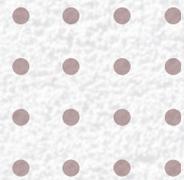
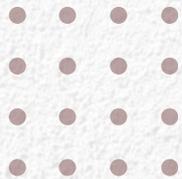


Tesina Raidho equicoach

Samantha Scagnetto

CHI MUOVE CHI



Ho scelto questo argomento sul "**CHI MUOVE CHI**", legato al primo chakra, perché sin da quando acquistai (2019) il libro di Alexandra Rieger, La forza guaritrice dei cavalli. Il potere della consapevolezza, misi l'attenzione proprio sulla frase del "**CHI MUOVE CHI**".



Fui subito curiosa in quanto era già chiaro per me il significato e mi appassionava l'idea di approfondire gli argomenti. Così nel 2022 inizio la formazione Raidho Equicoach e finalmente trovo molte risposte che soddisfano la mia sete di conoscenza.

Con gli insegnamenti di Alexandra e gli approfondimenti sugli argomenti da lei trattati durante il corso, inizio a utilizzare delle tecniche di lavoro con i miei Coachee. Quindi la prima cosa che faccio per ricevere il mio Coachee è di propormi con empatia, creando una situazione giusta, emozionale, fisica e intellettuale per far sentire il Coachee sicuro, perché la sicurezza è indispensabile durante l'incontro.

Successivamente osservo in lui le sue potenzialità per potergli dare un sostegno ed un supporto fondamentale, accompagnarlo all'integrazione attraverso un'attenta autoanalisi.



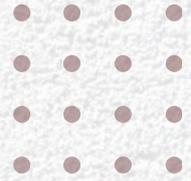
Inizio il mio incontro con 3 domande che la vita stessa ci chiede ed anche il cavallo ci propone:

1. Chi muove chi?
2. Qual è la direzione che vuoi prendere?
3. Qual è l'andatura?

Inoltre, la vita ti chiede, sai qual è il tuo compito qui? Se non fai chiarezza su questi punti sarai sempre in balia della vita e così verrai mosso.

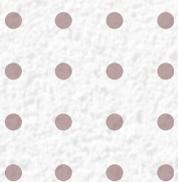
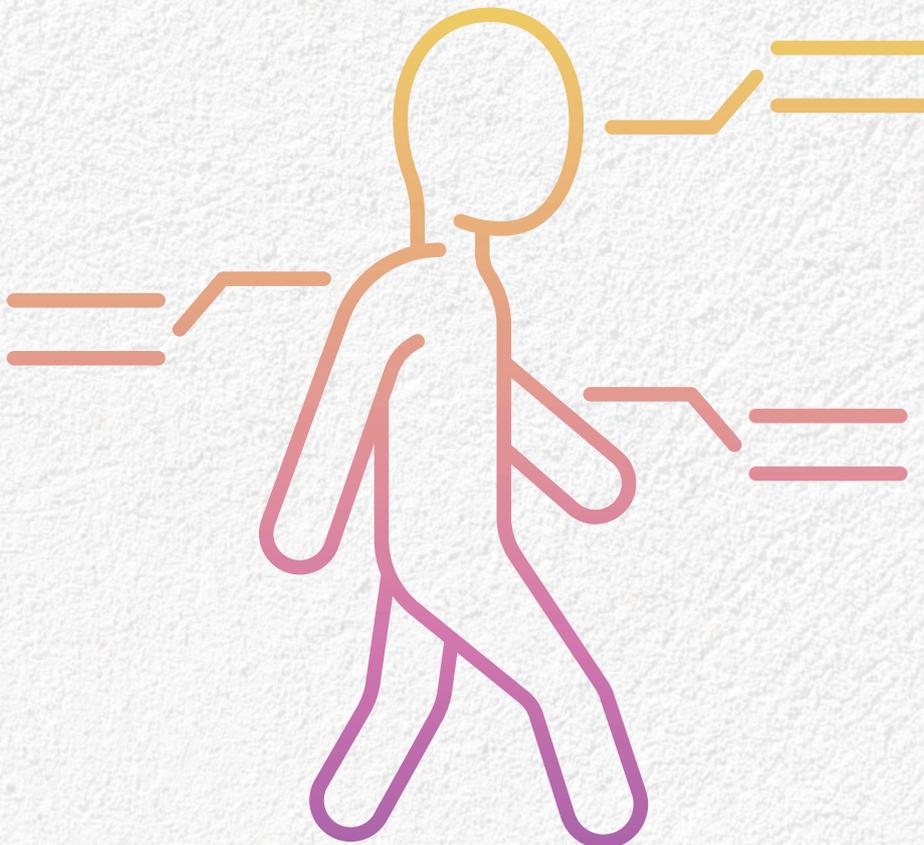
Per poter muovere servono delle qualità importanti come l'energia, il radicamento, chiara intenzione ed imparare a nutrire il nostro corpo eterico attraverso il respiro per aumentare il livello energetico.

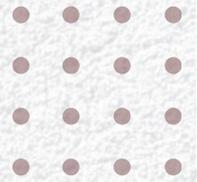




Per noi il fatto di essere mossi a livello fisico non è un problema ,comincia ad esserlo quando veniamo mossi a livello emozionale , sottile e spirituale. Ciò significa che siamo facilmente influenzabili e non abbiamo le redini in mano per la DIREZIONE.

In questi passaggi porto il mio Coachee a strutturare ,attraverso queste riflessioni,la direzione che vuole prendere e come vuole raggiungere la sua trasformazione anche con l'ANDATURA .

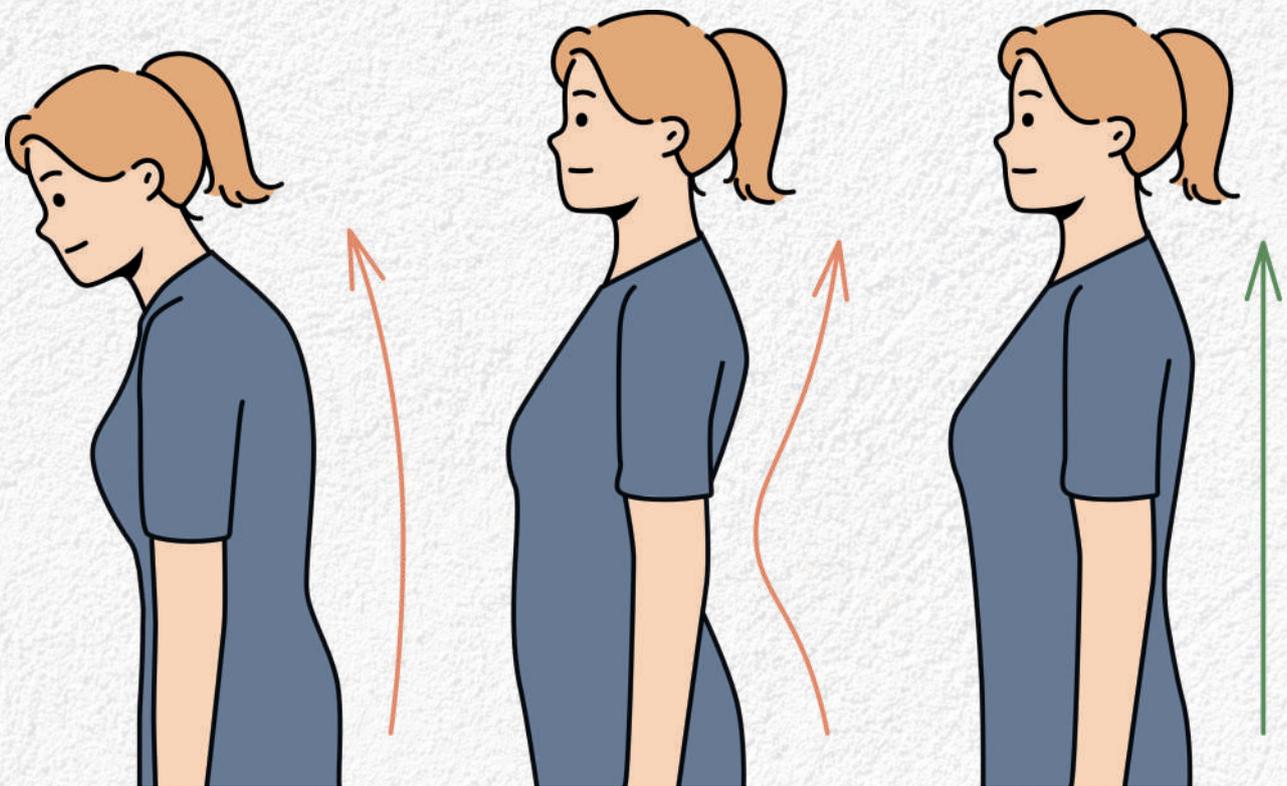


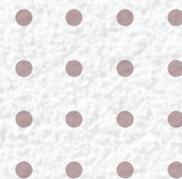


SE TU PERCEPISCI PUOI COMPRENDERE E ACCETTARE.

Per percepire intendo sentire il proprio corpo. Dobbiamo portare consapevolezza nel corpo per comprendere il nostro spazio vitale di qualità ed in seguito poterne creare un altro con altre qualità. La maggior parte delle persone cerca la sicurezza fuori, la vera sicurezza è all'interno ed è da qui che possiamo alimentare il nostro volere.

Quando comprendi cosa sei, quali sono le tue potenzialità, cosa vuoi raggiungere allora puoi cambiare, prima non è possibile. Così inizia la trasformazione e non si è più in balia di ciò che succede fuori e dentro di noi.





PRENDI UNA DIREZIONE



Al mio coachee chiedo di dirmi il suo **STATO ATTUALE**, la sua qualità di vita per iniziare a capire come si vede.



Analizzando e approfondendo lo stato attuale possiamo capire come arrivare allo **STATO IDEALE**, così da portare il coachee da dove è fino al suo obiettivo ideale.

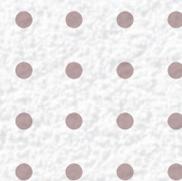


In seguito quale **TEMATICA** vogliamo trattare, su cosa andare a lavorare ed in questo caso abbiamo il “CHI MUOVE CHI”. Quindi andremo a lavorare sulle dinamiche di stabilità e fermezza per migliorare lo spazio individuale.



Poi la **QUALITÀ** quindi l'accettazione ed infine il passaggio più importante per chiudere il cerchio **L'INTEGRAZIONE**, che è il procedimento alchemico della trasformazione.





Successivamente lavoriamo sul focus di cosa vogliamo raggiungere come stato ideale, ma per prima cosa lavoriamo sui dettagli, analizzando lo stato attuale costituito da 4 ambiti:

1. RAPPORTI
2. PROFESSIONE e FINANZE
3. FISICITÀ e SALUTE
4. TEMPO LIBERO

Utilizzando una scala da 1 a 10

Essendo questi gli ambiti nei quali viviamo e riconoscendo attraverso loro chi sono in questo momento, inizio a creare il mio obiettivo. Per portare la giusta energia spiego al mio Coachee le tre energie principali (energia dell'anima): emotiva, spirituale ed intellettuale.

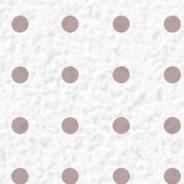
Gli dico di immaginarsi al centro di uno spazio e che per governare la propria vita c'è bisogno di 4 ministri:

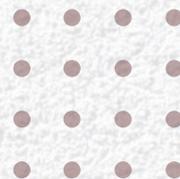
1. PENSARE
2. VOLERE
3. AGIRE
4. SENTIRE

Di fronte al Pensare c'è il Percepire e il Pensare attiva il Percepire (sentire)

Poi c'è il Volere che va verso l'Agire.

Senza la volontà non c'è l'Azione.





Con questi aiuti hai la chiave per gestire la vita. Questi ministri vanno controllati per riuscire ad avere le redini in mano del percorso di vita e diventare maestri del proprio destino. Controllando i pensieri attiverai il sentire (emozioni) e quando controlli le emozioni controlli il volere che attiva le azioni e potrai così gestire queste energie.

IL PENSARE attiva il SENTIRE.

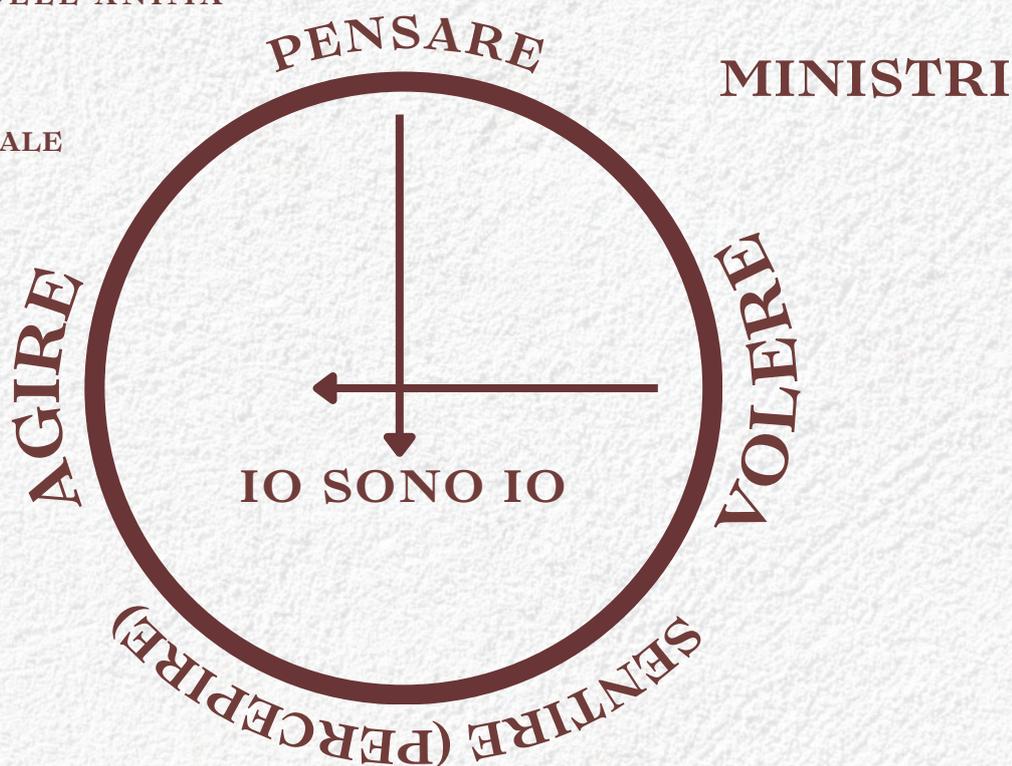
IL VOLERE attiva l'AGIRE.

ENERGIA DELL'ANIMA

EMOTIVA

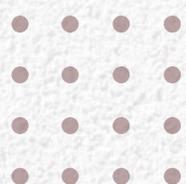
SPIRITUALE

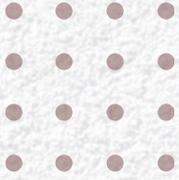
INTELLETTUALE



PENSARE ATTIVA IL SENTIRE

VOLERE ATTIVA L'AGIRE





Dopo aver portato al mio Coachee alcune riflessioni, avendogli dato gli strumenti per capire il suo stato attuale in modo più approfondito, gli propongo di farsi delle domande come:

- Quali pensieri ti spostano?
- Quale impulso del tuo volere ti crea difficoltà?
- Quali sensazioni o emozioni ti spostano?

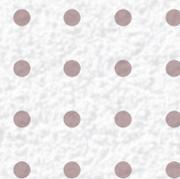
E soprattutto quando vengo spostato:

- Come mi sento?
- Mi indebolisco?
- Se invece sono io a muovere?
- La mia autostima si rinforza e io divento più consapevole?
- Per non essere spostato cosa faccio?
- Sono presente a me stessa?
- Mi sto ascoltando?

Con queste domande lascio al mio Coachee la possibilità di iniziare a pensare come affrontare la sua situazione quando si presenta. È importante esercitarsi attraverso l'ascolto interiore e portare consapevolezza al nostro dentro, attraverso la meditazione e la respirazione, in modo da nutrire il nostro spirito (IO SONO IO).

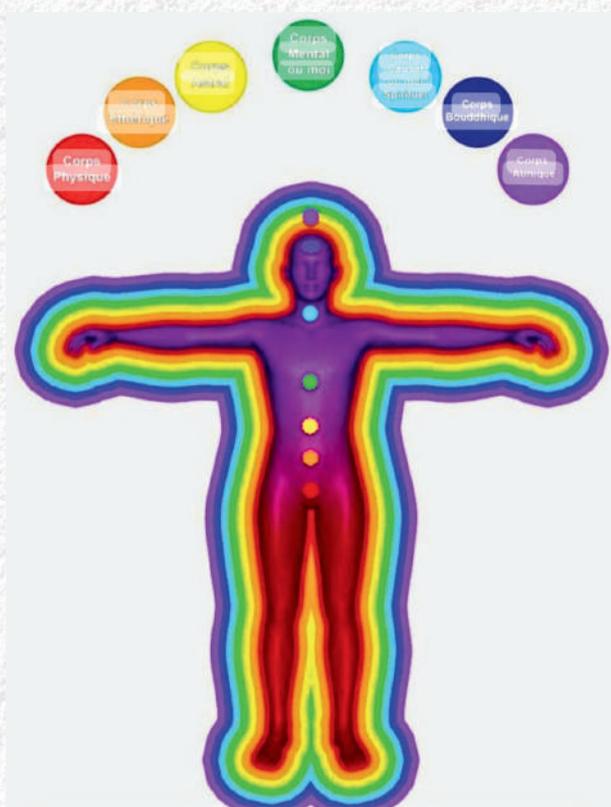
Noi viviamo nell'agire, perché attraverso le nostre azioni viviamo nel mondo fisico. Mentre con il volere ed il sentire viviamo nel mondo astrale, il mondo della nostra anima.





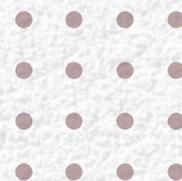
Il nostro corpo fisico è alimentato da un corpo eterico. Noi abbiamo degli strumenti per alimentare il nostro corpo fisico, come l'alimentazione, e per nutrire il nostro corpo eterico dobbiamo fornire energia sottile. Un nutrimento forte ed immediato è la respirazione; se non ricarico il mio corpo eterico, mi rimarrà solo la mia fisicità.

Meditare, approfondire e metabolizzare a livello emotivo, spirituale e fisico ti permette di cambiare la direzione della vita.



A conclusione della mia sessione di lavoro con il mio coachee, chiedo a lui se ha integrato alcuni passaggi del nostro incontro per iniziare la trasformazione di una nuova consapevolezza, soprattutto interiore, con l'obiettivo di iniziare a creare uno spazio sacro intorno al proprio corpo fisico e spirituale e la giusta motivazione per non essere spostato.





RINGRAZIAMENTI FINALI

Vorrei esprimere la mia profonda gratitudine a tutte le persone che mi hanno sostenuto e incoraggiato lungo il percorso della mia tesina. Un ringraziamento speciale va al mio supervisore, che con pazienza e competenza mi ha guidato in ogni fase del lavoro. Un sentito ringraziamento va anche alla mia famiglia e ai miei amici, che mi hanno supportato e incoraggiato nei momenti più difficili. Infine, desidero ringraziare tutti coloro che hanno contribuito in qualsiasi modo alla realizzazione di questo progetto. Senza il vostro aiuto prezioso, non sarei riuscito a portare a termine questa sfida. Grazie di cuore a tutti.

Samantha Scagnetto

