

IL BENESSERE DEL CAVALIERE

SI OTTIENE REALIZZANDO :

- 1. IL BENESSERE AMBIENTALE**
- 2. IL BENESSERE MENTALE**
- 3. IL BENESSERE FISICO**



★ ASSOCIAZIONE ★ ITALIANA ★ EQUITAZIONE ★ NATURALE ★

A . I . E . N .

IL BENESSERE AMBIENTALE

*QUAL'E' IL SOGNO DI
OGNI CAVALIERE?*

STARE CON IL PROPRIO
CAVALLO IN UN AMBIENTE
SERENO

PER RENDERE L'AMBIENTE SERENO DOBBIAMO:

- porci in maniera piacevole nei confronti degli altri
- accettare qualsiasi giudizio da parte degli altri, considerandolo come un consiglio e non come una critica
- dare consigli e non criticare
- raccontare le esperienze di altri non come pettegolezzo ma come momento di crescita
- ascoltare il racconto di esperienze di altri intendendolo non come un pettegolezzo ma come una volontà di trasmettere esperienze

E INOLTRE

- far sì che i nostri problemi non diventino problemi degli altri
- non disturbare o creare disagio mentre gli altri lavorano



IL BENESSERE MENTALE

Il Benessere Mentale si ottiene con:

1. Il Sapere
2. La Consapevolezza
3. La Determinazione
4. L'Attitudine
5. Le Qualità

Il Sapere

La teoria è il sapere, la pratica è il saper fare. Ma è sempre la conoscenza che deve precedere l'azione. Invece troppi cavalieri e soprattutto troppi istruttori prendono alla lettera che non si apprende dai libri, la lettura dei quali istruisce solo chi già sa.

Il sapere si arricchisce in virtù della curiosità.

Lettura, osservazione, riflessione e pratica si valorizzano mutuamente.

Naturalmente erudizione non è competenza.

La Consapevolezza

La Consapevolezza è la scienza del perché.

Senza consapevolezza con il nostro cavallo saremo “delle scimmie sopra una moto”.

La Determinazione

C'è un confine sottile tra essere aggressivi ed essere determinati.

Il cavallo che è costantemente determinato (fiducioso e insistente), il più coraggioso, il più forte e quello che pensa più velocemente è il cavallo che diventa Alfa (leader).

Se state cercando di creare un vero rapporto con il vostro cavallo, dovete agire come un cavallo, stesse regole sociali.

Capire è il passo n. 1. Farlo è la parte con cui il maggior numero delle persone ha dei problemi.

Quando le persone cominciano ad affermare la loro dominanza con il cavallo, di solito emergono due comportamenti:

1. Persone che diventano aggressive, si arrabbiano o si intristiscono perché non ottengono dal cavallo la risposta che vorrebbero
2. Persone che diventano determinate che possono apparire decise senza arrabbiarsi o intristirsi

*Se io ho sapere ma
non consapevolezza
forse è meglio che
eviti di fare con il
cavallo qualsiasi
cosa che mi venga in
mente*

L'ATTITUDINE

Fate sempre attenzione ai vostri pensieri perché diventano le vostre parole. Fate attenzione alle vostre parole perché diventano le vostre azioni. Fate attenzione alle vostre azioni perché diventano la vostra attitudine. Fate attenzione alla vostra attitudine perché diventa il vostro carattere. Noi siamo i nostri caratteri ...perciò attenti ai vostri pensieri.

*Una buona Attitudine
si ottiene essendo:*

1. Positivi
2. Progressivi
3. Naturali

LE QUALITA'

Il cuore e il desiderio

Il rispetto

L'impulso

La flessione

La sensibilità

Il tempismo

L'esperienza

Essere precisi ma non essere ipercritici

Il cuore e il desiderio

1. Quanto desideriamo di diventare un uomo di cavalli?
2. Quanta passione e desiderio di diventare un uomo di cavalli percepisce in voi il vostro cavallo?

Il rispetto

Il rispetto è una forma di riunione mentale. E' stima, riguardo e ammirazione. Guadagnatevi il rispetto del vostro cavallo rispettandolo voi per primi.

L'impulso

L'impulso è una forma di riunione emotiva. Significa che avete il controllo sulle vostre emozioni e che non vi arrabbiate con il vostro cavallo, né che arrivate alla frustrazione o lo biasimiate.

Impulso vuole anche dire fare un programma e seguirlo passo passo, creando le fondamenta in maniera metodica, senza entusiasmi e fretta e senza passare a manovre avanzate senza esserne in grado.

La flessione

Quanto siete flessibili?

Quanto siete disposti a cambiare per adattarvi alle situazioni?

Con i cavalli noi dobbiamo essere così, dovete essere sempre pronti a cambiare attrezzo, approccio, fasi a seconda delle situazioni e dovete farlo in fretta.

Significa anche avere mente aperta.

La sensibilità

Quanto siete sensibili?

Come usate le redini, con grazia e sensibilità?

Come maneggiate la corda o toccate il vostro cavallo..... mettete il vostro cuore nella mano?

Come pensate che il vostro cavallo giudichi il vostro tocco?

Riuscite a capirlo, a sentirvi con lui, ed essere empatici, ad arrivare alla sua mente e non soltanto al suo corpo?

Il tempismo

Sensibilità e tempismo viaggiano alla pari. Focus e sensibilità portano al tempismo.

Siete sempre veloci o in ritardo di un secondo?

Siete capaci di fare la cosa giusta al momento giusto per aiutare il vostro cavallo a fare la cosa giusta?

Riuscite a sincronizzare le cose con le gambe del vostro cavallo, con quel preciso momento di sospensione quando tutte e quattro le gambe sono sollevate da terra per richiedere ad esempio un cambio di galoppo al volo?

Riuscite a sincronizzare le vostre richieste con i pensieri del vostro cavallo, in modo da dargli agio quando sta solo pensando quello che volete voi?

Il tempismo è quello che fa cambiare il cavallo dall'opposizione ad essere leggero, dall'astrarsi da voi ed essere in sintonia, da ottuso a sensibile e pronto a rispondere, da irritato a calmo e sicuro.

I nostri cavalli quando li maneggiamo e li cavalchiamo sono come siamo noi, a come li tocchiamo e guidiamo.

L'esperienza

Non posso fare esperienza per voi, ma posso condividere con voi le mie esperienze per accelerare il vostro apprendimento. Ma ci sono delle cose che non si possono apprendere in teoria bisogna viverle. È necessario investire del tempo con il cavallo a terra e in sella. Dovete sviluppare la vostra capacità di giudizio vivendo le vostre esperienze, anche negative ed imparando dagli errori. Ricordate le buone esperienze e costruite su di esse.

Essere precisi ma non essere ipercritici

Nell'affrontare compiti che richiedono una maggiore finezza è facile diventare iper critici nei confronti del vostro cavallo e di voi stessi.

Se riuscite a chiedere precisione restando pazienti e amichevoli, il vostro cavallo non si irrigidirà

Siate precisi ma continuate a sorridere e a credere nel vostro cavallo! Non forzatelo ma fategli scoprire con gioia quello che volete da lui.



IL BENESSERE FISICO

Il Benessere Fisico si ottiene con:

1. Allenamento
2. Coordinazione
3. Agilità
4. Destrezza

Allenamento

Un cavaliere allenato si ottiene
con un lungo lavoro a terra e a
cavallo fatto nelle tre andature

Coordinazione

La coordinazione può essere definita come l'esatta esecuzione di una determinata immagine motoria, ossia la perfetta complementarietà d'azione dei muscoli al fine di ottenere una sequenza fluida, riuscendo a gestire contrazione e rilassamento dei muscoli, nonché la precisione del movimento mediante i riflessi, evitando qualsiasi sforzo muscolare inutile.

E' il risultato di una serie complessa di interazioni.

Per migliorare questa qualità è indispensabile procedere volontariamente all'esecuzione di una serie di esercizi studiati a tal proposito.

Agilità

L'agilità è la **capacità di accomodamento** a situazioni motorie nuove e complesse al fine di assimilarle in modo rapido ed efficace.

Per rendere un cavaliere Agile, è necessario

- lavorare sull'equilibrio.
- un continuo apprendimento di nuovi movimenti
- la pratica di attività sempre nuove

Destrezza

La destrezza, come l'agilità, è il risultato di un lavoro di affinamento e di sviluppo delle altre qualità motorie e, se essere agili significa essere anche destri non è valido il contrario.

La destrezza si definisce come il livello di assimilazione raggiunto in seguito all'accomodamento ad una determinata situazione motoria , cioè un gesto fondamentale per il lavoro che si compie.

La destrezza si ottiene

- incremento delle qualità fisiche e motorie indispensabili per lo svolgimento del gesto, con relativo sviluppo delle relative strutture mentali
- ripetizione del gesto tecnico, aggiungendo elementi che lo possono rendere più complesso (ad esempio maggiore velocità).