

IL PASSO

IMPARIAMO A STARE SEDUTI IN SELLA SEGUENDO IL MOVIMENTO DEL CAVALLO

La posizione del cavaliere in sella influisce sulla qualità del movimento del cavallo. Ecco la posizione giusta per assecondare i movimenti del passo.

Il passo è un'andatura strutturata in 4 fasi consecutive. Possiamo sentire ogni zoccolo del nostro cavallo toccare separatamente il terreno nel corso di una falcata completa. Dal momento che gli arti si sollevano uno alla volta, non esistono "tempi di sospensione".

Il movimento di ogni singolo arto determina a sua volta l'azione della schiena del cavallo che, muovendosi aritmicamente, inclina in tutte le direzioni la sella. Questo ondeggiamento è senz'altro più accentuato al passo che in tutte le altre andature. Quando trottiamo, infatti, la spina dorsale del cavallo si muove in alto e in basso, mentre al trotto oscilla morbidamente. Proprio per questo è fondamentale sentire il movimento della schiena del cavallo, così da poterlo seguire completamente e non ostacolarlo.

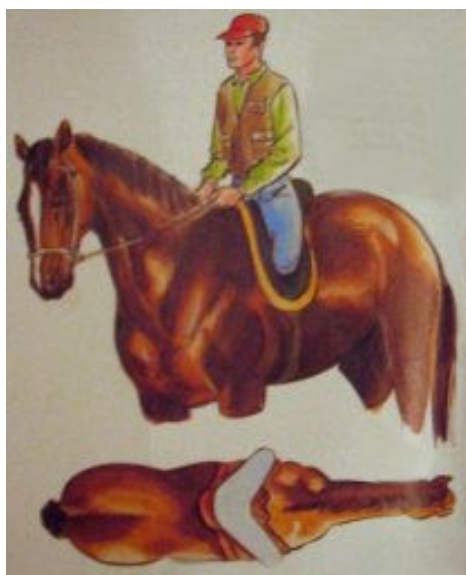
Per raggiungere questo risultato, cominciamo a sederci correttamente in sella, con un assetto profondo e che, al contempo, sia elastico e sensibile. Non bisogna scordare che l'equilibrio del nostro corpo in sella e la sua mobilità influiscono sulla qualità dei movimenti del cavallo.

Un soggetto naturalmente dotato di un movimento con lunghe falcate deve essere aiutato a mantenerle tali, mentre un soggetto dai piccoli passi e dall'andatura "dinoccolata", può migliorare le sue performance con l'aiuto di un cavaliere che ha fatto sue tutte le tecniche del passo.

Innanzitutto cominciamo a concentrarci per individuare, sentire e "ricevere" il ritmo profondo dei movimenti del cavallo al passo.

Poi, identifichiamo quali sono i 3 punti del nostro corpo che entrano in gioco quando stiamo seduti a cavallo: le ossa che sono a contatto con la sella, le natiche e la parte interna delle cosce.

Per acquisire questo concetto aiutiamoci con una rappresentazione mentale. Immaginiamo che le nostre gambe terminino prima del ginocchio; oltre alla parte inferiore delle cosce non c'è più nulla.



Automaticamente le sentiremo meno rigide, fino a che riusciremo ad entrare profondamente nella sella, ottenendo un nuovo equilibrio.

I cavalieri meno esperti, quando sono in sella, sono portati invece a considerare le loro gambe esclusivamente dal ginocchio alla punta dei piedi, e per questo manifestano una notevole rigidità.

Per migliorare la nostra stabilità, dobbiamo innanzitutto mantenere più contatto possibile con il cavallo ed essere fluidi, così da non sobbalzare sulla sella. In poche parole, il nostro bacino deve muoversi in completo e rilassato contatto con la sua schiena.

La parte superiore del femore deve ruotare in avanti fino a raggiungere una posizione comoda e stabile. L'interno delle cosce si deve avvicinare al corpo del cavallo in modo che i primi tre o quattro centimetri di esse si compenetrino con la sella, subito sopra l'attaccatura delle staffe. Una volta eseguita questa rotazione della gamba, senza che sia alterata la posizione del bacino, avremo finalmente chiari i tre punti essenziali del nostro corpo seduto in sella.

Rilassando la parte superiore delle gambe troveremo un solido cuscino al quale appoggiarci, ed il contatto ricercato dell'inforcatura. Inoltre, avremo acquisito un modo di stare seduti in sella molto compenetrante, come fossimo profondamente uniti all'animale ma senza dover fare alcuno sforzo muscolare. Responsabili di questo nuovo assetto sono dunque esclusivamente il giusto posizionamento del nostro bacino e della parte superiore delle cosce.

Acquisita questa posizione avremo un ulteriore beneficio.

Precedentemente, il peso del nostro corpo non veniva ben distribuito sulla schiena del cavallo; il maggiore contatto veniva concentrato sui due punti delle natiche. Acquisito il concetto di considerare esclusivamente la parte sopra il ginocchio delle nostre gambe e piazzate le cosce nella giusta posizione, con il corretto bilanciamento del resto del corpo, ci renderemo conto di avere distribuito il peso in modo nuovo. La maggiore parte di esso sarà infatti posizionato prima delle staffe e sottoporremo il cavallo a un carico che trova la sua collocazione in un'ampia parte costituita dai nostri tre punti di contatto in sella.

Questo tipo di distribuzione è sicuramente più piacevole per il cavallo. Infatti la sua spina dorsale è maggiormente rigida all'altezza delle spalle mentre diventa via via più mobile scendendo verso la coda. Di conseguenza, più siamo seduti in avanti sulla schiena del cavallo, più lui si sentirà libero di muoversi e più comodi saremo noi.

Il suo centro di gravità si trova all'incirca nel punto di immaginario congiungimento tre le staffe. Si sposta minimamente in avanti o indietro a seconda dell'attività svolta. Nell'assetto da salto, o da galoppo, il peso del cavaliere è quasi completamente sostenuto dalle staffe e di conseguenza si trova ad essere automaticamente sopra il centro di gravità del cavallo.

Al contrario, nel lavoro in piano raggiungiamo il contatto totale che è necessario per avere il maggiore controllo possibile dei movimenti del cavallo. Infatti, utilizzando i tre punti che abbiamo individuato potremo rimanere assolutamente leggeri ed il più possibile vicino al suo centro di gravità.

Cominciamo a camminare senza staffe, immaginando di essere un abete con tanto di rami e radici. Il tronco passa idealmente attraverso il nostro busto, salendo fino alla testa, mentre le spalle e le braccia devono essere immaginate sospese come rami attaccati al nostro collo.



la gabbia toracica, a sua volta, si diparte dallo sterno e così via. Tutte queste parti del nostro corpo sono mobili come rami che vengono mossi dal vento. Nemmeno il tronco è rigido; può ondeggiare ma non si sbilancia. Il nostro bacino si trova idealmente a livello del terreno mentre le gambe possono essere paragonate alle radici dell'abete. Più quest'ultimo si sviluppa e si protrae verso l'alto, tanto più le sue basi si allungano profondamente nel terreno per tenerlo in equilibrio.

Acquisita la nostra nuova posizione in sella, al passo, rimane da cogliere un aspetto ugualmente importante: dobbiamo essere perfettamente in grado di percepire ogni singolo movimento del cavallo. Dobbiamo imparare ad ascoltarlo e ad assecondarlo con il corpo, captando i movimenti della sua schiena e degli arti. Dobbiamo sentire queste pulsazioni salire attraverso la nostra spina dorsale, le spalle e la testa.

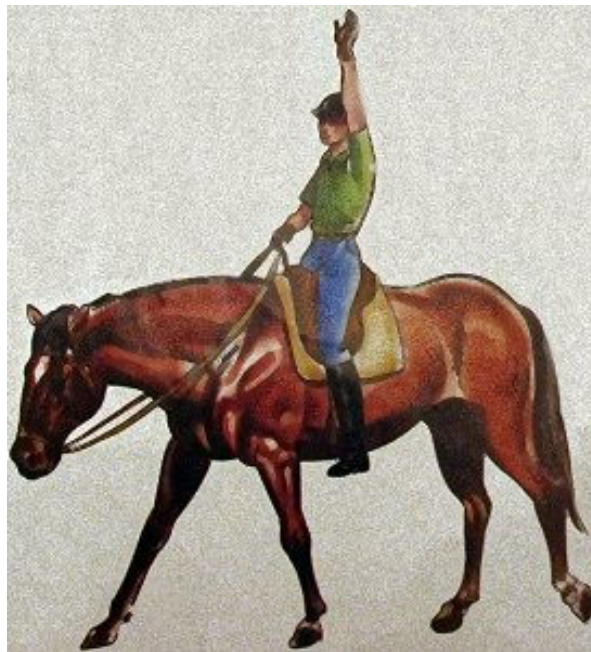
Ad esempio, concentriamo a percepire alternativamente con le cosce il movimento delle spalle del cavallo dal basso verso l'alto, così come le nostre natiche vengono lievemente alzate dal movimento della sua schiena con l'avanzamento dei posteriori.

Individuiamo, quindi, la sequenza dei movimenti alternati: la parte superiore della nostra gamba sinistra si abbassa, la natica destra viene alzata ed il bacino scivola dolcemente in avanti.

Se lasciamo che il cavallo muova tutte le ossa sulle quali siamo seduti, camminerà liberamente. Al contrario, se blocchiamo le anche, non permettendo questo ondeggiamento, camminerà lentamente o, addirittura, si fermerà.

Attenzione a non incorrere nell'altro estremo: se tenteremo di guidare l'animale in avanti con i tre punti del corpo individuati, lui si muoverà con tensione e resistenza.

Per percepire meglio la sequenza dei suoi movimenti al passo, possiamo eseguire un ulteriore esercizio. Procediamo alzando un braccio verso l'alto, sopra la nostra testa. Estendiamolo al massimo con le nostre dita protese verso il cielo, mentre lasciamo scendere il resto del corpo verso il basso. Ci accorgeremo che, nello stesso tempo, la parte inferiore della nostra schiena e le articolazioni delle anche diventeranno più sciolte ed indipendenti. Eseguiamo l'esercizio con entrambe le braccia, alternandole. Quando poi riprenderemo la posizione normale, dovremo cercare di mantenere la stessa sensazione di equilibrio, unita ad un assetto morbido e leggero.



Se desideriamo modificare la lunghezza delle falcate del cavallo al passo, possiamo utilizzare esclusivamente la nostra posizione seduti in sella, senza servirci delle gambe e delle mani. Montiamo a redini lunghe e cerchiamo di seguire profondamente col bacino i passi dell'animale. Sentiremo il cavallo allungare la falcata raggiungendo con il posteriore l'orma dell'anteriore, oltrepassandola. In questo modo la sua schiena sarà molto mobile. Al contrario, per accorciare la

falcata, riduciamo semplicemente la nostra attività in sella, senza per questo diventare rigidi e mantenendo la nostra tensione verso l'alto.

Un esercizio utile per controllare perfettamente il movimento dell'animale viene eseguito proprio passando da un ondeggiamento profondo del bacino ad una riduzione di attività. In questo modo modificheremo di continuo l'ampiezza del passo senza dovere utilizzare le redini o la parte inferiore delle nostre gambe.

Infine, se il cavallo diventasse pigro nell'ascoltare i comandi che gli impartiamo con la nostra posizione, possiamo sollecitarlo con una piccola ed istantanea pressione delle gambe.

Successivamente, ritornati all'assetto normale, il cavallo presterà maggiore attenzione alle nostre richieste.

La capacità di percepire e seguire il movimento della schiena del cavallo è fondamentale nel passo, al trotto e al galoppo. Così, infatti, potremo ottenere un miglior controllo dei suoi movimenti rendendolo allo stesso tempo più ritmato.

LA POSIZIONE DEL CAVALIERE

Possedere una posizione corretta non è solo un fatto estetico. Un cavaliere corretto in sella, infatti, è più sicuro e può ottenere un miglior controllo del suo cavallo.

Un cavaliere che monta con una buona posizione in sella è più sicuro in ogni situazione. Uscendo in campagna, ad esempio, durante una passeggiata possiamo trovarci ad affrontare diverse situazioni di "pericolo". Il cavallo può scartare di lato all'improvviso perché un animale ha attraversato la strada o possiamo aver la necessità di affrontare un tratto in discesa, magari per entrare in un guado. Queste sono tutte le situazioni in cui un cavaliere "corretto" riuscirà certamente a cavarsela meglio di uno che invece monta con una posizione più approssimativa.

Dalla correttezza della posizione in sella, inoltre, dipende molto la nostra capacità di raggiungere una buona "armonia" con i movimenti del cavallo. La nostra precisione, infatti, aiuta il cavallo a trovare più facilmente un buon equilibrio e dunque a muoversi meglio.

I 5 PUNTI FONDAMENTALI PER UNA BUONA POSIZIONE

1 Rilassati ma non abbandonati.

Il cavaliere deve rimanere molto rilassato in sella. I suoi muscoli devono essere sciolti, elastici ed agili, così da riuscire a sviluppare un buon contatto con il cavallo mantenendo un ritmo costante nel movimento.

Il busto deve essere diritto, le spalle aperte e le scapole piatte. In questo modo saremo certi di essere sempre perfettamente in centro al cavallo e facilitati nell'ottenere una posizione equilibrata.

Molti cavalieri, invece, confondono questa rilassatezza con la pigrizia e si siedono in sella come se fossero su una comoda poltrona in salotto. In questo caso l'intero peso del cavaliere finisce sui glutei e la schiena tende a incurvarsi. Da questo deriva una rotazione del bacino che a sua volta fa sì che le gambe del cavaliere scappino in avanti. Un cavaliere così disposto in sella non riesce a mantenere un buon equilibrio e il suo peso finirà certamente con creare delle rigidità alla muscolatura della schiena del cavallo, soprattutto se si fa l'abitudine di cavalcare poco o niente durante la settimana per poi uscire in passeggiata per diverse ore durante i fine settimana.

2 Peso equamente suddiviso.

Per prima cosa è necessario sedersi perfettamente in centro alla sella, con la schiena diritta e le spalle aperte.

Questo è particolarmente importante per evitare che il cavallo venga ostacolato nei suoi movimenti. Facciamo un esempio. Molti cavalieri tendono a spostare in avanti la spalla sinistra, quella della

mano che regge le redini. Questo sbilanciamento porta a uno squilibrio di tutto il corpo. Infatti, la spalla spinta in avanti porta a uno spostamento di tutto il corpo da quella parte. Questo a sua volta produce una differenza nel carico di peso sui due posteriori che dunque tenderanno a muoversi in modo differente. A lungo andare questa differenza potrà portare a un indebolimento della muscolatura di un lato (il destro) rispetto all'altro e dunque alla conseguente difficoltà a eseguire determinati esercizi.

3 Una linea immaginaria ci deve dividere in due parti.

In un cavaliere che possiede una buona posizione deve essere sempre possibile evidenziare una linea immaginaria che divide il suo corpo in due metà perfette. Si tratta di una direttrice che, passando dal centro della nuca, dovrebbe attraversare le scapole, la vita e il centro dell'arcione per arrivare alla metà della coda del cavallo. Se questa linea è perfettamente dritta, allora vuole dire che siamo seduti correttamente in sella, viceversa saremo sbilanciati da una parte.

Molte persone, anche cavalieri piuttosto esperti, non si sono mai accorti di essere lievemente inclinati da una parte. Si rendevano conto solo di avere delle difficoltà ad eseguire determinate manovre in una direzione ma, come logico, si limitavano a dare la colpa alla pigrizia del cavallo, costringendolo ad estenuanti ripetizioni di quel dato esercizio. Risultato: la manovra continuava a non venire bene e il cavallo, a lungo andare, diventava ancora più rigido e "in difesa" (termine utilizzato dai tecnici per definire le resistenze di un cavallo al lavoro).

4 La posizione della testa.

Dalla sua posizione, infatti, si determina l'intero nostro comportamento in sella.

La testa deve essere dritta, con i muscoli del collo che la mantengono ferma, con il mento alto. Alcuni cavalieri, per eccesso di rilassatezza, tendono a muoverla in su e in giù a ritmo con il movimento del cavallo. Questo movimento, però, si trasmette a tutta la posizione in sella e può compromettere l'equilibrio generale.

5 Lo sguardo.

Il nostro sguardo deve essere sempre correttamente indirizzato verso la direzione in cui stiamo procedendo.

Questo vuol dire, ad esempio, che eseguendo una girata il nostro sguardo dovrà anticipare il movimento del cavallo. Così facendo, infatti, sposteremo lievemente il nostro peso verso la nuova direzione, favorendo il movimento del cavallo e aiutandolo a girare meglio.

Guardando troppo in alto o in basso potremo andare incontro a due differenti inconvenienti:

- 1) Non potremo avere la sensazione di dove stiamo andando. Eseguendo un circolo, ad esempio, potremo capire se la traiettoria percorsa dal nostro cavallo è perfettamente rotonda o se invece stiamo disegnando un ovale.

Indirizzando lo sguardo troppo in alto o troppo in basso, finiremo col mettere in difficoltà il nostro equilibrio in sella.