CENTERED RIDING 2

CENTERED RIDING 2

IL PERCORSO CONTINUA

Sally Swift

ILLUSTRAZIONI DI SUSAN E. HARRIS

First published in 2002 by Trafalgar Square Publishing
North Pomfret, Vermont 05053
Copyright © 2002 Sarah R. Swift
Titolo originale: Sally Swift, Centered Riding 2: Further Exploration
Copyright © 2022 Equitare Edizioni Srl, Rosia (SI)
info@equitare.it - www.equitare.it

Revisione tecnica del testo
Giuliana Belli

Editing
Alberto Capogreco e Martina Rusconi Clerici

Layout
Marco Bergonzi

Foto copertina: Sally Swift con Jennifer Forsberg Meyer. Foto di Darrell Dodds

ISBN 978-88-99486-11-2

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo libro può
essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie,
microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'Editore

Finito di stampare nel mese di aprile 2022 presso SOGRATE, Città di Castello (PG)

9 788899 486112

32,00 €

***Foto pagina precedente**: Sally Swift su Douchka, in un percorso a ostacoli a Medfield, in Massachusetts, alla fine degli anni Trenta del '900.*

SOMMARIO

Presentazione di Giuliana Belli *vii*

Dediche & Ringraziamenti *viii*

Prefazione *ix*

Prima parte

Capitolo 1 L'efficacia del Centered Riding *1*

Capitolo 2 Meccanismi di apprendimento *11*

Capitolo 3 *Quattro Principi Base* e il *Grounding* *15*

Capitolo 4 L'uso di sé *23*

Seconda parte *Sessioni di consapevolezza: A terra e a cavallo*

Capitolo 5 Sessione I: Imparare equilibrio e rilassamento *29*

Capitolo 6 Sessione II: L'assetto che accompagna *49*

Capitolo 7 Sessione III: Il cavallo è il vostro specchio - Il suo corpo riflette il vostro *67*

Capitolo 8 Sessione IV: Rilevare il dorso del cavallo con le transizioni *81*

Capitolo 9 Sessione V: Sviluppare i muscoli del cavallo con circoli e curve *91*

Capitolo 10 Sessione VI: Aumentare la stabilità in sella montando nei tre assetti al trotto *107*

Capitolo 11 Sessione VII: Scoprire l'energi condivisa *123*

Capitolo 12 Sessione VIII: Percepire i fianchi del cavallo che si alternano *133*

Capitolo 13 Sessione IX: Migliorare la comunicazione con la qualità degli aiuti *145*

Capitolo 14 Sessione X: Imparare la rettitudine prima del lavoro su due piste *161*

Capitolo 15 Sessione XI: Al galoppo con brio *169*

Capitolo 16 Sessione XII: Mani che aiutano, non che ostacolano *185*

Capitolo 17 Sessione XIII: Saltare centrati 197

Terza parte

Capitolo 18 Ridurre il dolore con il Centered Riding *235*

Capitolo 19 Cosa avete imparato da *Centered Riding 2* *243*

Capitolo 20 Appendice - Equitazione terapeutica *247*

Crediti fotografici *253*

Indice dei nomi e dei termini *255*

PRESENTAZIONE

Sono nel mondo equestre da mezzo secolo e mi rendo conto di quanto sia cambiato in questo lungo periodo l'approccio all'Equitazione, soprattutto nel mondo di coloro che sono chiamati (a volte anche in tono un po'altezzoso) "amatori".

Parlo di approccio, non di finalità, in quanto il cambiamento del primo è introdotto e consentito dall'applicazione in questo campo degli studi sul movimento, sull'interazione tra cervello e corpo, sull'importanza delle emozioni, eccetera; mentre le finalità, quali montare in armonia con il cavallo, avere un cavallo sano, forte e felice, ci arrivano fin dai tempi di Senofonte, non sono cambiate, e risiedono tuttora nei principi dell'Equitazione Classica.

E, effettivamente, si sente nell'aria che c'è una rinnovata conoscenza e una nuova consapevolezza di questi principi, forse molto più a parole che nella messa in pratica, ma, se è vero il noto adagio, già il fatto che se ne parli è un successo.

Detto ciò, a sottolineare quanto l'Equitazione Classica permei costantemente l'attuale ricerca nel modo di montare e soprattutto della didattica, ecco il secondo libro di Sally Swift: *Centered Riding 2*, che vuole integrare e arricchire il primo *Centered Riding*, con l'ottica di perfezionare la costruzione di questo suo innovativo metodo di insegnamento, partendo proprio dall'Equitazione Classica e dai suoi principi. Le basi fondamentali e la filosofia del Centered Riding rimangono invariate, ma attraverso l'evoluzione della didattica sono affiorati nuovi modi di ricorrervi e di comunicarle.

Il libro è rivolto a tutti i cavalieri, di qualunque livello, dagli "amatori" ai professionisti, e risulta utile alle varie discipline equestri: si tratta di un modo nuovo per esprimere i vecchi principi classici qualunque sia il nostro stile di monta, basato sul presupposto che è necessario migliorare la nostra abilità equestre in funzione del miglioramento della struttura del cavallo, due aspetti assolutamente legati in quanto frutto dell'interazione tra cavallo e cavaliere.

Il punto di partenza è chiaro: "posto che il modo in cui usiamo il nostro corpo influenza profondamente il cavallo, il Centered Riding dà al cavaliere i mezzi per usare il corpo in modo più efficace e sciolto in modo da instaurare una corretta relazione con quello del cavallo".

L'attenzione si focalizza essenzialmente sul cavaliere, dato il presupposto che "il cavallo è lo specchio del cavaliere". E quindi sulla consapevolezza del proprio corpo e di quello del cavallo, sull'importanza di ricercare e ottenere la stabilità in sella, sulla qualità degli aiuti: leggeri, precisi, chiari. Ci vengono dati nuovi spunti per l'apprendimento dell'equilibrio, elemento necessario per comunicare con il cavallo, si parla di collaborazione, dell'importanza della serenità del binomio per realizzare il piacere di montare. Infine un lungo e dettagliato capitolo dedicato al salto. I nuovi esercizi che Sally Swift ci propone nel corso del testo sono numerosi e sono semplici, ben descritti e ricchi di disegni e fotografie. Come tutti i veri maestri il suo intento è quello di comunicare in modo da lasciare traccia in chi legge e fornire reali strumenti per l'applicazione pratica delle sue teorie. In conclusione: un ottimo libro, che ha tutte le qualità per far parte nella nostra biblioteca equestre, vicino ai testi dei grandi dell'Equitazione e di chi ha dedicato anni della propria vita all'insegnamento.

Giuliana Belli, Presidente S.I.A.E.C.

DEDICHE

Ai miei Istruttori Senior di Centered Riding di IV Livello che si sono formati con me, e a tutte le generazioni presenti e future di istruttori di IV Livello che potranno preparare un numero sempre maggiore di istruttori a divulgare il Centered Riding.

RINGRAZIAMENTI

Sono molte le persone che desidero ringraziare per il contributo alla pubblicazione di questo libro. Innanzitutto il mio ringraziamento va a tutti quegli allievi e amici che mi hanno persuasa e incoraggiata a finire il lavoro, malgrado le mie numerose interruzioni. Insieme a Susan Harris abbiamo imbastito la scaletta originale mentre ci spostavamo in macchina fra un corso e l'altro nel periodo in cui era mia allieva. A Susan devo tutto il materiale illustrativo, così come diversi suggerimenti nel testo e l'intero capitolo sul salto, che non mi sentivo qualificata a scrivere. Lucile Bump, mia allieva già da prima che il metodo Centered Riding fosse messo a punto, ha passato molte ore a rivedere quello che avevo scritto e mi ha aiutata a formulare immagini originali per spiegare i pensieri, le sensazioni e il modo di eseguire gli esercizi del Centered Riding. Inoltre la maggior parte delle fotografie del libro sono state scattate presso il centro *Southmowing Stables*, di sua proprietà; molti dei cavalli ritratti lavorano nella sua scuola e molti cavalieri montano a Southmowing.

Un ringraziamento ai fotografi: Darrell Dodds è l'autore dei due terzi delle foto del libro, mentre molte altre sono state scattate da Bob Langrish, Mike Maloney e Margaret Halpert. Judy Britton, Gail Allen e Amy Boemig hanno aiutato a selezionare, tra centinaia di diapositive, quelle che compaiono nel testo. Amy Dillon e Denise Manning hanno scritto le didascalie.

Grazie a un altro importante gruppo, i cavalieri ritratti nelle fotografie: Jineen Walker, Cinthia Crawley, Beth McElwee, Beth Kinney, Amanda Pettingill, Claudia Heiss, Val Deane e Lucile Bump hanno lavorato per molto tempo, duramente e pazientemente durante le lunghe sequenze di scatti inevitabilmente necessarie per illustrare i miei concetti. Dio li benedica.

Molte grazie vanno al mio buon amico Francois Lemaire de Ruffieu, per aver condiviso così generosamente con me la sua vasta conoscenza di uomo di cavalli. Il suo contributo ha accresciuto e completato il mio modo di insegnare Centered Riding.

Per quanto riguarda il testo, un grazie va a Huntley Hashagen per aver trascritto molti miei appunti difficilmente decifrabili. Un grande ringraziamento a Karen McCollom per aver messo un po' d'ordine in quella massa di materiale preparandolo per "l'occhio di falco" della mia editor, nonché editrice, Caroline Robbins, e per il suo braccio destro Martha Cook.

Infine il ringraziamento più sentito va a Caroline Robbins che, dopo aver letto il libro riga per riga e parola per parola, ha percorso 80 miglia due volte la settimana per tre mesi per

venire a casa mia (io non guido più) e chiarire ogni piccolo dettaglio, chiedendomi di togliere qualcosa qui, o di aggiungere qualcosa là. Caroline, il libro ora si legge magnificamente e ogni cosa viene spiegata proprio come la intendevo io. Potrò mai ringraziarti abbastanza?

PREFAZIONE

PERCHÉ UN SECONDO LIBRO?

Dalla pubblicazione del mio primo libro – *Centered Riding* – nel 1985, il concetto di Centered Riding ha aiutato molte persone a migliorare il modo di montare, e di conseguenza la comunicazione con i propri cavalli. Il mio approccio all'equitazione ci permette di usare il nostro corpo in modo più efficace e sciolto, e a comprendere più chiaramente la relazione tra il nostro corpo e quello del cavallo, concentrando l'attenzione essenzialmente sul cavaliere. Il Centered Riding mette in evidenza quanto il modo in cui usiamo il nostro corpo influenzi profondamente il cavallo.

Centered Riding 2: Further Exploration non sostituisce il mio primo libro, lo integra. I due libri viaggiano di pari passo e sarebbe bene che i lettori avessero già letto *Centered Riding*. Questo secondo volume include un maggior numero di informazioni riguardanti il cavallo, e spiega in termini generali come migliorare la sua muscolatura e il suo modo di muoversi attraverso una migliore comprensione e la messa in pratica del mio metodo. Migliorando la vostra abilità equestre non mancherete di migliorare la struttura del vostro cavallo. I due aspetti sono intercambiabili e possono produrre una splendida interazione tra cavallo e cavaliere.

Insegnando il Centered Riding ho scoperto quanto questo approccio all'equitazione continui a evolvere in modi nuovi e interessanti. Le basi fondamentali e la filosofia del metodo rimangono invariati, ma attraverso la didattica sono emersi nuovi modi di utilizzarli o di esprimerli. Nel corso degli anni mi sono trovata spesso a sviluppare un percorso completamente nuovo per insegnare un concetto ormai familiare. Questo libro passa in rassegna le basi fondamentali del Centered Riding – tutte importanti – ma propone anche nuove applicazioni "ampliate" del metodo.

Ritengo molto importante sottolineare che questo metodo non è un particolare tipo di equitazione. È un modo efficace per imparare a montare bene un cavallo secondo i canoni classici, e in ogni disciplina. L'eccellenza in equitazione si raggiunge quando un cavaliere è in grado di montare un cavallo in armonia, mettendolo in condizione di raggiungere il massimo potenziale dinamico, atletico, e di ubbidienza. Il Centered Riding è alla base della buona equitazione, dal principiante al cavaliere a livello olimpionico, dal dressage al salto, al reining e all'endurance.

A volte mi sono chiesta: "Perché da pensionata sto ancora lavorando con entusiasmo al mio progetto?". Il caso e le circostanze fanno cose sorprendenti. Il problema alla schiena (una scoliosi), che mi ha colpito da bambina, mi ha permesso di lavorare con alcune persone eccezionali, che mi hanno aiutata a usare bene il mio fisico goffo. Approfondendo i metodi di controllo del corpo e del movimento, ho sviluppato un profondo interesse per il modo in cui funziona il corpo umano. Così quando a sessantadue anni sono andata in pensione, ho cominciato a "giocare" con i concetti che avevo appreso. Ho voluto viaggiare un po' e "insegnare a montare ad alcuni amici, per divertimento". Quando la gente ha compreso che stavo insegnando qualcosa di largamente assente nell'istruzione equestre, sono stata travolta dagli appelli ad approfondire le mie idee.

Tutti mi hanno detto che era un vero peccato non avere proposto i miei insegnamenti vent'anni prima. E tuttavia mi chiedevo se a quei tempi avrei ricevuto una risposta tanto entusiastica. Per combinazione ho iniziato a insegnare e a sviluppare i concetti del Centered Riding proprio quando stava crescendo la domanda per questo tipo di approccio all'equitazione.

Quando ero giovane, negli anni Venti e Trenta del secolo scorso, si discuteva molto a proposito di Federigo Caprilli[I] e del suo "assetto in avanti". Agli inizi del Ventesimo secolo Caprilli aveva cambiato l'equitazione in modo sostanziale, ma già sessant'anni dopo raramente sentivamo parlare ancora di "assetto in avanti". È un concetto che si dà ormai per scontato: è diventato semplicemente il modo di montare a cavallo. Spero che col tempo sia così anche per il Centered Riding. Mi auguro che la filosofia e i concetti del mio approccio coinvolgano tutte le specialità dell'equitazione e il metodo di insegnarla, e che anche i suoi principi vengano presto dati per scontati.

I Federigo Caprilli (1868-1907). Ufficiale di cavalleria italiano che alla fine del 1800 introdusse l'assetto in avanti nel salto ostacoli.

1

L'efficacia del Centered Riding

Sono sicura che ognuno di voi ha in mente un proprio cavallo ideale e che ciascuno in questa creatura vede bellezza ed equilibrio, ritmo, leggerezza e potenza e, probabilmente, vorrebbe che tutte queste qualità venissero espresse con fiducia, attenzione alle nostre richieste e piacere.

Per ottenere queste meravigliose qualità, dovrete innanzitutto comprendere pienamente la natura del cavallo: una splendida creatura nata per vivere e correre libera e selvaggia, ma talmente gentile da metterci a disposizione le proprie doti. Dato che lui è disponibile a lavorare con noi, a nostra volta abbiamo la responsabilità di rendere il suo compito il più possibile semplice, piacevole e privo di dolori, anche nei momenti di grande fatica come sbrancare una mandria, galoppare e saltare in campagna o in campo ostacoli, o affrontare una ripresa di Grand Prix di dressage. Ecco dove entra in gioco il Centered Riding. La sua finezza e le sue tecniche permettono la massima armonia tra cavallo e cavaliere in ogni circostanza.

Il Centered Riding non è uno "stile" di monta come, per esempio, la monta Western, quella da salto, da lavoro in piano, o da dressage. È piuttosto un modo per rieducare la mente e il corpo verso un equilibrio migliore e una maggiore integrazione che, a loro volta, aprono una nuova dimensione nel mondo dell'arte equestre. Ci fornisce un modo nuovo per esprimere i vecchi principi classici quale che sia il nostro stile di monta. È essenziale che l'equitazione mantenga la purezza dei principi classici in ogni stile e disciplina e il Centered Riding, molto semplicemente, rende più facile farlo.

Peggy Brown mentre monta centrata. Peggy indossa una tuta che riproduce lo scheletro umano, utilizzata per le riprese del video Anatomy in Movement: The Visible Rider, *prodotto con Susan Harris. Potete apprezzare la postura corretta e l'assetto perfettamente in equilibrio.*

Un cavaliere centrato, in equilibrio, con una buona consapevolezza del proprio corpo e del corpo del cavallo, può aiutarlo a sviluppare una corretta muscolatura, e ad avanzare in equilibrio e con piena libertà di azione. Il cavallo avrà così la possibilità di muoversi in armonia con il cavaliere e di trarre piacere dal lavoro anziché sviluppare stress e, come troppo spesso accade, dolore. Questa libertà di movimento in armonia conduce all'efficienza del gesto, che di per sé stessa genera bellezza. È importante ricordare che un cavallo sa come essere un cavallo. Non c'è bisogno di insegnargli come trottare, galoppare e persino eseguire una piroetta. Ha imparato tutte queste cose nei primi giorni di vita, in parte per la semplice gioia di sentirsi vivo e – se è nato in libertà – per l'istinto di sfuggire ai predatori. In natura il cavallo è capace di correre, fare ogni tipo di evoluzione ed equilibrarsi in ogni momento.

Ma quando lo montate la situazione cambia. Adesso il cavallo dovrà trovare un nuovo equilibrio, funzionale a portare efficacemente il vostro peso sulla schiena e a rispondere ai vostri aiuti. La capacità del cavallo di gestire questo nuovo equilibrio dipende dalla vostra capacità di sapervi mantenere in equilibrio con lui.

La pratica del Centered Riding vi permetterà di sviluppare gli aiuti che serviranno per trasformare il vostro cavallo nel cavallo dei vostri sogni. Potrete migliorare il vostro equilibrio in avanti, indietro e lateralmente; imparare a stare calmi e mentalmente equilibrati anche nei momenti di maggiore stress; sviluppare la capacità di usare aiuti precisi, delicati e appropriati, e montare con efficacia.

Il Centered Riding vi aiuterà anche a sviluppare la consapevolezza, che potenzierà la capacità di "interpretare" il vostro cavallo, di capire i suoi stati d'animo e le sue risposte. Un cavallo esprime moltissimo attraverso i movimenti del corpo. Può manifestare dolore e disagio, tensione e fatica,

Robin Brueckmann *Un'amazzone ben centrata, mia allieva sin da quando era ragazzina. Oggi è istruttrice di Centered Riding, combined-training e giudice di dressage. Robin è molto nota per le sue riprese di dressage in sella a David (nella foto) senza imboccatura e senza staffe, che non può usare per una lesione a un piede. Su speciale autorizzazione, può gareggiare senza staffe in prove di dressage ad alto livello. Robin ha vinto una medaglia d'oro della US Dressage Federation.*

può comunicare confusione, paura e mancanza di fiducia. D'altro canto, attraverso il corpo può anche esprimere gioia, fiducia ed entusiasmo, che variano da una volonterosa cooperazione al desiderio di eseguire la richiesta.

L'espressione del cavallo attraverso il movimento è il risultato della combinazione fra l'equilibrio del corpo e il suo stato mentale. Per esempio, un cavallo sofferente a causa di un disagio, di tensione o di confusione non avrà un corpo libero, sciolto, in equilibrio. Al contrario, un cavallo a proprio agio potrà esprimere gioia, fiducia ed entusiasmo per il lavoro attraverso il corpo, che sarà realmente in equilibrio, fluido, libero e reattivo agli aiuti.

Solo quando un cavallo è fisicamente e mentalmente sereno nel lavoro può esprimere il massimo potenziale nel movimento. Per citare Senofonte[1]: "Ciò che un cavallo esegue sotto costrizione viene fatto senza comprensione; e in questo non c'è bellezza, non più di quanta ce ne sarebbe frustando e colpendo con gli speroni un ballerino".

Dato che il movimento del cavallo risulta dalla combinazione fra l'equilibrio del corpo e lo stato della mente, e che entrambi vengono profondamente influenzati dal cavaliere (anzi in molti casi dipendono dal cavaliere) voi avete una grande responsabilità. Dovrete usare il vostro corpo in modo da non interferire con il suo equilibrio e con il suo movimento, mentre allo stesso tempo gli indicherete con chiarezza le vostre intenzioni. Questo atteggiamento incoraggia il cavallo a lavorare serenamente. Ed è qui che il Centered Riding può essere di enorme aiuto.

---

1 Senofonte (427-354 a.C.). Comandante di cavalleria greco, scrittore e uomo di cavalli famoso anche per i suoi saggi sull'equitazione, in particolare Sull'Equitazione.