci in modo più sano e autentico con chi ci è vicino. Anche la presenza del colore verde che ci dona in abbondanza la natura aiuta a contattare in noi calma e serenità.

## Silenzio e pace

Stare insieme ai cavalli liberi consente di assaporare il silenzio e di contattare la pace nel nostro cuore. Rallentare, stare in ascolto, osservare questi animali così presenti e radicati ma al contempo così eterei ci



**Abbracci e carezze stimolano** in noi e nel cavallo che le apprezza il rilascio di ossitocina, 'ormone dell'amore e della serenità'.

## EMOZIONI

**I cavalli liberi hanno un'energia e uno stato di presenza molto forti che, insieme alla loro assenza di giudizio, favoriscono il contatto con le nostre emozioni facendoci sentire al sicuro nell'esprimerle.**

permette di entrare in sintonia sia con la nostra parte più fisica che con un aspetto più interiore e spirituale. Questo consente di andare oltre la paura contattando pace e amore, aiutando anche la mente ad essere più lucida grazie alla diminuzione dell'ansia. Ecco che con i cavalli è possibile assaporarlo per ricaricarsi di energia e risanare corpo, mente e spirito così da ritrovare calma, serenità ed equilibrio, di grande aiuto in tempi di pandemia.

## Abbracci

Anche noi, come i cavalli, abbiamo bisogno di relazioni e, in un momento di isolamento, poter avere contatti fisici con i cavalli, provare emozioni attraverso gli abbracci, ha consentito di sentirsi meno soli. Accarezzare stimola, sia in noi

che nel cavallo, il rilascio di ossitocina, chiamato anche 'ormone dell'amore', favorendo diminuzione dello stress e creando un senso di appagamento e felicità. Soprattutto per i più piccoli, ma anche per noi adulti, nei momenti più difficili avere accanto un animale da coccolare è fondamentale per lasciar andare lo stress dato da paura, incertezza e momenti di solitudine. È stato dimostrato che proprio grazie al loro incondizionato affetto, molte persone tristi, anche solo accarezzando un animale hanno un miglioramento dell'umore, diventando tranquille e più felici sentendosi amate.

### Emozioni

Poter dare spazio alle emozioni è molto importante per il nostro benessere sia fisico che mentale. Emozioni represses possono creare anche blocchi fisici e reazioni psicosomatiche. I cavalli liberi hanno un'energia e uno stato di 'presenza' molto forti: stare accanto a loro facilita il contatto con le nostre emozioni poiché, oltre a trasmetterci un senso di libertà, con loro ci sentiamo al sicuro e la paura del giudizio sparisce.

### Relazioni

Nei maneggi si può condividere il tempo con altre persone, all'aperto, senza paura di contagi e quindi è possibile socializzare più in serenità condividendo anche una passione comune. Ecco che una bella passeggiata a cavallo in compagnia e



All'aria aperta possiamo socializzare in sicurezza, oltre che con i cavalli, con persone che condividono la nostra passione.



## Facciamo la nostra parte...

È bene sottolineare che sia la Natura e i cavalli ci sono di grande aiuto in questo periodo di pandemia ma che è fondamentale anche il nostro atteggiamento. Ci sono persone che vivono in modo frenetico pur essendo spesso a contatto con la Natura e i cavalli; ecco che, se continuiamo a stare solo nel 'fare', senza fermarci ad osservare e ascoltare sia ciò che abbiamo intorno che noi stessi, finiamo solo per portare una nostra modalità disfunzionale da un luogo all'altro. Natura e cavalli, senza la nostra partecipazione presente e consapevole, senza

comprendere l'importanza di prendersi il tempo per rallentare, non possono fare miracoli, anzi, rischiamo solo di portare il nostro stress anche ai nostri amici animali. I cavalli non sono dei terapeuti ma delle presenze speciali e molto sensibili che come noi provano emozioni, cerchiamo di averne rispetto e di considerare la relazione come uno scambio: fa bene ricevere quanto, se non di più, donare e prendersi cura. Affinché questo scambio avvenga è importante che i cavalli siano sereni, quindi liberi in paddock e in compagnia dei loro simili.





in Natura permette di socializzare in sicurezza, di staccare la mente. Avere relazioni sociali, dare e ricevere affetto, questo sia con i cavalli che con altre persone, fa bene al cuore e alla salute e aumentano così i pensieri positivi e il sentirsi bene anche con noi stessi.

### **Infine ma prima di tutto**

Spero che i cavalli non siano in questo periodo solo un diversivo, qualcosa che si cerca solo come 'attività' o sport utili al fine di stare all'aria aperta e per distrarsi, spero non faranno parte di ciò che viene abbandonato e dimenticato appena non se ne ha più bisogno come fossero oggetti. Spero invece che grazie a questi anni di pandemia sempre più persone si avvicinino loro con rispetto, amore e tutta la gratitudine che meritano. ■

**I cavalli liberi, se facciamo la nostra parte, possono aiutarci a contattare dentro di noi silenzio e pace interiori.**



## **Come un cavallo...**

**Per contattare e godere dei benefici di presenza e silenzio potete chiudere gli occhi e ascoltare il ritmo del vostro respiro seguendo con la mente il percorso che fa l'aria all'interno del vostro corpo.**

Prestate attenzione ai rumori che provengono dall'esterno vicino a voi, per poi concentratevi sui piccoli rumori che provengono da lontano e infine da molto vicino dentro di voi.

A questo punto potrete lasciar andare tutti i rumori che siete riusciti ad ascoltare, focalizzarvi sulla vostra interiorità,

aprire gli occhi e osservare la bellezza intorno a voi in ogni dettaglio. Percepire il contatto delle vostre piante dei piedi con la terra e sentitevi come i cavalli, ben radicati e presenti a tutta la pace che c'è dentro e fuori di voi e con loro, parte della Natura e dell'universo. Qui riuscirete a trovare il vostro silenzio. Per fare in modo che la mente non si affolli di pensieri continuate a mantenere la concentrazione sul vostro respiro. Il vostro obiettivo, mentre siete in silenzio, è calmare la mente, trovare il vostro centro e rilassarvi.