

**ANTONELLA LIOCE**

Fisioterapista, Rieducatore Posturale Metodo Souchard,

Naturopata Psicosomatica Riza, Insegnante del Metodo Feldenkrais<sup>®</sup>, Life Coach

**IL CAVALLO ED IO**

Equitazione e Metodo feldenkrais<sup>®</sup>

“Il cavallo ed io” è il prodotto finale di un lavoro di 3 anni in cui ho voluto dare una rilevanza all'applicazione del Metodo Feldenkrais<sup>®</sup> nel campo dell'equitazione. L'obiettivo di questo progetto è stato di sottolineare una maggiore consapevolezza corporea sulla relazione che abbiamo con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda, e come è possibile fondersi con il proprio cavallo attraverso una attenta e vivace osservazione. Partendo da un bisogno personale, ho vissuto in prima persona questa esperienza pratica. Nel momento in cui si decide di avvicinarsi a un animale, e in questo particolare caso a un cavallo, si viene spogliati da ogni tipo di certezze, ogni aspetto viene messo in discussione. E qui è entrato in campo il Metodo Feldenkrais<sup>®</sup>, attraverso il quale ogni incertezza ogni aspetto è considerato un momento di ascolto e osservazione per volgere alla dinamica d'azione più congeniale, richiesta in quel preciso momento. Un aspetto che accomuna i cavalli e il Metodo Feldenkrais<sup>®</sup>, è l'essere presenti nel "qui e ora", i cavalli sono delle prede e sanno bene che è una questione di sopravvivenza, essere presenti e pronti a scappare.

Partendo da questa considerazione ho sviluppato la necessità di lavorare sull'importanza della **Presenza**, intesa come l'essere presenti a stessi, al tipo di rapporto che si ha con il proprio corpo, quanto si è in grado di ascoltarlo e appagarne i bisogni basilari e più profondi. Un lavoro sulla presenza e l'attenzione, che modifica l'agire e ne esplora le sue infinite interazioni. Partire dal movimento consapevole e organico ci consente di sentirci integrati nel sistema uomo.

**Spazio**, inteso nel fare posto dentro e fuori dal corpo. Eliminare le tensioni superflue, liberare il respiro, liberare i movimenti per ritrovare la spontaneità e la naturalezza che un tempo ci sono appartenute. Creare una condizione ideale all'apprendimento come può essere in mezzo alla natura.

**Conoscenza**, intesa come artefice del proprio apprendimento. Un mezzo di comprensione attraverso l'esperienza trasformata in consapevolezza attraverso il movimento. Si ritrovano movimenti dimenticati o accantonati oppure inesplorati. Si illumina una parte di noi oscurata, a causa di traumi fisici o mentali, o per una meccanica stereotipata del quotidiano.

**Integrazione**, intesa come unificazione, cooperazione tra le diverse parti che ci compongono: biomeccaniche, fisiologiche, emozionali, sentimentali, propriocettive. Il continuo richiamo al “qui e ora” conduce a focalizzare e concentrarsi sull'esperienza che si sta vivendo. Un sistema ben integrato è armonioso e flessibile, dove l'integrazione è assente vige il caos e la rigidità.

Ho proposto delle CAM, nella stazione eretta e supina e seduta, in cui l'accento è sul "grounding", la propulsione dal basso verso l'alto, dai piedi alla testa passando dalle linee della gamba, bacino, asse colonna vertebrale, torace respiro braccia. Spinte direzionali alle spalle, braccia, mani. I messaggi delle lezioni vertono sull'idea di radicalità, sicurezza in noi stessi e al cavallo, le braccia, i nostri rami, interagiscono con l'esterno, ci fanno relazionare con l'ambiente, e la chioma il nostro focus "io ci sono e tu sei con me".

Sviluppando questi 4 punti, a mio parere cardini, il risultato finale è stato più che interessante, i partecipanti cavalieri/amazzoni adulti e bambini, hanno riportato un netto miglioramento nella pratica sportiva, una relazione più intima e profonda con se stessi e soprattutto con il proprio cavallo, e ancora un miglioramento nella propria vita quotidiana sul lavoro e nelle relazioni famiglia/amicizie. Una maggiore flessibilità ed elasticità sia fisica che mentale, una maggiore coordinazione, un focus più chiaro, un equilibrio statico e dinamico ritrovato, una postura più efficace ed efficiente.

In conclusione tutto più "Facilitante e Felicitante".