

E' un metodo esistente già da oltre un trentennio ma costituisce una assoluta novità la sua applicazione all'equitazione, che nasce dall'incontro e dalla collaborazione di un Istruttore di equitazione e una Insegnante qualificata del metodo.

Il M.F. pone l'accento su come "accade" l'apprendimento. Ogni specie vivente possiede, sin dai primordi dello sviluppo, la facoltà di apprendere "organicamente": è tale capacità che permette ai bambini di imparare a camminare.

Nell'applicazione all'equitazione, con questo stesso principio si creano i prerequisiti per l'apprendimento della tecnica di base. Si lavora con l'allievo a terra, che simula la posizione a cavallo, e lo si mette in condizione di sperimentare direttamente l'equilibrio, la manualità, l'uso dello sguardo, le strategie corporee in genere, da adottare nelle varie circostanze e tutto ciò senza che debba preoccuparsi anche della gestione del cavallo.

Sull'impressione di quello che l'allievo ha sperimentato, viene subito dopo eseguita la lezione a cavallo. Si ha così l'opportunità di praticare e consolidare gli schemi appresi, in una situazione in cui la concentrazione e la rapidità sono di primaria importanza.

Dopo la lezione si ripete il lavoro a terra per memorizzare l'esperienza e chiarire il processo attraverso il quale i nuovi schemi sono stati adottati.

Tutto ciò fa sì che l'allievo sviluppi una propria regola ed organizzazione, possiamo chiamarla una vera e propria disciplina, nella ricerca, finalizzata agli obiettivi, delle proprie sensazioni.

In questo modo diventa una consuetudine programmare ogni singolo particolare dell'azione a cavallo. Montare diventa più piacevole, più facile ed armonioso, più efficace, gratificando realmente la nostra sensibilità e la nostra capacità di sentire.

Ben presto vengono meno tutte quelle componenti dell'azione dette parassitarie:

- l'eccessiva tensione muscolare;
- la mancanza dell'appropriata attenzione;
- la fretta;
- gli sforzi inutili;
- l'inefficace allineamento scheletrico ed un altrettanto inefficace utilizzo degli aiuti;
- le alterazioni della respirazione;
- l'uso inopportuno dello sguardo

Eliminare le azioni parassitarie in un brevissimo lasso di tempo è possibile. Se ne deve solo fare l'esperienza!

"Se sai quello che fai puoi fare quello che vuoi", era solito dire Feldenkrais.

“Devi fare così.....” è una frase che invece, purtroppo, ricorre nei maneggi e spesso ci si sforza di farlo senza ottenere nulla di buono, rischiando di cadere in una profonda frustrazione .

In America questo metodo è già usato nella danza contemporanea con successo ed anche nell'atletica, in particolare per migliorare la corsa.

Il Metodo offre la possibilità di imparare attraverso due tipi di lavoro: “Awareness through Movement “ - lezioni di gruppo nelle quali l'allievo è messo nella condizione necessaria ad assimilare ed esplorare l'idea del movimento e integrarla secondo le sue capacità senza inutili dispersioni - e “Functional Integration” - lezioni individuali in cui il processo di apprendimento è guidato dalle mani dell'insegnante, in un dialogo non verbale che permette all'allievo di scoprire la propria struttura e il suo più intimo funzionamento -.

In definitiva il Metodo permette di
Avere una maggiore consapevolezza del movimento e dei nostri processi psicomotori;
Avere fiducia nelle proprie possibilità e libertà di scelta;
Avere flessibilità e coordinazione e una migliore organizzazione motoria;
Ottenere il perfezionamento delle prestazioni sportive;
Conseguire una maggiore capacità di apprendimento.

In particolare l'abbinamento sella TOTAL CONTACT® Metodo FELDENKRAIS®, è risultato particolarmente utile ed efficace nell'istruzione degli allievi al momento del loro passaggio dal brevetto al 1° grado.

Nello specifico, l'allievo riceve le lezioni di integrazione funzionale, sia sul lettino Feldenkrais che in equilibrio sulle proprie gambe, simulando la posizione a cavallo, in assetto leggero e impugnando le redini allacciate a un punto fisso.