

Non si può pensare all'equilibrio se non riflettiamo sulla forza che lo governa: la forza di gravità. Tutto in nostro corpo è costruito da tempo immemorabile per convivere con essa.

In quanto bipedi cominciamo a sperimentare da bambini l'equilibrio sulle nostre gambe.

A cavallo il pavimento è costituito dalle staffe. La differenza sta nel fatto che non sono ferme come il pavimento, ma si muovono in relazione al nostro movimento e a quello del cavallo. Prima o poi, come nell'esempio dell'autobus, in virtù dell'equilibrio, il nostro corpo riuscirà a cavarsela.

L'equilibrio sulle nostre gambe, comunque, viene a cessare nel momento che ci mettiamo seduti e trasferiamo il nostro peso sui glutei. Un cavaliere seduto non può essere quindi in equilibrio? La risposta è: dipende da "come" è seduto.

Immaginiamo di essere in assetto leggero e di non toccare il cavallo con nessuna parte dell'inforcatura al di sopra del ginocchio.

L'equilibrio sulle nostre gambe è evidenziato dal peso del nostro corpo che arriva alle staffe. Se da questa posizione il nostro corpo si avvicina al cavallo sempre più, sino ad avere tutta la faccia interna dell'inforcatura a tutto contatto (Total Contact®), conservando gran parte del peso sulle staffe, noi saremo ancora perfettamente in equilibrio sulle nostre gambe.

Di mano in mano che questo peso lo trasferiremo dalle staffe, sempre più indietro verso i glutei, la situazione si modifica. L'accorgimento per mantenere gran parte del peso sulle staffe è di chiudere l'angolo della coxofemorale (piegarsi all'inguine a libretto), in maniera direttamente proporzionale all'aumento del peso sulle natiche. Per chiudere l'angolo della coxofemorale e continuare ad essere in equilibrio sulle proprie gambe, si deve inclinare il busto in avanti, nella direzione del movimento. Ecco l'importanza dell'inclinazione del busto!

E' evidente che un cavaliere che sedesse con insufficiente peso sulle staffe e troppo peso sulle natiche avrebbe dei problemi di stabilità dell'assetto che sicuramente caratterizzano un equilibrio instabile.

In definitiva l'equitazione può essere definita proprio come l'arte di disporre del proprio peso.