

Testo e foto  
di **Bita Moscheni**

**I**L CAVALLO scoperto, o forse riscoperto, da una signora tedesca che dopo anni di equitazione nella disciplina del dressage ha sentito l'esigenza di comprendere meglio chi fosse davvero questo animale e perché per certe persone ogni azione con lui è semplice e fluida mentre per altre è non solo difficile ma a volte proprio impossibile.

Così Alexandra Rieger si è messa in cammino, alla scoperta in realtà non del cavallo ma di se stessa attraverso il cavallo, portando alla luce quella parte di sé che ognuno di noi ha, più o meno sepolta: la parte intuitiva, che ha fede, quella che immagina e che intraprende, quella leggera e gioiosa, quella bambina e spesso molto più saggia di quella adulta.

ALEXANDRA lavora oggi con i cavalli, per aiutare le persone che ne sentono il bisogno a ritrovare se stesse e così il senso autentico della propria vita, attraverso il cavallo, qui mentore d'eccezione in un viaggio di riconnessione alla propria verità. A Gargnano, sponda occidentale del Lago di Garda, partiranno a marzo i work shop sul primo chakra: una due giorni di full immersion, nei quali non serve né conoscere il cavallo né tantomeno sapere montare, perché tutto il lavoro è da terra, a parte una parte di pratica. Motivazione e voglia di mettersi in discussione: questo serve molto.

# Il cavallo e i sette Chakra

In campo, ma da terra, con il nobile animale per attivare e sincronizzare i principali centri energetici del nostro corpo, al centro dello yoga e di molte discipline orientali. Da marzo iniziano i workshop sul Lago di Garda

**SETTE STEP PERCHÉ SETTE?** «Sette sono i principali centri energetici del nostro corpo, partendo dal cocchige dove si trova il primo, fino alla sommità del capo dove nel neonato si trova la "fontanella" per intenderci. Lì c'è l'ultimo», spiega Alexandra, che continua: «Il cavallo ci offre il modo di sentirli, attivarli e vedere, concretamente, cosa succede se quella energia è bloccata e cosa invece se è aperta. Prima nel lavoro con lui e, poi, nella nostra vita di tutti i giorni e nei rapporti che abbiamo con le persone della nostra vita. Lavorare su di noi

deve avere una certa consequenzialità, come costruire una casa: non si può fare il tetto senza aver prima gettato le fondamenta e i muri. Così non possiamo pensare di elevarci a livello spirituale, verso una vita che sempre più rispecchia ciò che vogliamo davvero, se prima non abbiamo il sostegno di ciò che sta sotto».

## DAI PIEDI PER TERRA ALLA COSCIENZA UNIVERSALE

**IL PRIMO CHAKRA**, il colore è il rosso e l'elemento a cui corrisponde è la terra, rappresenta infatti la nostra capacità

di essere radicati, cioè con i piedi per terra come si usa dire. Lavorare su questo chakra con il cavallo significa riuscire a essere un punto di riferimento per lui, per poterlo essere poi sia per se stessi sia per gli altri. «Qui», spiega la Rieger, «impariamo a rispettare e fare rispettare agli altri, cavallo in primis, il nostro spazio fisico, all'interno del quale ci sentiamo sicuri e non invasi». Il secondo chakra - si trova nella metà inferiore del ventre il colore è l'arancione e il suo elemento è l'acqua - è sede delle emozioni e dei desideri. Aspetto importante per attivare que-

sto chakra è sviluppare lo spirito della pazienza, senza la quale non possiamo affrontare nessuna crescita. «Lavorare con il cavallo su questo centro energetico significa trovare una posizione neutra non solo a livello fisico, primo chakra, ma anche a livello emozionale, secondo chakra appunto. Quindi prendiamo coscienza delle nostre emozioni durante gli esercizi in campo con il cavallo e, soprattutto quando emergono quelle "negative" come aggressività, rabbia o frustrazione, impariamo a non reprimerle ma ad ascoltare cosa vi si cela dietro», conti-



## PERCHÉ I CAVALLI

«Sono animali ipersensibili e molto presenti, cioè vivono pienamente e unicamente nel qui e ora», spiega Alexandra Rieger. «Specialmente nel nostro tempo, particolarmente stressante e frenetico», continua la trainer tedesca il cui primo e nuovo seminario sul I chakra si terrà il 28 e 29 marzo 2015, «questi animali hanno assunto un ruolo prezioso perché rappresentano l'opposto. Con loro ci sentiamo più presenti».



na la coach tedesca. Terzo chakra, quindi, o "plesso solare": si trova nella metà superiore del ventre, il suo colore è il giallo e l'elemento è il fuoco. Qui si lavora sulla volontà, sulla propria capacità di prendersi sul serio e sulla "power position". Cos'è? «Si tratta di una posizione fisica ma prima ancora interiore ed energetica che ci permette di essere nel pieno del nostro potere, trasmettendo energeticamente al cavallo e alle persone che "io sono qui", vedendo come ciò implichi reazioni che non possono non tenere più conto della nostra presenza», continua Alexandra Rieger. Poi il

quarto, si trova all'altezza del petto, il suo colore è il verde e l'elemento è l'aria. Parola d'ordine: ordine e amore. «Lavorare con il cavallo su questo chakra significa sperimentare l'abisso che c'è tra il fare azioni guidate dal cuore e dall'amore, e ascoltare come ci sentiamo e cosa accade, oppure agire nella mancanza di cuore e amore, e ascoltare come ci sentiamo e cosa accade».

**IL QUINTO CHAKRA** si trova nel corpo a livello della gola e il suo colore è l'azzurro. In questo centro energetico risiede la capacità di comunicare la nostra verità,

consapevoli che non farlo ci indebolisce sempre di più. Gli esercizi con il cavallo sono focalizzati sull'ascolto, comportarci tenendo in grande conto l'altro, cioè il cavallo ma quando torniamo a casa sono le persone. Un altro passo avanti e siamo nel sesto centro energetico del corpo, posizionato tra le sopracciglia, in mezzo alla fronte, in quella che è nota come "posizione del terzo occhio". Il suo colore è l'indaco e vi risiede la capacità di mettere in pratica le proprie idee oltre che di comprendere, e visualizzare, i concetti. «Lavorare con il cavallo su questo chakra significa esercitare la propria



### INFO & CONTATTI

Raidho Healing Horses  
[www.raidhohealinghorses.com](http://www.raidhohealinghorses.com)  
[italia@raidhohealinghorses.com](mailto:italia@raidhohealinghorses.com)  
 Tel. 340.8360641

intuizione e seguirla. L'obiettivo è proprio quello di fare ciò sento e... fidarmi della mia voce interiore, di me», commenta con entusiasmo la coach. E il settimo? «Qui l'uomo ha imparato cosa significa vivere nel qui e ora, nel presente, tempo in cui vive il cavallo. E l'abisso tra agire in questo stato o al di fuori il ca-

vallo è visibile agli occhi». Vediamo come Alexandra e uno dei suoi cavalli eseguono, uno a fianco all'altra, figure in rettangolo al passo, trotto e galoppo. Nessuna longhina, solo un filo invisibile che li lega. E che li fa essere insieme. Come una vera coppia (anche umana) dovrebbe sentirsi.

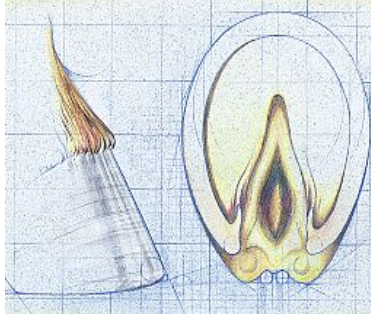
# MAGIC HOOF

*I magici prodotti per la cura dello zoccolo*

**No foot.  
No horse !!**



70 anni d'amore per gli animali



[www.chifa.it](http://www.chifa.it)