

Raidho Healing Horses

**UN VIAGGIO
DENTRO
SE STESSI,**

**guidati
dal
cavallo**

Un percorso pratico
di consapevolezza,
efficace e innovativo.
E la vostra guida avrà
coda e criniera...

Un luogo immerso nella natura, protetto da una quiete e da un paesaggio senza tempo, che si affaccia sul Lago di Garda: è questo il contesto in cui un branco di cavalli si muove liberamente tra ulivi e prati. Ed è questo lo sfondo di un lavoro che, con e attraverso i cavalli, diventa percorso di consapevolezza e crescita personale e spirituale: il cammino di Raidho Healing Horses. Si tratta di esercizi da terra, per i quali non

sono necessarie particolari competenze equestri.

Seguire la strada, qui e ora

Che cosa significa Raidho? Raidho è il nome di una runa che vuol dire andare in profondità, acquisire responsabilità e quindi libertà. È anche la sintesi del senso del percorso "A cavallo dei 7 chakra", una delle proposte esperienziali ed evolutive che ha ideato Alexandra (vedi box), fondatrice dell'Associazione Raidho Healing Horses. La premessa fondamentale è

che i cavalli sono "messaggeri di verità perché ci indicano la strada del qui e ora". I cavalli percepiscono la nostra disposizione interiore, guardano dritto alla nostra anima e rispecchiano le nostre emozioni, la qualità energetica con cui ci avviciniamo a loro. Solo restando costantemente presenti e comunicando in modo chiaro e dolce con il cavallo è possibile guadagnare la sua fiducia e la sua disponibilità a stare con noi, a seguirci, anche nelle nostre richieste.

Comunicare con il cavallo per conoscerci meglio

Ma che cosa vuol dire "stare presenti"? Significa non essere in balia dei pensieri, delle preoccupazioni, delle macchinazioni della mente; implica essere consapevoli di sé e del proprio corpo, istante per istante, respiro dopo respiro. Vuol dire rimanere radicati ed "esserci".

Il cavallo intuisce quali sono i nostri punti deboli e ce li rimanda: si affida solo a chi è pienamente autentico e nel proprio potere, a chi è nella dimensione dell'essere e del sentire più che del pensare o del fare. La comunicazione con il cavallo è non verbale, corporea, energetica, sempre gentile ma chiara e diretta. Può mettere a nudo le nostre difficoltà e toccare i nuclei profondi del nostro malessere.



Lavorare sui sette chakra

La forza guaritrice del cavallo ha un potente effetto di trasformazione e di risveglio

del proprio Sé superiore, dove corpo, anima e spirito sono destati e allineati.

Il percorso dei 7 chakra vuole liberare e potenziare, progressivamente, i sette centri energetici presenti nel nostro corpo, per portarci alla piena realizzazione di noi stessi e dei nostri obiettivi. Ogni step prevede il lavoro su un chakra (dal primo al settimo: la sequenza va rispettata). Di seguito gli aspetti specifici su cui viene portata l'attenzione durante il percorso:

- **Primo chakra:** essere radicati nel qui e ora, prendere coscienza, delimitare e far rispettare il proprio spazio personale;
- **Secondo chakra:** riconoscere e accettare le proprie emozioni, preziose messaggere che dobbiamo imparare ad ascoltare, per poi lasciarle andare, trasformando quell'energia in modo costruttivo;
- **Terzo chakra:** risvegliare il proprio potere personale e la propria vitalità, per realizzare i nostri desideri, il nostro compito nella vita;
- **Quarto chakra:** coltivare le qualità del cuore ovvero

Chi è Alexandra Rieger



Alexandra Rieger, cresciuta con i cavalli, si è formata all'Istituto Alpha in Svizzera e nel 2011 ha fondato la metodologia Raidho Healing Horses, un percorso di crescita personale e spirituale attraverso il cavallo. 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" sempre a Warendorf, e il seminario "Nel ritmo dell'anima: il lavoro con i cavalli", tenuto da Vanessa Malvacini.

Vive e lavora a Gargnano (BS) con il suo branco di cavalli.

Per crescere come specie è indispensabile che sempre più persone si riconoscano per chi sono veramente

Alexandra Rieger

Raidho Healing Horses vi aspetta!

Raidho Healing Horses è oggi l'unico cammino in Italia di crescita personale che si sviluppa attraverso una serie di esercizi da terra, aperti a tutti, con il nobile animale, il cavallo. "Raidho, a cavallo dei 7 chakra", sette workshop di due giorni l'uno durante i quali sanare e ri-attivare i sette chakra e tutto ciò che questi centrali centri energetici governano e nutrono in noi. Siamo a Gargnano (BS). Ecco i prossimi due appuntamenti per il workshop intensivo sul Primo Chakra Raidho: 19-20 maggio oppure 16-17 giugno. Per info: telefono 338.7019193; italia@raidhohealinghorses.com www.raidhohealinghorses.com



In questa parte di mondo un po' appartata, un po' magica, sembra che il tempo non esista, che sia sospeso: si avverte solo una potente, densa, quieta presenza: quella della natura, dei cavalli, degli alberi, del respiro infinito del cielo, dell'essenza del qui e ora, di cui si sente di essere allo stesso tempo spettatore e attore, nell'inarrestabile danza dell'essere e del divenire. Grazie ai cavalli, ad Alexandra, ai collaboratori di Raidho e a tutte le creature umane che hanno deciso e avuto il coraggio di risvegliarsi.

l'amore, la gentilezza, il rispetto;

Quinto chakra: comunicare con chiarezza e dolcezza;

Sesto chakra: riconoscere e seguire la propria "voce interiore";

Settimo chakra: vivere con consapevolezza nel qui e ora. Ogni livello prevede degli esercizi con il cavallo. E nel lavoro con quest'ultimo sono importanti i momenti in cui l'esercizio "non riesce": proprio allora possiamo prendere coscienza del blocco energetico che agisce in noi, e liberarcene.

Un'esperienza indimenticabile

Il contatto con il cavallo è sempre rispettoso, chiaro e fermo ma gentile. Non è assolutamente previsto l'uso di "strumenti" con cui toccare il cavallo per portarlo, con la coercizione, a eseguire gli esercizi. Si lavora solo e soltanto con la presenza e la qualità energetica dell'allievo, alternando momenti di condivisione con l'animale a momenti di discussione e di riflessione in gruppo.

UNA RELAZIONE AUTENTICA CHE CI RADICA NEL PRESENTE

"Il cammino è la mèta": queste le parole che introducono il lettore alla scoperta del percorso che si delinea, via via, nel testo. Un viaggio che – attraverso la condivisione delle esperienze e delle scoperte di Alexandra – racconta di un'evoluzione personale, umana e spirituale a fianco, e grazie, ai cavalli, maestri incorruttibili, che danno ai propri allievi uno specchio sempre fedele delle loro emozioni e di ciò che essi sono, nel qui e ora. Le intuizioni e le trasformazioni di Alexandra sono diventate fondamento di un metodo di lavoro e di crescita che prende avvio e si sviluppa nella relazione autentica con il cavallo, guida fedele che ci riporta sempre al tempo presente e al confronto con le nostre qualità interiori.

Il cammino di presa di coscienza e di evoluzione personale avviene, nel lavoro a terra con il cavallo, prendendo progressivamente contatto con i diversi centri energetici del nostro corpo (chakra) e con gli aspetti e i processi vitali ad essi correlati, per scoprire e superare eventuali blocchi, avendo come obiettivo la piena espansione del proprio Sé superiore.

Alexandra Rieger,

La forza guaritrice dei cavalli

Pepper Verlag, Pagine 196, euro 12,60

In vendita sul sito online della Hoepli,

www.hoepli.it

