

Roberta Zuriato
Tesina Raidho Trainer
29 agosto 2022

Lasciamoci portare dal cavallo



Nel corso della storia è stato un mezzo di trasporto per persone e merci, ha accompagnato i soldati in battaglia, ora partecipa a competizioni con noi e per noi, oppure ci accompagna in passeggiate in mezzo alla natura.

Il cavallo può portarci sulla sua schiena, ma anche dentro di noi, alla scoperta delle emozioni che non riusciamo ad esprimere, alla ricerca dei traumi che ci condizionano e supportarci nella crescita personale.

Alcuni l'hanno intuito, io stessa ho sempre percepito un certo senso di benessere anche solo stando in presenza dei cavalli, tuttavia è stato solo nel 2018 che ho iniziato a cercare un metodo per approfondire questa tematica ed unire il mio desiderio di essere di supporto ad altre persone con l'amore che provo per queste meravigliose creature.



La passione ha sempre fatto parte di me: pur essendo nata e cresciuta in città, fin da piccola ero attratta dai cavalli che vedevo in TV e ad ogni gita con la famiglia chiedevo di visitare posti dove si potessero incontrare.

All'età di 8 anni cominciai a prendere lezioni di equitazione, non così spesso come avrei voluto, perciò una volta conquistata l'indipendenza economica provai a frequentare più assiduamente i maneggi, ma arrivavo sempre ad un punto che

mi bloccava: per fare dei passi avanti nell'agonismo, dovevo diventare "cattiva" con il mio compagno equino... mi dicevano di impormi, di non farmi prendere in giro, che ero io a comandare, queste istruzioni mi creavano frustrazione perché per me il concetto di binomio non era "uno comanda e l'altro esegue" ma una sinergia frutto di fiducia e comunicazione gentile tra due esseri viventi, così mi convinsi che non ero fatta per questo sport e ripiegai sulle passeggiate.

Questa scelta mi portò a godere molto di più la relazione con i cavalli, feci delle bellissime esperienze compreso un viaggio di un mese all'estero, e con il tempo ottenni i titoli di accompagnatore equituristico e di operatore di equitazione ricreativa per disabili.

Negli anni a seguire lavoro e l'acquisto della mia prima casa mi assorbirono così tanto che mi allontanai dall'ambiente equestre.

In quel periodo mi resi conto di essere bloccata, non riuscivo a prendere contatto con le mie emozioni e temevo di non riuscire a provare più nulla, così iniziai un percorso di counseling e psicoterapia, che poi si trasformò in un bellissimo viaggio di crescita personale.



Durante le sedute e nei miei sogni apparivano spesso i cavalli, così decisi di riprendere a frequentare i maneggi. Quando salii di nuovo in sella mi chiesi come avevo potuto rinunciare per così tanti anni!

Dopo qualche mese, casualmente incontrai in un maneggio uno dei docenti dei corsi che avevo frequentato anni prima, mi spinse a riattivare i vecchi brevetti e a continuare la formazione... ero soddisfatta dei miei progressi, eppure non mi vedevo come istruttore "tradizionale", infatti il percorso terapeutico mi aveva fatto scoprire il piacere di aiutare gli altri, di portarli alla scoperta di se stessi, ed ero sicura che i cavalli potevano essere dei validi partners in questa attività.



Mi misi alla ricerca finchè scoprii il sito web di Raidho, presi contatto e dopo qualche mese ebbi la fortuna di frequentare un workshop dedicato ai tecnici federali. Successivamente iniziai il percorso "A cavallo dei 7 chakra" e dopo due anni eccomi qui a scrivere la tesina per la certificazione!

Questo percorso è andato oltre le mie aspettative, pensavo di essere preparata sia per la mia esperienza pregressa con i cavalli sia per il lavoro già fatto su me stessa, invece Alexandra ed il suo branco mi hanno messa a nudo... Ho avuto bisogno di tempo tra un seminario e l'altro per elaborare ciò che era emerso e continuare a lavorarci. Ho ritrovato tematiche già conosciute durante le sedute di psicoterapia, sono riuscita ad affrontarle con maggiore maturità e sperimentando il supporto del cavallo ed ho potuto lavorare su altri blocchi e traumi, imparando tecniche che non conoscevo e che si sono rivelate immediate, profonde eppure poco invasive, direi quasi magiche!

E' stato molto impegnativo, non sono mancati i dubbi ed i momenti di sconforto, ho dovuto tirare fuori tutta la mia determinazione, tenere sempre presente i miei obiettivi per motivarmi a proseguire, superare la paura e l'imbarazzo di mostrarmi esattamente per quello che sono.

Ora che sono arrivata alla fine, sento di essere ad un nuovo inizio, consapevole di avere ancora tanto da imparare e desiderosa di stare sempre più a contatto con i cavalli, pronta a far sperimentare ad altre persone ciò che io stessa ho potuto provare durante i seminari.



Il metodo di lavoro che ho appreso durante la formazione Raidho incarna perfettamente quello che mi mancava quando prendevo lezioni di equitazione sportiva: il cavallo è un compagno di vita e di lavoro e nella relazione non c'è uno che comanda e l'altro che esegue, si opera in sinergia e ci si sostiene a vicenda.

La qualifica di trainer mi permette di sviluppare e proporre alcune idee che sono emerse durante il percorso "A cavallo dei 7 chakra":

Massaggio dell'anima

Ci prendiamo cura del corpo con massaggi, trattamenti estetici, ginnastica e dieta, perché non fare lo stesso per la nostra interiorità?

Prendere contatto con le nostre emozioni, provare a sciogliere i blocchi psicologici, esplorare la spiritualità... questo intendo con massaggio dell'anima!

I cavalli sono gli aiutanti perfetti poiché ci fanno da specchio, ci mostrano su quali tematiche abbiamo bisogno di lavorare e ci danno sostegno in ogni fase.

L'argomento della sessione emergerà rapidamente, con attività semplici e sicure anche per chi incontra i cavalli per la prima volta.

A seconda della volontà e delle possibilità dell'utente, si potrà andare più o meno in profondità. (Possibilità di sessione singola o di incontri periodici).

Percorso 5 sensi

Una serie di incontri in cui scopriremo come funzionano i sensi del cavallo... e riattiveremo i nostri! Cinque tappe per conoscere questi magnifici animali, stare in mezzo alla natura e riprendere contatto con la nostra parte più istintiva.

Ideale per chi sente il bisogno di spegnere la mente e prendersi una pausa dal ritmo frenetico della vita moderna, o per chi vuole avvicinarsi al cavallo in un modo completamente diverso dall'equitazione sportiva.

Incontri per singoli e gruppi su obiettivi lavorativi o personali

Attraverso dei semplici esercizi con i cavalli (adatti anche a chi non ha alcuna esperienza), ci si focalizza sui propri obiettivi personali o sul team building, esplorando e rafforzando le motivazioni, i possibili ostacoli, modificando le dinamiche che ci bloccano ed imparando a mantenere il focus.

Lasciarsi andare

Il tema principale di questo lavoro è la fiducia: in se stessi, nelle altre persone, verso la vita in generale.

Il cavallo, con la sua presenza solida e dolce allo stesso tempo, ci guiderà in ogni passaggio e ci aiuterà a migliorare uno o più ambiti della nostra vita.

Utile anche per chi ha un cavallo e vuole aumentare la sintonia del binomio.



Non è finita qui...

L'ultima idea, ancora in corso di sviluppo, è una serie di incontri on-line sulla gestione e la cura del cavallo.

E' nata durante una chiacchierata con altre aspiranti trainers, che sapendo della mia lunga esperienza all'interno dei maneggi, hanno chiesto supporto per conoscere meglio i loro futuri compagni di lavoro.

Concludo questo elaborato con una profonda gratitudine, verso me stessa per aver portato a termine il percorso formativo e per il coraggio di volermi mettere in gioco come trainer e verso Alexandra ed il suo branco, in particolare Alba che ha dimostrato una gran voglia di lavorare con me.

Desidero inoltre ringraziare: Elena per aver condiviso con me quasi tutti i seminari, oltre ai viaggi e le chiacchierate di confronto; Ferruccio per il percorso affrontato insieme e le lezioni di psicologia; Leonora ed il suo fido destriero Aramos, amici e sostenitori da molti anni e primi utenti delle mie sessioni; le mie amiche Camilla e Veronica che condividono l'amore per i cavalli e mi hanno soccorsa dopo un brutto incidente; i miei gatti, meravigliosi compagni di vita e terapeuti naturali; ultimo nella lista ma primo nel mio cuore, mio fratello Andrea.



Dedicato a mia nonna Tina, che anche se ha lasciato la dimensione umana da 20 anni, continua a proteggermi ed incoraggiarmi.

Roberta Zuriato
Raidho Trainer
Tecnico F.I.S.E.
Responsabile di attività I.A.A.
Contatti:
roberta@gene-zeta.eu
+39 340 5534730