



SONO GUARITA GRAZIE AI CAVALLI

Un metodo, prima provato su di sé in un periodo in cui era molto malata. Un percorso di crescita che le ha dato la possibilità di vincere ansia, depressione e attacchi di panico. Infine un progetto aperto agli altri. Questa è la storia di Alexandra Rieger, terapeuta speciale nella splendida cornice del lago di Garda

di Federica Peretti

Ho avuto il piacere di fare una chiacchierata con la coach italo tedesca Alexandra Rieger che da 30 anni ha scelto di vivere sul Lago di Garda realizzando il sogno di lavorare e crescere con i cavalli. L'intento è quello di radicarsi, connettersi con la natura e imparare a sciogliersi, a lasciar andare la tensione. Il fisico può essere in grado di raggiungere uno stato neutro, un punto preciso che permette di allinearci, di concentrarsi sul proprio sentire e volere, provando su di sé il processo di crescita personale e guarigione dai propri condizionamenti e dalle paure: attacchi di panico, depressione, insicurezza, ansia e fru-

strazione, frutto di disagi che possono essere superati: infatti il senso del disagio chiede proprio di guardare e affrontare quello che vi sta sotto.

NUMEROSI CORSI SPECIFICI

Alexandra da 10 anni ha ideato un metodo, prima provato su di sé in un periodo in cui era molto malata. A poco a poco ha seguito un percorso di crescita con i cavalli che le ha dato la possibilità di guarire. Ha compreso che il cavallo non interagisce se noi non siamo autentici, ci dice la verità. La sua esperienza parte nel 2011 e fonda la metodologia Raidho, dopo aver frequentato dal 1988 al 1995 corsi di Formazione all'Alpha Institut

in Svizzera ed avere insegnato, dal 1995, il Training Alpha focalizzandosi sull'apprendimento attraverso il cavallo. In questi anni ha preso parte a numerosi corsi di comunicazione tra cui "Lavorare a terra con il cavallo", a Warendorf e a Rosenheim in Germania, "Riconoscersi attraverso il cavallo" e il seminario "Nel ritmo dell'anima".

Alexandra Rieger è ideatrice del percorso di crescita personale attraverso i cavalli che si chiama Raidho Healing Horses; ha raccolto la sua esperienza nel libro "La forza guaritrice dei cavalli", nel quale, non solo cerca di scoprire da nuovi punti di vista chi siano dav-

vero questi animali affascinanti e misteriosi, ma soprattutto racconta come ognuno di noi possa conoscere meglio se stesso attraverso i cavalli, grazie a un cammino pratico e concretamente efficace dove essi stessi sono specchio e mentore. Oggi il suo obiettivo è aiutare altre persone che si trovano in momenti critici della propria vita, con dolore, disagio profondo o desiderio di cambiamento e di svolta, per ritrovare forza, energia, stabilità in sé e fiducia, ricongiungendosi al proprio posto nel mondo. Tutto questo attraverso un lavoro strutturato, serio e pratico, con i cavalli.

UN SOGNO A DISPOSIZIONE DI TUTTI

Il libro racconta la storia personale di Alexandra Rieger, la sua malattia e la fragilità che l'ha colpita, l'incontro con i cavalli e quindi la nascita, e poi la genesi, del metodo Raidho

Healing Horses, col sogno di mettere a disposizione di tutti coloro che ne sentano il richiamo un percorso efficace per ri-allineare la propria vita. Raidho Healing Horses è oggi l'unico cammino in Italia di crescita personale e aumento di consapevolezza attraverso una serie di esercizi da terra con i cavalli, aperti a tutti: "Raidho, a cavallo dei 7 chakra", un percorso di sette workshop di due giorni ciascuno, durante i quali sanare e riattivare i sette chakra e tutto ciò che questi centri energetici governano in noi.

Ma come e perché i cavalli fanno da specchio all'essere umano? Quali sono gli atteggiamenti della vita quotidiana che possiamo guarire e come possiamo cambiare lo sguardo su di noi, sugli altri e sulla vita stessa? Quali sono gli esercizi con e senza cavallo per sbloccare la propria energia e uscire dall'ipnosi della mente?

LA STRADA DI CASA

Una sola risposta: lasciatevi guidare dal cavallo, esso indica la strada per tornare a casa e sentirci sicuri, stabili, grati e dentro di noi; è considerato uno specchio, incorruttibile e fedele, di ciò che è la persona, di come funziona nelle proprie relazioni, di cosa comunica veramente all'altro e con quali reali moventi. Da qui una nuova consapevolezza, quale fondamentale punto di partenza per scardinare gli automatismi che minano la realizzazione della propria persona a tutto tondo nel personale contesto sociale, affettivo e lavorativo.

Gli esercizi con i cavalli che compongono il percorso Raidho Healing Horses sono tutti da terra e sono eseguiti in totale sicurezza. Non richiedono nessuna competenza, né familiarità col cavallo e portano alla luce della coscienza le dinamiche





interiori che governano la persona, aprendole un varco verso un concreto cambiamento in ciò che limita o blocca una fluida comunicazione, con sé o con l'altro, e una personale realizzazione nei diversi ambiti della vita e nelle relazioni.

Ogni limite superato, ogni blocco sciolto, ogni buio illuminato, la persona è portata ad essere meno schiava dei propri condizionamenti, maggiormente padrona di sé e quindi meno stressata e più felice, capace di gestire meglio ogni situazione e relazione.

Il cavallo ci pone ciclicamente tre domande: Sai muovermi? Sai darmi una direzione? Sai darmi un ritmo? Così la vita ci chiede cosa ne vogliamo fare... di questo tempo a nostra disposizione.



SI LAVORA SU 4 LIVELLI

Il lavoro Raidho Healing Horses si rivolge a tutte quelle persone che sentono una necessità di un cambiamento non partendo da se stesse. Il metodo porta la persona a lavorare su quattro livelli contemporaneamente: pensiero, emozione, corpo e anima. Il cavallo mette la persona di fronte a ciò che effettivamente comunica: tutto ciò che succede nell'interazione con il cavallo, sia interiormente sia esteriormente, rispecchia di preciso ciò che la persona stessa vive nella propria vita attuale. Da qui si accende in una nuova consapevolezza, quale punto di partenza per cambiare e per diventare più forte grazie a un fondamentale passaggio: quello della piena accettazione del proprio limite, come step necessario per lasciarselo alle

spalle.

Raidho attira a sé anche osteopati, psicoterapeuti, coach e counsellor e tutti coloro che operano del settore del benessere psico-fisico.

Il percorso completo è strutturato in sette moduli di due giorni l'uno (week end), distanziati l'uno dall'altro di circa due mesi, lungo i quali si lavora sui sette chakra.

Alexandra Rieger vive e lavora con il suo branco di cavalli a Gargnano, sul Lago di Garda (Brescia), dove tiene seminari aperti a chi sente il richiamo di intraprendere uno speciale viaggio di scoperta di sé attraverso questo prezioso specchio che non mente mai, insegnando il potere di una comunicazione chiara e gentile, capace di cambiare profondamente la vita: il cavallo. ♦



Per info scrivi a italia@raidhohealinghorses.com o visita il sito www.raidhohealinghorses.com
Telefono + 39 338 70191183

