

## IL CAMMINO DELL'ESSENZA

Il mio cammino di crescita personale ha inizio nel 2004 con la ri-scoperta del ritmo attraverso le danze orientali, indiane, flamenco ed afro; all'origine della musica si trova il movimento dove si incontra il ritmo interiore.

Attraverso ritmi semplici, movimenti leggeri, ascoltando le percussioni, che guidano con energia e sono stimolo per il movimento, ho imparato ad ascoltare il mio corpo.

La stimolazione ritmica risveglia i nostri istinti e attiva i nostri simboli più profondi. Dalla radicalità, la Terra, alla verticalità, il Cielo, espressione essenziale dell'umanità.

Il movimento è sempre stato per me non solo bellezza e verità, ma anche qualcosa di spirituale, un momento in cui l'anima aderisce al corpo, così contemporaneamente mi sono avvicinata alla pratica dello yoga e della meditazione che pratico costantemente.

Così scrive Iyengar :*"Lo Yoga è una dinamica esperienza interiore di se stessi e la Danza imita le esperienze interiori dello Yoga e le rappresenta all'esterno.*

*Così come la Danza ha movimenti come tandava (vigoroso) e lasya (lento e dolce), anche lo Yoga ha tre movimenti e cioè mirdu (dolce), madhyama (medio), e tivra (intenso).*

.....

*Nello Yoga è importante che il Sadhaka consideri il proprio corpo come tempio dello spirito ..... La bellezza e lo splendore raggiunto attraverso lo Yoga sarà un tesoro per il danzatore a cui attingere per esprimersi, al meglio di sé, nell'arte della danza."*

Dalla cultura dello yoga è arrivata la formazione in operatore Ayurvedico e di massaggio infantile Ayurvedico e tante altre sfumature in questa direzione.

In tutto questo crescendo un giorno, tornando da una passeggiata a cavallo, un'amica mi racconta di essere venuta a conoscenza che sul lago di Garda ha sede un'associazione che propone un percorso di crescita lavorando sui 7 chakra attraverso il cavallo.

Percepisco da subito, chiaramente, il desiderio che i cavalli tornino a far parte della mia vita. Si perché per diversi anni ho frequentato centri ippici e fatto competizioni di salto ostacoli, poi ho pian piano abbandonato l'agonismo e il centro perché quel mondo in fondo non lo sentivo mio... non in quel senso! Così a Marzo 2015 ho intrapreso il percorso RAIDHO con grande entusiasmo. Un percorso durato quasi un anno lavorando sull'attivazione dei 7 chakra, un percorso di per se naturale ma al tempo stesso molto impegnativo e profondo. La cosa che più mi ha colpita del metodo è la sua IMMEDIATEZZA.

Come spiega Alexandra, i cavalli fungono da specchio, ed è proprio così!  
I Cavalli ci danno l'opportunità di vedere e riconoscere i nostri blocchi, le nostre paure, le nostre insicurezze. Ci portano a percepire e ad "ascoltare" le nostre emozioni negative e ci insegnano a lasciarle andare anziché sopprimerle come siamo soliti fare, perché solo attraverso la comprensione e l'accettazione possiamo scatenare una trasformazione nella qualità di quelle emozioni, lasciamo così spazio alla Gioia, alla Leggerezza, all'Amore...

I Cavalli ci aiutano a sviluppare la pazienza e la volontà, ci insegnano cosa significa perdonare se stessi e Amare incondizionatamente; ci fanno sentire cosa significa "essere presenti a se stessi", essere centrati.

I Cavalli ci aiutano attraverso le loro qualità, a riconoscere le nostre qualità, a riconoscere noi stessi, per riconoscere così il nostro "compito" nella vita, la nostra verità. E' una sorta di codice dell'anima: la nostra anima sceglie un disegno di vivere sulla terra e per realizzarlo è accompagnata dalla voce dell'istinto che sentiamo dentro noi e ci guida. La nostra anima sa benissimo qual è la nostra strada, ma spesso ci facciamo condizionare dalle persone, dalla società, dagli eventi. L'essenziale è diventare consapevoli della nostra vera essenza e darle una forma, perché dopotutto quello che uno si sforza di diventare, è per natura quello che è già.

Questo è stato RAIDHO per me: un **viaggio di consapevolezza per RICONOSCERE ME STESSA.**

Desidero creare un progetto che mi permette di integrare il metodo RAIDHO in maniera creativa alle mie conoscenze. E' un'occasione per condividere ciò che conosco con la consapevolezza di essere un "mezzo" attraverso il quale altre persone potranno avere benefici venendo a conoscenza di strumenti utili per stare nel presente, coltivare la vita e l'amore, essere in contatto con la propria anima e la propria trasformazione.

Ritrovare il contatto con la vera essenza dell'essere permette di comprendere a fondo la nostra strada in questa vita.

Accompagnando le persone a ritrovare il contatto con la natura, spero che possano sperimentare la meraviglia, la gioia e la leggerezza di entrare in contatto con i Cavalli, così da poter portare i loro insegnamenti nella propria vita.

### 1° CHAKRA MULADARA (radice) – Spirito dell'accettazione

Nel primo livello lavoro con i cavalli per capire la CONSAPEVOLEZZA del MIO SPAZIO. Su questa consapevolezza si basa la mia comunicazione.

Definisco il mio spazio individuale, con la massima scioltezza e neutralità sul piano fisico. Respiro nelle mie radici per percepire sempre di più il mio radicamento alla Terra, ispirando assommo nuove energie ed espirando lascio andare il vecchio.

Il cavallo mi riconosce come guida e si fida di me.

Così nella vita percepisco i miei "confini" e li faccio rispettare agli altri, radicandomi giorno dopo giorno nelle mie radici.

**Imporre il limite significa che proteggero me stessa e mi prendo cura di me stessa.**

### 2° CHAKRA SVADHISTHANA (dolcezza) – Spirito della pazienza

Lavoro con i cavalli nel secondo livello per acquisire conoscenza del mio spazio interiore.

Nel 1° chakra delimito il mio spazio fisico per essere radicata, così nel 2° chakra delimito il mio spazio spirituale.

Con chiarezza e dolcezza porto il cavallo in movimento, solo così acquisisco Forza e creo spazio dentro di me per emozioni di Gioia. Libertà, Leggerezza. Amore. Poca o totale mancanza di chiarezza, dolcezza e determinazione non vengono riconosciute dal cavallo che, come uno specchio, riflette la mia energia e i miei pensieri. Osservo le emozioni negative che salgono, perché solo così posso riconoscerle, lasciarle andare ed acquisire il potere del DESIDERIO.

Così anche nella vita ci radichiamo a livello fisico ed emozionale per entrare in contatto con la nostra parte autentica; diventiamo sempre più coscienti di quello che sentiamo e anziché reprimere le emozioni, stiamo lì ad osservare.

**Osservare e riconoscere i blocchi e i condizionamenti della nostra vita, attraverso la consapevolezza e l'accettazione, ci permette di scatenare una trasformazione nella qualità di quelle emozioni.**

### 3° CHAKRA MANIURA (gemma luminosa) – Spirito della serietà

La combinazione delle forze istintuali del 1° e del 2° chakra, sopravvivenza e desiderio, creano l'energia pura espressa come AZIONE.

In altri termini nel 1° chakra raggiungero la massima scioltezza a livello fisico radicandomi; così nel 2° chakra raggiungero la massima scioltezza emozionale esprimendo i miei desideri e sogni.

Nel 3° chakra attraverso questa condizione neutra, esprimo la mia presenza e potenza (POWER POSITION); qui i desideri e sogni si trasformano in azione e la “messa in moto” avviene solo attraverso il nostro FOCUS interiore = la nostra volontà.

Una volta focalizzato e scelto la direzione da seguire porto il cavallo in movimento, nella mia centralità posso chiedere cambi di transizione .

Così nella vita osservo quello che desidero e quello di cui ho bisogno.

Quello è il “combustibile” per la volontà; le mie passioni e i miei desideri gli danno forza e direzione.

**E' attraverso la volontà che portiamo il futuro a compimento. Il FOCUS genera l'impulso.**

4° CHAKRA ANAHATA (non colpito) - Spirito dell'ordine divino

Rimanendo in contatto con le mie emozioni e sensazioni, ho conosciuto i desideri della mia anima, solo così la mia volontà può trovare CHIAREZZA.

Proprio con questa volontà, determinazione, chiarezza posso proseguire nella mia direzione; dal mio centro di potere entro nel 4° CHAKRA ANAHATA (non colpito), nel sentire.

Il chakra del Cuore è legato all'energia dell'aria, la sua forza motrice è l'Amore puro, incondizionato.

Imparando a conoscere ad amare ed accettare tutti gli aspetti del nostro essere e dell'altro liberiamo una grande energia guaritrice del cuore: la COMPASSIONE e il PERDONO.

**Il 4° chakra apre la porta della nostra realtà divina.**

Partendo dal pensiero del mio Cuore, proietto un quadro di lavoro chiaro, nato dal mio desiderio, con volontà e fermezza, con saggezza e amore; sento e agisco portando il cavallo in movimento. Il cavallo sta in equilibrio con me quando agisco con il Cuore nelle mani.

5° CHAKRA VISSUDHA (purificazione) - Spirito della volontà

Nel 2° chakra ho acquisito il potere del DESIDERIO, ora nel 5° chakra voglio portare il desiderio nella VERITA' che risiede nella mia parte autentica, nel mio essere.

Il nome in sanscrito del 5° CHAKRA è VISSUDHA, significa Purificazione.

“Purificare” qualcosa è ritornare alla sua natura essenziale, rimetterlo nel suo ordine naturale che nasce dal centro.

La comunicazione può dare ordine al nostro mondo; è l'espressione creativa di tutto quello che è dentro di noi. Comunico attraverso la pace, il silenzio, l'ascolto. La mia comunicazione è la capacità di esprimere l'amore del 4° chakra.

**La capacità più elevata di comunicazione è la capacità di ascoltare se stessi e gli altri.**

Lavoro con il cavallo con dolcezza e chiarezza, questo mi permette di comunicare sicurezza e acquisire fiducia.

6° CHAKRA AJNA (percepire e comandare) - Spirito della saggezza

Nel 6° chakra ci muoviamo verso la nostra identità originale, riconoscendo le immagini e i simboli che appaiono nella nostra vita attraverso i sogni, immaginazione, arte, lavori spirituali.

Acquistiamo così una capacità di comprensione più ampia e siamo in grado di riconoscere chi siamo e qual è la nostra VERITA' = il nostro compito nella vita. Lo sviluppo dell'intuizione accresce le nostre capacità psichiche ed è la funzione centrale del 6° chakra.

Nel lavoro con il cavallo sperimento la capacità di fidarmi sempre di più della mia intuizione.

**Portare in equilibrio il 6° chakra mi permette di entrare sempre più in empatia con gli altri esseri.**

7° CHAKRA SAHASRARA (mille) - Spirito dell'Amore

Nel 7° chakra raggiungiamo la fusione con la coscienza divina e la realizzazione della nostra natura autentica.

Lo spirito prende forma dentro noi attraverso l'Anima. Il nostro "compito" è quello di dare spazio interiore a questo spirito divino che si espande, ma anche di manifestare la divinità nel nostro corpo e nelle nostre azioni e in tal modo di trasformare il mondo.

**Per arrivare alla piena e pura consapevolezza il 7° chakra deve essere collegato alla Terra, le nostre radici affondate profondamente nel terreno, in modo da nutrirlo e continuare a "fiorire".**

*"Ciò che cerchiamo è l'essenza di ciò che viene cercato".*

*Paola Rossi*

*04 Agosto 2016*