

## CAVALLI PER L'ANIMA

La mia attrazione per la natura e gli animali risale all'infanzia. Ho sempre desiderato stare con loro, averli vicino. Amavo la loro semplicità, la loro dignità, la loro autenticità, la loro pazienza, la loro dolce arrendevolezza, la loro serenità ed in particolare modo desideravo cogliere il segreto della loro capacità di apprezzare e godere, con tutto il loro essere, di quello che offriva il momento. Intuivo che per sottrarsi alla sofferenza esistenziale (che aumentava con il trascorrere degli anni e che percepivo anche in molte persone che incontravo) e per vivere ed apprezzare la vita, bisognava in qualche modo essere capaci di diventare come loro e ritrovare quella condizione di connessione che non ci apparteneva più.

Ho condiviso momenti sereni dell'infanzia con la mia prima Maestra: Fiesta, un'asinella docile e paziente. Il suo ricordo mi riporta alla semplicità.

Sono diventata un medico perché volevo alleviare, ma soprattutto impedire la sofferenza e mi sono dedicata, nell'ambito della mia professione, a specializzarmi nello studio delle relazioni tra l'ambiente in cui viviamo e la nostra salute ed alla prevenzione delle malattie.

Contemporaneamente ho dedicato parte dei miei studi alle medicine energetiche acquisendo le conoscenze e le tecniche di riequilibrio energetico della Medicina Tradizionale Cinese. Si dice che nell'antica Cina le persone pagavano i medici fintanto che erano in salute e quando la perdevano, erano i medici che dovevano provvedere a proprie spese a ristabilire le condizioni di benessere dei propri assistiti. Ho appreso così come gli squilibri energetici non riconosciuti e non trattati evolvono in squilibri a livello fisico e in malattie e ho imparato le tecniche per riequilibrare la matrice energetica che sostiene il corpo.

Durante gli anni dedicati agli studi si è sempre più rafforzata la mia attrazione verso gli animali. Dopo la laurea è arrivata Susy che ci ha fatto il dono di una bellissima puledra: Dady. Ho visto Dady muovere i primi passi ed ero con lei quando, dopo molti anni, ci ha lasciato. Con il primo stipendio ho potuto acquistare Sinfony, una femmina ungherese di 10 anni: la mia seconda grande Maestra. Era una guida, mi affidavo completamente a lei e con lei ho trascorso momenti indimenticabili.

Da allora sono passati più di 30 anni ed i cavalli hanno condiviso una parte significativa della mia vita. Con il sostegno della mia famiglia di origine prima e successivamente di mio marito e poi anche dei miei figli, ho avuto la possibilità di vivere vicino ai miei animali e di occuparmi personalmente delle loro necessità. Il tempo era sempre molto poco, ma lo stare semplicemente con loro mi riportava ad una condizione di calma e di pace. Occuparmi di loro al mattino e alla sera dopo il lavoro mi manteneva connessa alla natura, mi riportava alla semplicità, all'umiltà e a tutto ciò che veramente conta. Inconsapevolmente percepivo nei cavalli, il loro potere, la loro capacità di sciogliere le tensioni e di riportarti nella vera essenza della Vita e desideravo ancora e sempre più intensamente approfondire la relazione con loro e scoprire il segreto del loro saper Essere.

Con il passare degli anni mi accorgevo tuttavia che qualcosa stava cambiando e peggiorando in me. Quello che Eckhart Tolle definisce come "corpo di dolore" si stava manifestando e si nutriva ed io facevo, facevo, facevo sempre di più per non sentirlo. Diminuiva la fiducia, la serenità, l'entusiasmo, percepivo solo la negatività e la sofferenza e non vedevo la possibilità di un cambiamento. In un periodo in cui mi trovavo pesantemente disallineata e confusa, è arrivata la mia terza Maestra: Pensja, un'araba ipersensibile e acutissima che mi ha mostrato, disarcionandomi, tutta la confusione emozionale che vedeva in me e che non poteva più sopportare.

Il periodo di immobilità forzata causato dalla caduta è stato per me un momento di profonda riflessione e di ricerca. Durante tale periodo ho trovato le opportunità di guarigione e di crescita: ho incontrato Andrea Contri, fondatore di Animal Talk Italia, che mi ha introdotto alla comunicazione intuitiva con gli animali, insegnandomi le basi per riapprendere la lingua universale e il percorso Raidho Healing Horses, ideato da Alexandra Rieger, che mi ha permesso di scoprire finalmente il segreto per la connessione che da anni cercavo.

Sto ancora camminando , ma ora conosco i passi e la meta.

## **IL PERCORSO**

Attraverso l'interazione con i cavalli (che avviene solo da terra e in condizioni di sicurezza) e con l'aiuto di meditazioni e di visualizzazioni guidate, possiamo acquisire 3 condizioni - Presenza, Potere e Pace - che mutano radicalmente il nostro modo di vivere.

### **PRESENZA**

I cavalli sono Maestri di Presenza. Noi umani viviamo costantemente nel "prima" e nel "dopo", nel passato e nell'anticipazione e ci perdiamo. Eckhart Tolle afferma: "E' solo nell'Adesso che sei veramente te stesso".

Attraverso gli esercizi con i cavalli si apprende il radicamento nel qui e ora, si diventa consapevoli del nostro spazio, si "vedono" le emozioni, i condizionamenti, i legami che ci bloccano e impariamo, con la facilitazione del Raidho Trainer, a sciogliere e lasciare andare tutto quello che non ci serve, che ci fa sentire male, che ci toglie energia, che occupa il nostro spazio interiore, che ci sposta al di fuori del presente e lontano dalla nostra parte autentica.

Impariamo a rientrare nel corpo e a sentire i messaggi che ci invia.

### **POTERE**

Acquisire le capacità di ancorarsi nel Qui e Ora e di liberare il nostro spazio interiore ci da Potere. E' il potere su noi stessi, il potere di scegliere e decidere di eliminare quello che ci blocca e ci limita, che ci fa soffrire, che ci toglie la fiducia e la riconoscenza e ci impedisce di attrarre le condizioni desiderate; e' il potere di saper vivere in condizione di accettazione imparando a cogliere, anche nelle difficoltà, le opportunità di crescita e gli insegnamenti per la nostra evoluzione; è il potere di saper non reagire e perdonare che trasforma la relazione con noi stessi, con gli altri e con la Vita, che ci permette di accogliere e onorare anche coloro che hanno camminato prima di noi e che ci hanno consentito di essere ciò che siamo. E' il potere di sapere dirigere pensiero, sentimento, volontà e azioni nella direzione indicata dall'anima per realizzare veramente noi stessi; è il potere della Leadership del cuore.

## **PACE**

Rientrare nel Presente e nell'Accettazione della Vita genera pace interiore e consapevolezza di essere parte di un Tutto. L'energia fluisce liberamente in noi, i centri energetici si aprono e si riequilibrano, ritorna la fiducia e la riconoscenza; i nostri sensi si affinano, percepiamo la Vita e il legame con gli altri e con tutte le creature. Impariamo ad ascoltare e vedere con il cuore e non con la mente, ritroviamo la capacità di connessione che avevamo dimenticato.

## **I CAVALLI GUIDA PER L'ANIMA**

I cavalli, con il loro straordinario potere di leggere le nostre energie, di rispecchiare ed agire le nostre emozioni inconsapevoli, ci guidano indicandoci a che punto siamo nel percorso. Loro ci chiedono di "guardarci dentro" per ritrovare quello che siamo veramente.

E' un aiuto reciproco: loro ci mostrano la via e nel rispecchiare la nostra guarigione, evolvono.

Forse non è un caso che in pochi anni siano entrati nella mia vita 3 cavalli: Pesensja, Pinto e Polot, i cui nomi iniziano..... con la lettera P!!!

Loro portano nel cuore la saggezza di razze molto antiche.

Alexandra ci ha insegnato come ogni cavallo, nel guidarci, ha la sua specializzazione. Con **Pinto**, esuberante, curioso, giocoso, confidente e invadente, si apprende la consapevolezza del nostro spazio fisico ed energetico e di quella sensazione di frustrazione che spesso proviamo quando diciamo di sì, ma vorremmo dire di NO o di quando "lasciamo perdere" perché non abbiamo il potere interiore per esprimere quello che sentiamo veramente. Lui ama il cibo in abbondanza che non sempre ha avuto in passato. Lui è un Maestro nel testare il nostro radicamento e la nostra energia, lui ci chiede di prenderci sul serio e, con dolcezza, di non mollare. Se lo sappiamo muovere e direzionare, lo sapremo fare anche con la vita.

Per interagire con **Pesensja**, sensibilissima, acuta e pronta nell'azione, occorre saper acquisire la massima neutralità. Lei mostra e agisce anche la più piccola tensione ed emozione. Lei insegna ad osservare pazientemente quello che succede dentro di noi. A lei, che non è stata rispettata, bisogna chiedere con chiarezza e delicatezza e in uno stato di massima presenza.

**Polot**, l'ultimo arrivato, mite, amorevole, remissivo, nobile d'animo. Vicino a lui si comprende nel profondo l'accettazione, la non resistenza e la fiducia nella Vita. Le vibrazioni che trasmette sono guaritrici. Lui vede quello che i nostri occhi non possono vedere. Ha trascorso gran parte dei suoi 13 anni in un box e ora ama, la sera, contemplare quietamente la pianura illuminata.

**Offro tutto ciò che fino ad oggi ho imparato a chi sta cercando un modo per cambiare ( la relazione con se stesso, con gli altri, con i cavalli, con gli animali, con la natura e con la Vita) e dedico ai cavalli che ci guidano queste mie semplici parole :**

*“ Amico mio, ora ti ascolto in umile silenzio  
tu che sai leggere ciò che non vedo  
mostra i miei limiti , sciogli i miei blocchi, apri il mio cuore  
e guidami a riscoprire in me  
le qualità che tu rappresenti  
ancora una volta sostieni la mia evoluzione  
e sopporta nel tuo agire  
il peso delle mie emozioni non viste  
che la tua presenza guaritrice \_resti al mio fianco  
uniti solo dai legami del cuore  
lungo il cammino verso una nuova coscienza ,,*

*Cristiana*

**Cristiana Crevani Tel 3397844080  
mail [ccevani@tiscali.it](mailto:ccevani@tiscali.it)  
[cristiana.crevani@gmail.com](mailto:cristiana.crevani@gmail.com)**