

GUARDA  
LA PUNTATA  
del 10/06/2018  
L'ARCA DI NOÈ  
www.mediaset.it



# CONOSCERE IL CAVALLO

## per capire noi stessi

Sul lago di Garda, la trainer Alexandra Rieger ci spiega come diventare un tutt'uno con questo splendido animale e iniziare un percorso di crescita individuale.

di Laura Fabbro - Foto di Associazione Equitazione Creativa Raidho

**I**n cima alla collina, tra cipressi e ulivi che lasciano intravedere l'acqua blu del lago di Garda, un piccolo branco di cavalli dal mantello lucido accoglie i visitatori. Sono i fedeli amici di Alexandra Rieger, la trainer italo-tedesca che ha scelto una bucolica frazione di Gargnano, in provincia di Brescia, come sede operativa di Raidho Healing

Horses. È un'associazione nata allo scopo di lavorare sulle persone, aiutandole a intraprendere un percorso di crescita interiore grazie al rapporto con questi meravigliosi animali. Un progetto unico, dunque, che si rivolge sia a coloro che desiderano instaurare un nuovo legame col proprio cavallo, abbandonando l'uso di speroni, frustino e persino di sella e

morso, sia a coloro che su un cavallo non sono mai saliti, né hanno intenzione di farlo.

### L'EQUITAZIONE ENERGETICA

Cominciamo dal nome: Raidho è la runa che simboleggia il viaggio, il sentiero che bisogna percorrere per

La coach Alexandra Rieger è la guida di un viaggio alla riscoperta di se stessi attraverso il cavallo.

conoscersi davvero. E questo è l'obiettivo dell'equitazione energetica: aumentare la consapevolezza di noi stessi grazie alle risposte che ci fornisce il cavallo, al modo in cui reagisce alla nostra energia. Perché, come spiega Alexandra, «il cavallo è uno specchio incorruttibile e sincero della persona: riflettendo la sua verità, le offre l'opportunità di osservare, comprendere, cambiare». In altre parole, ci permette di "diventare noi stessi", togliendo quelle maschere dietro cui spesso ci nascondiamo ed eliminando quegli ostacoli interiori che ci impediscono di realizzarci appieno. E non c'è bisogno di montarlo per raggiungere questo obiettivo.

I quattro step fondamentali dell'equitazione energetica (radicamento, scioglimento, raddrizzamento e collegamento) si svolgono infatti a terra e si basano sulla consapevolezza del nostro spazio fisico ed energetico, che anche il cavallo deve rispettare. Il modo in cui il singolo soggetto o il branco reagisce è lo specchio di ciò che si è e di ciò che si comuni-



**QUESTO È L'OBIETTIVO DELL'EQUITAZIONE ENERGETICA: AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA DI NOI STESSI GRAZIE ALLE RISPOSTE CHE CI FORNISCE IL CAVALLO, AL MODO IN CUI REAGISCE ALLA NOSTRA ENERGIA.**

ca, che spesso è diverso da ciò che si crede di comunicare: proprio questa nuova consapevolezza è in grado di attivare un cambiamento reale nella vita di ognuno di noi.

### UN NUOVO RAPPORTO ANCHE IN SELLA

Grazie alla collaborazione dei cavalli Bonito, Racky, Nevada e Limbio, non solo potremo capire per quale motivo ci sentiamo sempre insoddisfatti o non siamo in grado di dire di no anche quando vorremmo, ma riusciremo a creare quel rapporto stretto e intimo che ogni cavaliere sogna di instaurare col proprio cavallo. In che modo? Attraverso l'allineamento. Perché è proprio questo che

i nostri amici ci chiedono e che infatti rappresenta una massima dell'equitazione "tradizionale": che pensare, sentire e agire siano sulla stessa linea, cioè coerenti l'uno con l'altro. Lavorando su questo aspetto, il metodo Raidho permette di avvicinarsi al mondo dello sport con equilibrio e serenità, diventando un tutt'uno con il cavallo.

Per semplificare, prima arriviamo a conoscerci grazie al rapporto che instauriamo da terra con lui, poi, una volta sincronizzata la nostra energia con la sua, potremo verificare in che modo ci risponde quando viene montato, senza bisogno di ricorrere a redini e speroni, perché le azioni fisiche, come ci insegna Alexandra, hanno meno potere di quelle mentali. E i cavalli lo sanno.



### PER SAPERNE DI PIÙ

Raidho Healing Horses organizza diversi tipi di percorsi formativi, rivolti a persone in cerca di un cammino di consapevolezza così come a cavalieri e amazzoni. Si parte con i seminari "Raidho, a cavallo dei 7 chakra", della durata di due giorni ciascuno, per poi passare ai tre moduli che insegnano come applicare i principi di Raidho nel lavoro quotidiano con il proprio cavallo, oppure alle esperienze di horse coaching per aziende. Tutte le info su [www.raidhohealinghorses.com](http://www.raidhohealinghorses.com).