

# LA MIA TERAPIA CON I CAVALLI

di RICCARDO BRUNA

## RICCARDO E VENUS

Venus è un bel cavallo forte secondo me, si vede che è piuttosto robusto anche nelle zampe. Oggi, quando abbiamo cavalcato, faceva un po' il ragazzaccio: se stava dietro andava troppo vicino alle altre cavalle, se girava dalla parte opposta faceva giri irregolari, cercando di passare sulla sbarra per i salti (la sua passione i salti...). Aveva un'andatura a volte più lesta e a volte quasi si fermava..... ma a me è piuttosto simpatico, forse proprio perché ha un suo carattere, le sue abitudini, le sue specialità.

Io ero un po' nervoso, non sapevo come fare a cercare di guidarlo, avevo paura di combinare io qualcosa di sbagliato e di pericoloso per gli altri che erano lì quel giorno, e anche che Venus si prendesse qualche calcio dalle cavalle.

Tuttavia, nonostante fossi nervoso e forse un po' non mi andava di interagire con i cavalli, dopo che mi hanno invitato e aiutato a respirare profondamente e a cercare la calma forse in me, allora ho accarezzato e salutato Venus come se ricominciassi da capo, come riscoprire e perdere paure e paranoie, che di solito sono sempre lì che covano in me, pronte a saltare fuori, mai opportune e sempre di disturbo.

Ero contento che lui mi accettasse vicino e si lasciasse accarezzare e un po' coccolare. Quasi un onore, quasi una realizzazione di me.

Dopo ero più calmo con gli altri cavalli e meno insofferente con le persone.

## RICCARDO E NUTELLA

Con la Nutellina invece sono felice per altri motivi non meno importanti: è come se io continuassi a pormi la domanda e a rispondermi che ho un po' di amore e comprensione anch'io da poter dare; riuscire a dimostrarmi che ho almeno un po' di bene da poterle dare, che se mi impegno di più la mia "capacità" di amare davvero per il bene altrui (in questo caso spero il meglio per la piccina), questa qualità può crescere e diventare più forte.

Così mi sento più utile, mi faccio meno colpe, ricomincio a spendere impegno nella speranza al positivo senza riserve, perché lei ne ha bisogno credo, e perché ad un cucciolo è difficile rifiutare un impegno senza sforzo, una e più carezze, e intanto attingere al suo potenziale curativo in coccole.



### RICCARDO E MYFLOWER

In questi giorni sono sereno, tranquillo, e più volte felice. Come se avessi stabilizzato la calma che si ha in mezzo ai cavalli.

Una cosa oggi mi ha dato svago, piacere e sognare: giravo lentamente il cavallo, io ben composto su di lei, e poi lasciavo (attento) le redini e alzavo per due o tre secondi le braccia respirando profondo, sognando fra le valli e il cielo della sera e lasciandomi girare in tondo dalla Myflower, come un cowboy nelle praterie del west....con il suo cavallo.

E ancora chiudendo gli occhi, forse rilassatissimo ma emozionato, sentendo al massimo il collegamento al cavallo e affidandomi a lei che mi culla un po' e mi porta in modo sicuro, e io con fiducia in lei....

Che belle cose.....anche solo così al passo lento.....fa bene al mio cuore dico io. Il primo e ultimo giro sul cavallo oggi li ho fatti così.

.... Così se fai tutto attento ma tranquillo, e hai fermezza senza essere violento né nervoso con i comandi, il cavallo anche secondo la sua indole o il suo carattere fa già quello che chiede la tua mente, i tuoi occhi collegati al tuo equilibrio, il tuo corpo a contatto con il cavallo (una specie di lettura e di esecuzione del tuo pensiero), e anche un sentire il tuo respiro, il ritmo, le emozioni.



### RICCARDO E GILDA

Gilda, salvata dal macello, Gilda sei di più! Credevano che tu fossi due prosciutti e qualche bistecca, e invece... **TI VOGLIO TROPPO BENE!**

Gilda deve avere delle carenze affettive, e rabbia nei confronti da chi la voleva sotto forma di bistecca.... Povera cavallona, legata, costretta eccetera...

Avrebbe bisogno di un compenso credo, sotto forma di considerazione coccole contatto e cose del genere, per non impazzire o avere paura forse.

E così oggi, mentre la Dott. prendeva l'Aisha, io ho tenuto compagnia alla Gildina, l'ho rassicurata, abbracciata, accarezzata, ascoltata. E lei mi ha dato molto, perché stava vicino a me libera, senza scappare, anzi venendo verso di me le successive due o tre volte che le sono andato vicino. e allora forse questo vuol dire che ho un'altra amica Equina.

### RICCARDO E IL BRANCO

La neve, Gippy festoso, i cavalli tutti giù nel prato con la TRUDY, le foto, la calma per avvicinarsi senza disturbarli, il fiato con la mia fatica e sforzo per prolungarlo, rallentarlo, abbassare l'energia, le nostre voci poche e silenziose. Grande!

La cosa più bella e commovente che ho visto oggi è stata quando i cavalli sono stati slegati e si sono piacevolmente sdraiati e strusciati per terra sul fango, e si coccolavano ognuno per conto suo con quasi la metà del corpo a terra sulla pancia, sulle zampe come se qualcosa li abbracciasse e gli facesse le coccole; si vedevano quasi le espressioni dei loro muscoli addolcirsi, dei loro corpi trarre energia da quella liberazione.

Mi sono sentito felice, selvaggio, onorato di quello che mi stavano regalando. Loro gioivano e così come erano più grandi di me, più appagato mi sentivo io.

### RICCARDO E LE PERSONE

Piano piano impariamo e reimpariamo le cose utili per stare insieme e interagire con i cavalli e con noi stessi, fra noi umani tra l'altro.

Noi umani che a volte siamo insieme ma divisi, ma con l'attività ed il sostegno dei cavalli siamo davvero meno soli.

Amici del cavallo, vi saluto tutti, con una sola manciata di stelle (quella manciata che tiene sotto tutto il mondo)

Al prossimo anno, a tutti gli amici insieme proprio lì al maneggio, a tutti i cavalli anche ai più arrabbiati e che non sopportano il mio fiato corto, un abbraccio grande da Riccardo.

...Il prossimo anno, forse, su un prato dal panorama infinito del Piemonte, galopperà il cavallo che sarà il più adatto a farmi volare con l'anima libera e il cuore grato.

Domani con la gioia di essere selvaggio

Di sentirmi parte del tutto

Di respirare i cavalli

Di stare nel verde

Di giocare con gli altri compagni

Di avere due maestre o tre

Di potere essere giovane, un "ragazzo", anche a 38 anni quasi 39.