



TOTAL CONTACT®

## Il Movimento

In ogni azione sono coinvolte quattro componenti essenziali: movimento sensazione sentimento e pensiero.

Per muoversi, per percepire, per essere felice o arrabbiato, per pensare, occorre usare consapevolmente o meno tutte e quattro queste componenti.

Per pensare, ad esempio, bisogna essere svegli, sapere che non stiamo sognando, percepire la nostra posizione fisica relativa al campo di gravità. Movimento, sensazione e sentimento sono anch'essi coinvolti nel pensare.

Per muoversi bisogna usare almeno uno dei sensi che coinvolge sentimento e pensiero. Anche per percepire o essere arrabbiato o felice bisogna muoversi, sentire e pensare.

Il movimento, che è quello che ci interessa, comprende anche tutte le attività fisiologiche più importanti come respirare, mangiare, parlare, sia quelle che controlliamo sia quelle che non controlliamo ( p. es. il battito cardiaco) ed è alla base della consapevolezza.

E' più facile conoscere, per esempio, la qualità di un movimento che quella di un sentimento ( la gioia, la rabbia, l'invidia ecc.). La consapevolezza del movimento è inoltre il miglior mezzo per migliorarsi.

Qualcuno ha detto: "Bisogna stare zitti per sentir cantare gli uccelli."

Per capirlo il movimento dobbiamo sentire, non iniziare alcuna azione superflua per poi subirne la forza d'inerzia. Non essere tesi, ma rilassati. Possibilmente in una situazione di souplesse.

Essere nell'azione vuol dire focalizzare ciò che ci succede senza alcuna tensione in maniera da avere la mente pulita e la respirazione regolare.

Se ogni apprendimento avviene sotto sforzo non ci sono molte prospettive di miglioramento.

Sentire, dunque. Non è che noi non siamo sensibili o non siamo in grado di fare una differenziazione fine. Dobbiamo prepararci la strada e creare le condizioni ottimali per "sentire".

Una volta iniziata l'azione, poi, sarà opportuno ridurre al minimo la fatica nel movimento come pure ripulirlo di ogni elemento superfluo. Tutto ciò al fine di poterne riconoscere i più piccoli mutamenti e averne un controllo più delicato ed efficiente.

Inoltre nel corso dell'azione deve diventare consuetudine sentire mentre si agisce e agire mentre si sente senza interrompere l'una o l'altra cosa.



TOTAL CONTACT®

Centro Ippico dell'Agnese  
Strada Meterano 9 00060  
Mazzano Romano

Tel\Fax +39 06 9049048



TOTAL CONTACT®

Il Movimento

Questo sicuramente migliora l'abilità e ci permette una coordinazione più organizzata ed armoniosa.

Quanto appena considerato risulta più chiaro se si immagina di essere trasportati in un autobus, in piedi nel corridoio, senza alcun sostegno.

// L'equilibrio, evidentemente, sarà l'elemento fondamentale per non cadere. Il nostro corpo muovendosi in coerenza col movimento dell'autobus riuscirà ben presto a cavarsela.

Ogni movimento influenzerà comunque soltanto il nostro equilibrio, non quello dell'autobus.

Sul cavallo le cose si complicano subito: il nostro equilibrio non solo influenza ma vuole gestire quello del cavallo. Sempre che si usi l'equilibrio. Perché si può pure non usarlo.

Per restare all'esempio dell'autobus, un cavaliere che volesse complicarsi la vita non deve fare altro che sedersi più o meno comodamente e tentare di gestire così l'equilibrio del suo cavallo avendo comunque già assicurato quello suo su di una sedia: la sella. Dei tre aiuti principali l'equilibrio, la mano e la gamba non gli resterebbe che il secondo e il terzo, avendo volontariamente rinunciato al primo.

Ben presto, però, scoprirà che la mano e la gamba per funzionare in quella situazione cioè indipendentemente e al di fuori dell'equilibrio debbono diventare "mano di ferro" e "gamba di ferro", cioè estremamente forti.

E' da questa situazione, infatti, che nascono gli speroni con le rotelle e le mani "dure".

Ma la forza, ~~come già detto~~, non è un elemento migliorativo della qualità del movimento. Essa ci abitua ad applicare un'enorme quantità di energia a quelle azioni che potrebbero risultare meglio eseguite se la forza fosse diretta e graduata più correttamente.

La forza che non si trasforma in movimento non scompare semplicemente. Si disperde in danni alle articolazioni, ai muscoli a quelle stesse parti del corpo che sono state utilizzate a crearlo lo sforzo. L'energia non trasformata in movimento si converte in calore all'interno del sistema e provoca cambiamenti che richiedono una riparazione prima di ricominciare ad agire efficacemente.

Tutto ciò che possiamo eseguire senza sforzo non ci sembra difficile. Al contrario l'uso della forza ci rende ogni azione difficoltosa, come se avessimo raggiunto il limite delle nostre capacità. Se c'è sforzo superfluo c'è poca capacità di percezione e nessuna prospettiva di miglioramento del movimento.

Del resto l'equitazione non prevede, evidentemente, l'uso della forza se è vero che uomini e donne competono alla pari nella stessa categoria.

//



TOTAL CONTACT®

Centro Ippico dell'Agnese  
Strada Meterano 9 00060  
Mazzano Romano

Tel\Fax +39 06 9049048