

Giancarlo Mazzoleni

**METODO DI EQUIMOZIONE E ISODINAMICA
PER EQUITARE CON SENTIMENTO**

**LA PRATICA
Quaderno 3**

IL PASSO



© 2005 Giancarlo Mazzoleni
© 2005 Equitazione Sentimentale
© 2005 Equitare
© 2010 Equitare seconda edizione
Strada Valacchio-Casella n. 30
53018 Sovicille (Siena)

email: info@equitare.it
www.equitare.it

Impaginazione e progetto grafico: www.laboratorioeditoriale.com

I disegni, dove non altrimenti indicato, sono di Maddalena Bertolozzi Caredio.

Questa pubblicazione è stata prodotta per il corso di formazione S.I.A.E.C.
per "Educatori alle attività equestri. Tecnici di equimozione e isodinamica".

Per informazioni: www.equitazionesentimentale.com

ISBN 978-88-88266-73-2

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del 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 2024
presso Digital Team - Fano (PU)

Indice

Considerazioni preliminari	6
1. Cos'è l'equimozione?	6
2. Cos'è l'isodinamica?	10
3. Il mimo equestre	16
4. Il contatto e l'appoggio	17
Il passo	30
1. Perché iniziare dal passo?	30
2. Equimozione del passo	31
3. Il passo nel cavallo che "nuota"	34
4. Il passo nel cavallo che "spinge"	37
5. Isodinamica del passo	40
6. La posizione del cavaliere	40
7. Effetto puleggia	42
8. Il mimo del passo e la sensazione dinamica in sella	47
9. Esercizio di de La Guérinière	51
10. Armonizzazione della cinetica	52
11. Stabilizzazione dell'aggroppamento	58
12. La partenza	62
13. L'angolo e il cerchio	66
14. Isodinamica della linea curva	70
15. GI-RA-MI-SU o mimo della torsione isodinamica positiva	75
Bibliografia	79

CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

Nel secondo quaderno di pratica, *Equitare con sentimento: IL LAVORO ALLA CORDA*, abbiamo analizzato, nelle linee essenziali inerenti il cavallo, il suo sviluppo fisico e l'utilità di questo lavoro; abbiamo imparato a mettere in equilibrio, in avanti, calmo e aggroppato un cavallo senza il peso del cavaliere, facendo il primo passo per l'addestramento del giovane cavallo e, nello stesso tempo, apprendendo un modo semplice, ma molto utile, per iniziare il recupero di un cavallo da "rimonta".

Contemporaneamente, abbiamo imparato a guardare il cavallo, a osservare i suoi movimenti per comprendere il suo stato di equilibrio, l'impegno dei posteriori, l'attivazione della muscolatura dorsale, la correttezza delle transizioni. Abbiamo, in altre parole, imparato a valutare l'**equimozione**.

1. COS'È L'EQUIMOZIONE?

In questo quaderno affronteremo il passo in tutte le sue implicazioni, a partire ovviamente dall'equimozione, che è un punto imprescindibile se vogliamo comprendere come si muove il cavallo in libertà e dedurre le condizioni necessarie per rispettare la sua fisiologia nell'esercizio dell'equitare.

Cos'è
l'equimozione?
È lo studio delle **diverse modalità di movimento**
del cavallo.

Uso il neologismo "**equimozione**", in alternativa al più diffuso termine di **biomeccanica**, non per vezzo, ma per una serie di considerazioni che ritengo molto importanti.

Le parole hanno un loro significato preciso e suscitano immagini, concetti, ma soprattutto emozioni; in tal modo gli argomenti vengono compresi e condivisi nei loro aspetti sostanziali. Il termine biomeccanica, fuor da ogni dubbio, stimola in coloro che lo usano l'immagine di un cavallo meccanico, cioè un attrezzo inerte senza sentimenti, e questa rappresentazione del cavallo è molto lontana da quella a cui mi riferisco io.

Il cavallo con cui vogliamo collaborare non è una macchina, ma un essere vivente dotato di sensazioni, sentimenti, stati d'animo, fisicità, simpatie e antipatie, condizioni caratteriali specifiche, comportamenti particolari anche quotidiani, esattamente come ciascuno di noi, ed è per questo motivo che il termine equimozione non è sinonimo o equivalente del termine biomeccanica.

Le immagini, i concetti e l'emotività che provocano i termini biomeccanica da una parte, ed equimozione dall'altra, sono del tutto divergenti e contrastanti.

**Biomeccanica
ed
equimozione
non sono sinonimi!
Il cavallo
non è
una macchina,
è
un essere vivente!**

Se vogliamo argomentare nello specifico, possiamo dire che per la macchina, immagine suscitata dalla biomeccanica, il movimento è un semplice fenomeno meccanico, e come tale risponde alle leggi della fisica.

**Per la macchina il movimento
è
un semplice fatto di fisica meccanica.**

È quindi ovvio che il rapporto psichico e fisico che si stabilisce fra cavallo e cavaliere sia della massima importanza per raggiungere l'obiettivo che ci proponiamo.

È proprio quest'elemento fondamentale che ci introduce al **concetto di "isodinamica"**.

2. COS'È L'ISODINAMICA?

In sostanza è il **processo di armonizzazione che si realizza fra due esseri viventi nello sviluppo di un movimento che viene effettuato insieme.**

In equitazione è **una condizione che sempre, in ogni caso, si verifica**, sotto il controllo della nostra volontà ma anche senza di esso.

Quando un cavaliere sale sul dorso di un cavallo ha inizio questo processo. Il cavaliere, con il proprio peso, la propria posizione e l'uso del proprio corpo, modifica il peso, la posizione, l'equilibrio e quindi la dinamica del cavallo che sta montando, perché il cavallo è stimolato dal peso, dalla posizione e dall'assetto del cavaliere e adatta a questi il proprio atteggiamento posturale e il proprio modo di muoversi.

Nella costruzione dei movimenti, il cavaliere invia con il proprio corpo continui messaggi e il cavallo li recepisce totalmente. Spesso però il cavaliere non è consapevole dei messaggi che invia con il proprio assetto, poiché questi possono essere l'effetto involontario dei complessi problemi di cinetica e di equilibrio che si stabiliscono fra due corpi sovrapposti in movimento, perciò può sembrare che il cavallo risponda in modo incoerente alle richieste del cavaliere.

Possiamo affermare che per il cavaliere l'intenzionalità di un movimento, di una figura o di un esercizio è un fatto mentale, che però non sempre viene poi comunicato con un atteggiamento cinetico adeguato, mentre **il cavallo non può riconoscere altra intenzione del cavaliere che quella espressa dal suo atteggiamento corporeo.**

**Il cavallo non può riconoscere
altra intenzione del cavaliere
che quella espressa dal suo atteggiamento corporeo.**

È questo il problema più difficile per il neocavaliere. Abituato a rapportarsi con le macchine, e a controllarne il moto con mani e piedi, non riesce a capire perché la “macchina-cavallo” non risponda al suo “tira di qua e molla di là”. Il cavallo, al contrario, con la propria sensibilità corporea, interpreta sempre i movimenti del corpo del proprio cavaliere e vi si adegua. Se il cavaliere invia messaggi corporei sufficientemente costanti riesce a stabilire una sorta di codice, e grazie a questo codice anche il cavaliere incapace può sentirsi padrone del “mezzo”.

Se un certo codice motorio si diffonde, e su di esso si stabilisce una “scuola”, tutti i cavalieri di quella scuola, pur montando cavalli differenti, ma istruiti secondo quel metodo, potranno ottenere risultati simili, anche se non identici.

Invece un cavallo preparato con un metodo differente da quello a cui si riferisce il cavaliere avrà bisogno di un certo lasso di tempo per adattarsi ai movimenti di chi lo monta. Ciò avviene perché il processo isodinamico, per instaurarsi, necessita di un periodo di adattamento relativo a due elementi: alle capacità del cavaliere di riproporre in modo costante il medesimo movimento per ottenere quel determinato esercizio, e alla capacità di adeguamento del cavallo.

L'isodinamica
è l'interazione tra i movimenti
del corpo dell'uomo
e i movimenti
del corpo del cavallo.
Avviene in ogni caso,
sia quando il movimento del cavaliere
è consapevole,
sia quando è involontario.

L'isodinamismo non è quindi un processo evitabile perché, nell'interazione fra cavallo e cavaliere, avviene sempre e comunque, così come interviene fra ballerino e ballerina nel ballare un valzer, un tango o una mazurca.

Nel concetto di isodinamica non vi è una valenza positiva o negativa, è semplicemente un dato di fatto.

- **Imitazione dell'equimozione a piedi o mimo equestre.**
- **Sensazione dinamica a cavallo.**
- **Isodinamica positiva (armonizzazione della nostra dinamica corporea).**

1. **Imitazione dell'equimozione o mimo equestre:** imitare i movimenti dell'equimozione e dell'isodinamica a piedi e senza cavallo. Questo metodo consente al cavaliere di riprodurre tutti i movimenti corretti, così come quelli errati, in modo da permetterne l'acquisizione propriocettiva ed eseguire le eventuali correzioni.
2. **Sensazione dinamica a cavallo:** "ascoltare" la condizione del movimento e dell'equilibrio del proprio cavallo in sella. Il modo migliore per ottenere questa sensazione è montare al passo ad occhi chiusi.
3. **Isodinamica positiva:** riproporre a cavallo quanto appreso e sviluppato nelle lezioni di mimo.

3. IL MIMO EQUESTRE

Il mimo equestre è la possibilità di imitare i movimenti del binomio in tutte le variabili, al fine di sviluppare nel cavaliere una dinamica corporea il più possibile conforme all'isodinamica positiva.

Il **mimo equestre**, o **equitazione virtuale**, ideato da André Bourlet Slavkov, è un'attività "ginnica" che permette di riprodurre a piedi qualsiasi movimento del cavallo e del cavaliere, sia nelle condizioni di isodinamica positiva, sia negativa. Permette di analizzare i micromovimenti che si concatenano nella costruzione di un macromovimento equestre, rendendo chiari gli elementi corretti e quelli difettosi.

Si effettua a terra, senza cavallo, e ci consente in un primo tempo di valutare i difetti posturali e cinetici degli allievi, e successivamente di modificare le loro sensazioni, gli equilibri, l'attività motoria, rendendo l'allievo consa-

pevole degli errori e permettendogli di correggere la propria dinamica corporea con un netto miglioramento della propriocezione.

È del tutto ovvio che, in una proposta di formazione con questi requisiti, il primo gradino da affrontare sia l'andatura da tutti considerata la più difficile: il passo.

Nello studio del passo, che trattiamo di seguito, così come nello studio delle altre andature, ma anche delle varie figure ed esercizi, cercheremo di seguire la medesima logica:

1. Studio e comprensione dell'equimozione dell'andatura, o figura, o esercizio specifico.
2. Studio dell'isodinamica positiva e negativa.
3. Comprensione a piedi della dinamica corporea del cavaliere, adeguata all'andatura, all'esercizio o alla figura (mimo equestre).
4. Armonizzazione in sella.

4. IL CONTATTO E L'APPOGGIO

Il motore del cavallo risiede nei posteriori

Gustav Steinbrecht

Prima di entrare nello specifico del passo dobbiamo affrontare una questione importante: il contatto e l'appoggio. Questo argomento è del massimo interesse soprattutto nell'equitazione attuale, in cui persone che non hanno mai visto un cavallo vorrebbero in poco tempo diventare cavalieri.

Gli uomini sono animali prensili, cioè hanno la maggior domestichezza naturale nelle mani, che utilizzano per prendere, per portare a sé, per tenere. Usandole per equitare, il cavaliere tende a "prendere" le redini. Al contrario deve fare uno sforzo importante di propriocezione per utilizzarle nel migliore dei modi con assoluta consapevolezza e altrettanta destrezza.

Normalmente usiamo con maggior precisione la destra, ma il cavaliere deve essere in grado di usare nello stesso modo anche la sinistra e soprattutto deve saperle usare entrambe in modo indipendente, ovvero poterle muo-

vere consapevolmente in maniera differente nello stesso momento. In ciò sta la separazione degli aiuti di mano.

Affrontiamo questo capitolo a partire dalla terminologia, per non commettere errori di interpretazione nella lettura dei trattati di equitazione, ma anche e soprattutto per saper distinguere le differenti modalità e orientarsi di conseguenza.

Il metodo di equimozione e isodinamica espresso in queste pagine si attiene ovviamente all'interpretazione classica del contatto e appoggio. Se al contrario saremo portati a utilizzare l'interpretazione più "moderna", non riusciremo a ottenere gli obiettivi proposti da questo metodo.

Per **contatto** intendiamo l'azione della mano del cavaliere sulla bocca del cavallo. Potremo avere un contatto forte o leggero a seconda dell'azione che la mano esercita mediante le redini.

Per **appoggio** si deve intendere l'azione riflessa del cavallo con la propria bocca attraverso imboccatura e redini, sulla mano del cavaliere. Pertanto si dice che un cavallo pesa o è leggero alla mano quando l'appoggio sulla mano del cavaliere è particolarmente consistente, o, viceversa, molto lieve.

Attualmente convivono due punti di vista su che cosa sia l'appoggio, e quindi sul modo di ottenerlo.

Una prima teoria, che si rifà all'equitazione classica e che condivido pienamente, considera **l'appoggio come la sensazione suscitata dalla spinta del cavallo verso l'avanti, sull'imboccatura, in modo morbido**, a ogni sollecitazione della gamba e del polpaccio.

Per ottenere questo tipo di appoggio, il contatto deve essere una sensazione particolarmente delicata che tende semplicemente a sentire la bocca del cavallo, senza "tenerla" (Fig. 1).

Una seconda teoria, moderna e sportiva, considera **l'appoggio come la reazione riflessa conseguente a un contatto solido esercitato dalla mano del cavaliere** (Fig. 2).

Questa distinzione è ben sintetizzata dai disegni.

Queste due interpretazioni di contatto e appoggio derivano in realtà da due diversi modi di concepire l'equitazione, e hanno implicazioni differenti sulle catene cinetiche del cavallo e sulla sua condizione fisica generale.

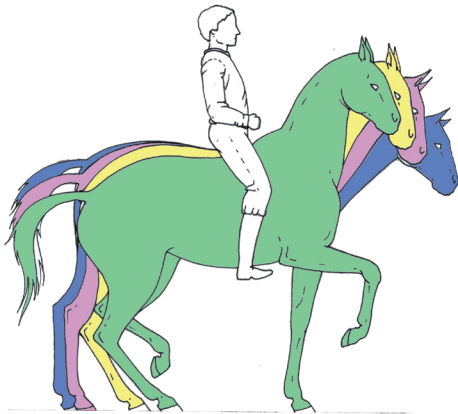


Fig. 1 - Riunione classica.

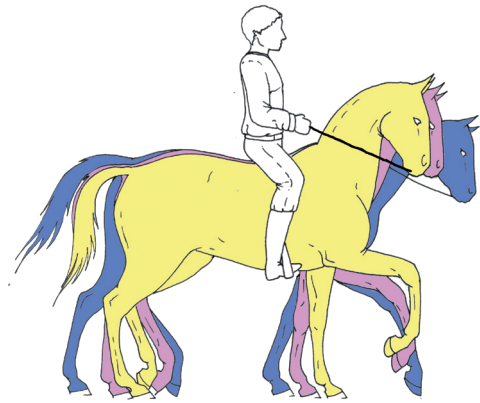


Fig. 2 - Riunione moderna.

I due differenti modi di interpretare contatto e appoggio portano a un differente uso di imbrigliamento, imboccature, cavezzine e strumenti sussidiari e, soprattutto, ottengono risultati opposti in tutto l'addestramento.

In queste immagini, che si riferiscono appunto alle relative differenti modalità di ottenimento della riunione, a sinistra non vengono appositamente disegnate le redini per significare quanto delicato debba essere il contatto così da apparire inesistente, mentre nell'immagine a destra le redini non solo devono essere presenti, ma sono indispensabili per ottenere il risultato desiderato.

È evidente in questi disegni come i cavalli si comportino diversamente in relazione alle diverse modalità di metodo.

Nel procedimento di scuola più recente, che prevede l'appoggio come reazione riflessa al contatto, le redini sono ovviamente indispensabili: il cavaliere prende **contatto** (Fig. 2) con la bocca del cavallo tendendo le redini, e determina nel cavallo una risposta uguale e contraria che gli dà la sensazione di un appoggio abbastanza forte.

Quando poi il cavallo cede alla pressione esercitata sulla sua bocca, il contatto/trazione dovrebbe ridursi dando al cavaliere la sensazione di un appoggio più leggero. Se però il cavaliere non riduce il contatto, il cavallo tende ad aumentare l'appoggio, sinché questo diventa eccessivo e pesante sulla mano, oppure inconsistente se il cavallo si sottrae.

Queste semplici constatazioni e la pratica quotidiana dimostrano che l'appoggio così ottenuto è una reazione di difesa da parte del cavallo, che chiude

Nella Fig. 3, le dita aperte, contrariamente a quanto si può pensare, non fanno una mano delicata. Ogni volta che questa deve agire, lo fa necessariamente per trazione e quindi è aggressiva. Inoltre molto spesso non ha un vero contatto con la bocca: **ERRATO!**



Fig. 3 - Dita aperte: contatto inesistente o a tratti duro. Errato!

Nella Fig. 4 le dita troppo serrate riducono la flessibilità del polso e trasformano il contatto in un eccesso di azione sulla bocca: **ERRATO!**



Fig. 4 - Dita eccessivamente contratte: contatto duro. Errato!

Nella Fig. 5 il punto di tenuta delle redini è fra l'anulare e il mignolo; pollice e indice sono aperti e non hanno nessuna funzione. Il contatto in questo caso diventa molto duro anche se apparentemente delicato: **ERRATO!**



Fig. 5 - Tenuta con mignolo e anulare: contatto rigido. Errato!

Nella Fig. 6 il punto di salda tenuta è fra il pollice e l'indice, le altre dita sono chiuse a pugno senza essere serrate, ma la redine entra tra mignolo e anulare: **ERRATO!**



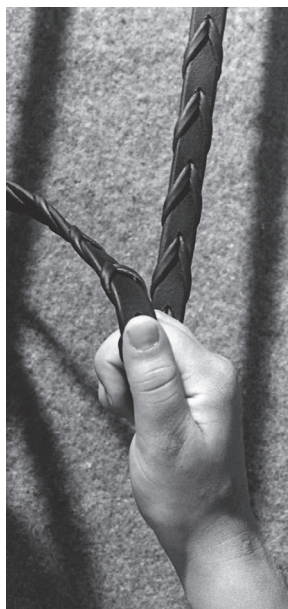
Fig. 6 - Dita chiuse non serrate, ma la redine entra tra mignolo e anulare. Errato!

- Le mani:** devono essere posizionate in modo che le dita si affrontino e devono stare perfettamente verticali, in modo che fra mano, polso e avambraccio non esistano angoli. Per ottenere la giusta posizione può essere utile prendere un frustino in ciascuna mano e mantenerli paralleli rivolgendoli verso l'alto (Fig. 7).

Ciò conferisce la posizione perfetta, perché allinea le ossa dell'avambraccio, ulna e radio, con quelle della mano, senza creare angolazioni che contrasterebbero la scioltezza necessaria a un adeguato contatto. Ogni altra posizione determina l'accavallamento dell'ulna e del radio, bloccando l'elasticità del polso (Fig. 8).



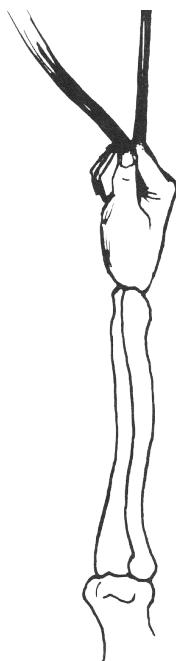
Fig. 7 - La giusta posizione delle mani.



Mano verticale: corretto



Ulna e radio paralleli,
massima scioltezza



Mano ruotata: errato



Ulna e radio torti,
scioltezza ridotta



Fig. 8 - Da S. Swift, *Centered Riding*, Equitare 2003.

3. **Il polso:** deve essere rilassato. È l'articolazione di maggiore importanza, perché gran parte della scioltezza è affidata proprio ad esso. Nello stesso tempo deve essere pronto a irrigidirsi istantaneamente per rendere efficace la trasmissione del comando impostato dalle dita.
4. **Il gomito:** deve essere piegato a poco più di 90°, perché questa angolazione permette di mantenere la giusta elasticità. Un aumento dell'angolo penalizza il cavaliere, riducendo la scioltezza di tutto il suo corpo e, di conseguenza, la leggerezza del contatto. Ciò che più nuoce sono le braccia tese. La rigidità che deriva da questa distensione altera complessivamente la dinamica di tutto il corpo del cavaliere, rendendolo incapace di seguire i movimenti del dorso della propria cavalcatura. È l'errore più frequente che si vede imporre con la motivazione di una fantomatica necessità di tenere le mani basse, cosa per altro di nessun



Fig. 9 - Nuno Oliveira.

IL PASSO

L'apprendimento iniziale del neocavaliere sarà effettuato a questa andatura e inizierà a terra col mimo equestre e successivamente in sella girando alla corda, sino a quando non sia in grado di affrontare questa andatura con un equilibrio sufficientemente confermato. È in questa fase che sarà utile, per il principiante, eseguire ad occhi chiusi l'andatura del cavallo alla corda, per comprendere cosa significa "sentire" i posteriori. Si procederà analogamente per le altre andature, trotto e galoppo, prima con il mimo a terra e poi girando alla corda. Quando il cavaliere, alla corda, avrà acquisito l'equilibrio sufficiente per trottare sollevato e seduto, e per stare con discreta sicurezza sul cavallo che galoppa, alle due mani, potrà iniziare a lavorare da solo, libero, al passo. Se il cavaliere è sufficientemente dinamico possono bastare cinque o sei lezioni alla corda. Ad alcuni potrà sembrare una perdita di tempo, ma è certamente il metodo più sicuro e la strada più breve per ben iniziare.

1. PERCHÉ INIZIARE DAL PASSO?

Il passo è considerato un'andatura difficile da eseguire, a causa della mancanza di impulso, ma è senza dubbio l'andatura più stabile, in cui lo spostamento di equilibrio è minimo, i gesti sono abbastanza lenti, e tutto questo consente al principiante di compiere con calma i movimenti necessari, concentrandosi sulla propria dinamica personale, così come sinora avrà imparato a percepirla durante le lezioni di mimo a terra.

La mancanza di impulso del cavallo diventa in questo caso utile e non svantaggiosa, perché il principiante è costretto a muovere il proprio corpo in sintonia con quello dell'animale, aumentando e controllando la capacità di spinta della propria muscolatura lombare per mantenere l'andatura. Solo lavorando al passo riusciremo a percepire, o a far percepire all'allievo, il movimento dei posteriori del cavallo, sensazione assolutamente indispensabile per conseguire il controllo del cavallo con l'assetto e non con le redini.

“Il passo è la madre di tutte le andature”: come si può osservare nelle figure 10-11-12, in tutte le andature il cavallo si muove per diagonali, a volte congiunti (trotto, Fig. 11, pag. seg.), a volte disgiunti (passo, Fig. 10, e galoppo, Fig. 12, pag. seg.).

Perché iniziare dal passo?

Il passo è la madre di tutte le andature

Nuno Oliveira

2. EQUIMOZIONE DEL PASSO

**Il passo è un'andatura a quattro tempi,
senza tempo di sospensione,
con sdoppiamento e ricongiunzione dei bipedi diagonali.**

Questa condizione è da tenere ben presente, perché **ogni transizione alle altre o dalle altre andature si effettua per disgiunzione o ricongiunzione dei diagonali.**



Fig. 10 - Al passo diagonale destro.



Fig. 11 - Al trotto diagonale destro.

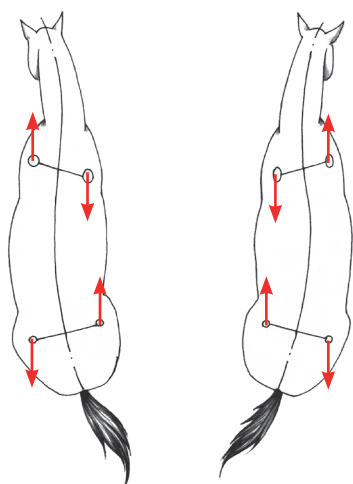


Fig. 12 - Al galoppo diagonale destro.

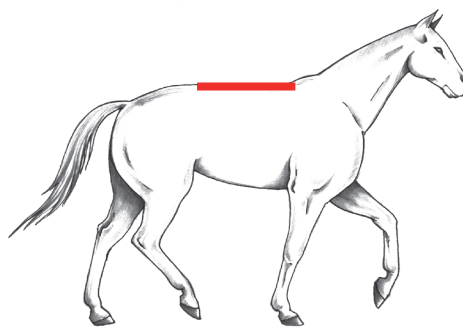
Non parlerò qui dettagliatamente degli atteggiamenti dinamici, avendoli trattati ampiamente nel primo quaderno, ma ne accenno per rinfrescare la memoria.

Atteggiamenti dinamici

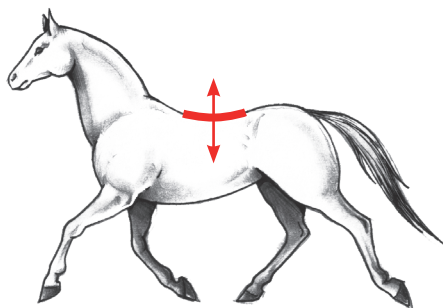
- **Oscillatorio**
- **Rigido**
- **Ondulatorio concavo**
- **Ondulatorio convesso**



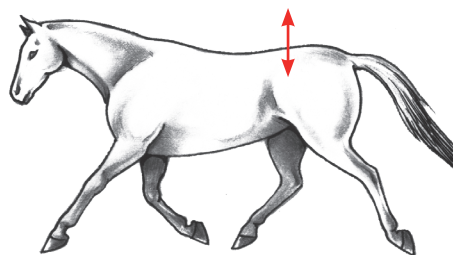
Oscillatorio



Rigido



Ondulatorio concavo



Ondulatorio convesso

Fig. 13 - Atteggiamenti dinamici.

7. EFFETTO PULEGGIA

Il cavaliere in sella, con il posizionamento del proprio bacino influisce sulla posizione del bacino del cavallo, stimolandone la retro o l'antiversione. Fra i due bacini si sviluppa, anche in tempi brevi, un legame, probabilmente dovuto agli stimoli che il bacino del cavaliere esercita sulla tonicità della muscolatura dorsale del cavallo. Questo collegamento si instaura fra l'ischio del cavaliere e l'ileo del cavallo, e lo possiamo definire "effetto puleggia" perché, come in una puleggia, esistono due fulcri e due leve e, tramite il ponte di collegamento tra di essi, si ottiene l'inversione dell'effetto delle due leve. Vale a dire, quando uno dei due elementi collegati va in avanti, l'altro arretra; viceversa, se il primo arretra l'altro avanza. Nel nostro caso sembra che il collegamento si instauri tra ischio del cavaliere e ileo del cavallo, per cui se il bacino del cavaliere è in retroversione quello del cavallo sarà in antiversione e, al contrario, se il cavaliere metterà il proprio bacino in antiversione, quello del cavallo andrà in retroversione.

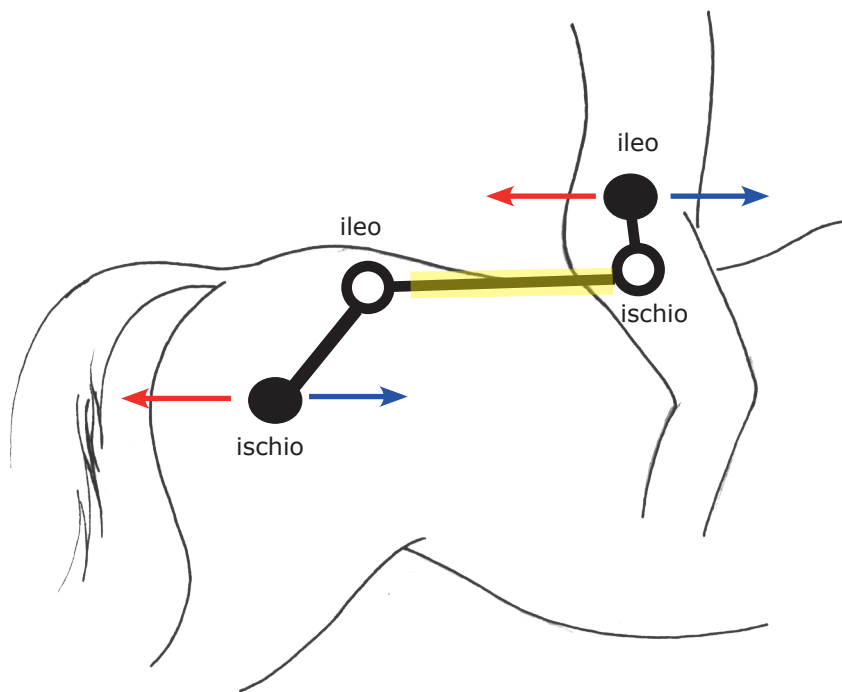


Fig. 21 - Effetto puleggia.

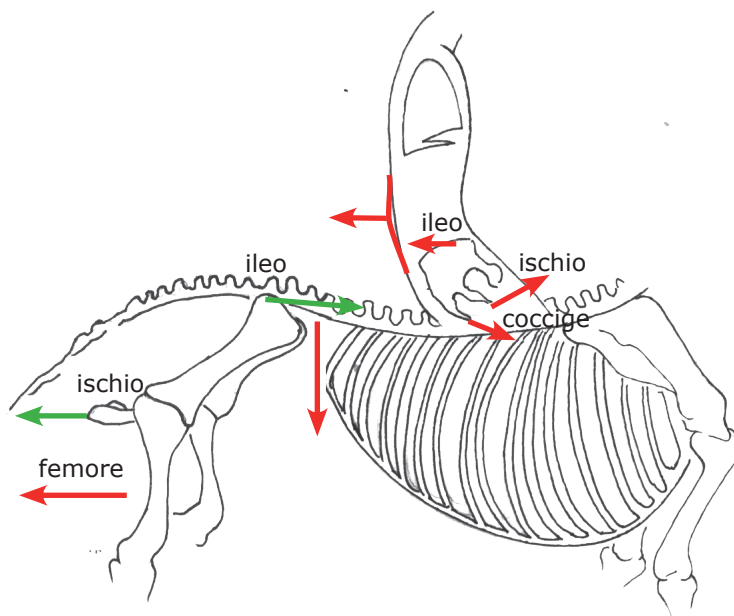


Fig. 22 - La retroversione del cavaliere induce nel cavallo l'anteversione, ovvero l'**insellamento**.

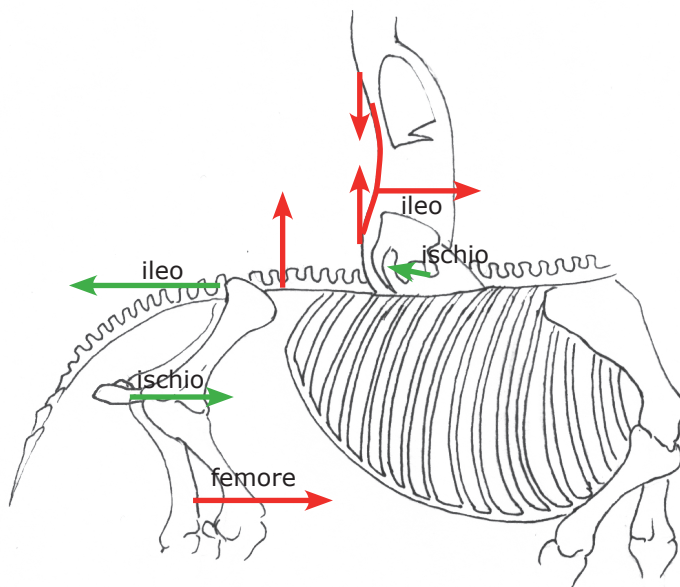


Fig. 23 - L'anteversione del cavaliere induce nel cavallo la retroversione, ovvero l'**aggruppamento**.



Fig. 28 - La posizione in antiversione del cavaliere fa aggroppare il cavallo.

8. IL MIMO DEL PASSO E LA SENSAZIONE DINAMICA IN SELLA

Il **mimo**, come ho detto, è la riproduzione a piedi del momento dinamico del passo, quindi si esegue a terra, senza cavallo.

La **sensazione dinamica in sella**, invece, si esercita ovviamente in sella e consiste nel procedere ad occhi chiusi tentando di cogliere i movimenti del cavallo; serve prevalentemente a esercitare la propriocezione al passo per poter poi “sentire” anche le altre andature.

Trattiamo i due elementi contemporaneamente perché ciò ne facilita la comprensione e nella pratica i due esercizi si integrano bene.

Vi sono due sole modalità mimiche:

- A) Il mimo del passo oscillatorio.**
- B) Il mimo del passo ondulatorio convesso.**

Gli altri atteggiamenti dinamici, cioè quello rigido e quello ondulatorio concavo, non sono riproducibili in forma mimica. In questi due casi, infatti, il movimento è esclusiva prerogativa degli arti del cavallo, senza grande compartecipazione del suo dorso, perciò il cavaliere è semplicemente fermo sul dorso quasi immobile del cavallo, e quindi non si può rappresentare il mimo di un movimento che non c'è.

A) **Mimo del passo oscillatorio**: è molto semplice e quasi naturale, soprattutto per le amazzoni, perché si tratta di camminare avanzando e ancheggiando in modo vistoso (Fig. 29A e 29B).

B) **Mimo del passo ondulatorio**: è piuttosto complicato da descrivere; per renderlo comprensibile dividiamo il movimento in tre tempi successivi:

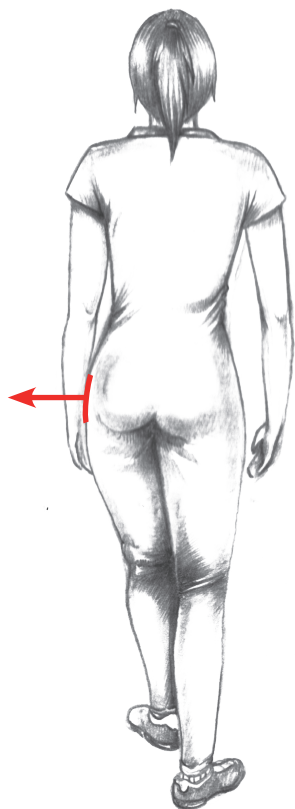


Fig. 29A

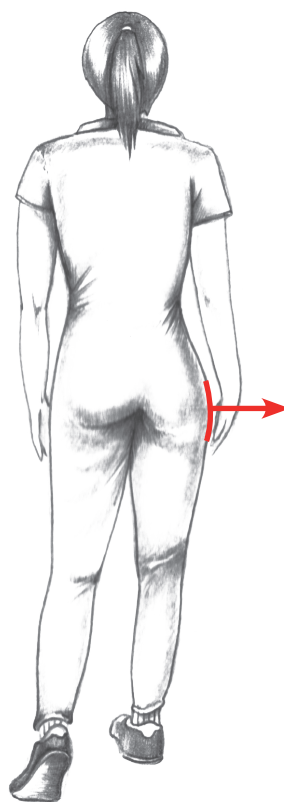


Fig. 29B

1. **Primo tempo:** in piedi, dritti, iniziare un passo portando avanti la gamba destra e appoggiando il bordo posteriore del tallone. Questo movimento corrisponde all'avanzamento dell'anteriore omolaterale del cavallo (Fig. 30A).
2. **Secondo tempo:** appoggiare la pianta del piede e, caricando il peso su questa, creare una spinta che produca lo spostamento del corpo in avanti; corrisponde al momento in cui l'anteriore del cavallo va verso il posteriore e inizia l'ingaggio del posteriore (Fig. 30B).
3. **Terzo tempo:** quando la gamba è tesa all'indietro, spingere in avanti la spina iliaca grazie all'attivazione della muscolatura della loggia renale, senza esagerare e senza determinare alcuna torsione del bacino. Questo gesto coincide esattamente al tempo di ingaggio del posteriore (Fig. 30C).
Eseguire di seguito lo stesso movimento con l'altra gamba.

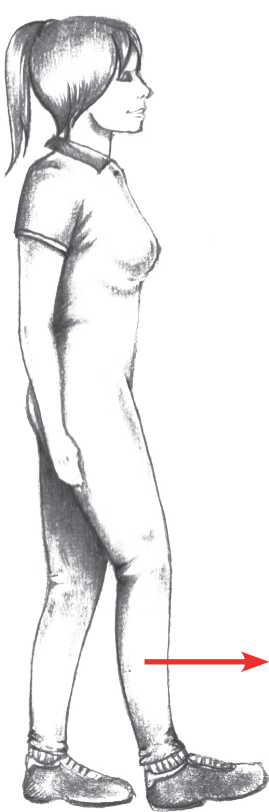


Fig. 30A



Fig. 30B

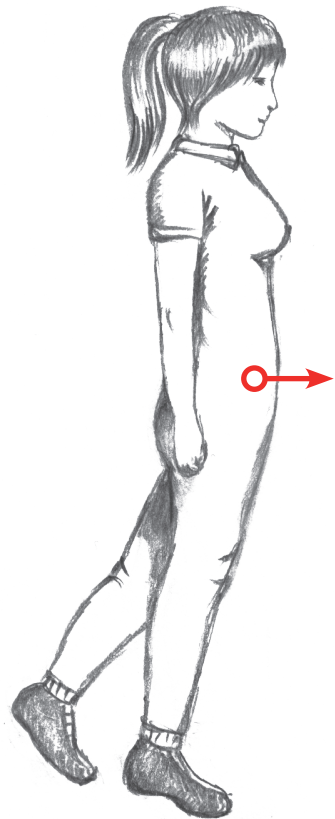


Fig. 30C

9. ESERCIZIO DI DE LA GUÉRINIÈRE

Il mimo e la sensazione dinamica a cavallo sono esercizi propedeutici a quella che può essere considerata la prova più importante e decisiva della nostra esperienza sensoriale, che ha lo scopo di armonizzare i nostri movimenti con i movimenti del cavallo, e che è stata proposta nel Settecento da Robichon de La Guérinière.

I mezzi tecnici moderni ci hanno permesso di constatare quanto il metodo di insegnamento esposto in *Scuola di Cavalleria* fosse corretto per ben comprendere le andature del cavallo e averne “sentimento” (cfr. Robichon de La Guérinière, *Scuola di cavalleria*, S.I.A.E.C. 2002, pag. 96).



Fig. 31- Robichon de La Guérinière.

10. ARMONIZZAZIONE DELLA CINETICA

Lo scopo dell'esercizio è quello di imparare a muovere le nostre anche consensualmente a quelle del cavallo. Ciò permette di influire senza sforzo con la nostra gamba equestre sulle anche del cavallo, sino a dirigerle nei più piccoli movimenti, e averne un controllo assoluto.

*Un buon addestratore deve sapere ad occhi chiusi,
ad ogni andatura,
quando ciascun posteriore si porta avanti;
se mantiene il corpo rilassato ciò gli sarà indicato
da una lieve oscillazione della gamba dallo stesso lato.*

Paul Plinzner

I **presupposti indispensabili** affinché l'esercizio dia il risultato desiderato sono:

1. Cavallo calmo.
2. Cavaliere con antiversione del bacino.
3. Gambe sciolte e rilassate, condizione facile da ottenere togliendo le staffe.
4. Movimento a partire dall'anca, con gamba tesa.

Cavallo: calmo.
Cavaliere: con antiversione del bacino.
Gambe sciolte e rilassate,
condizione facile da ottenere togliendo le staffe.
Movimento a partire dall'anca, con gamba tesa.

Primo tempo: avanzare la nostra gamba tesa verso la spalla del cavallo, quando la sua gamba anteriore corrispondente avanza (Fig. 32 e 33).

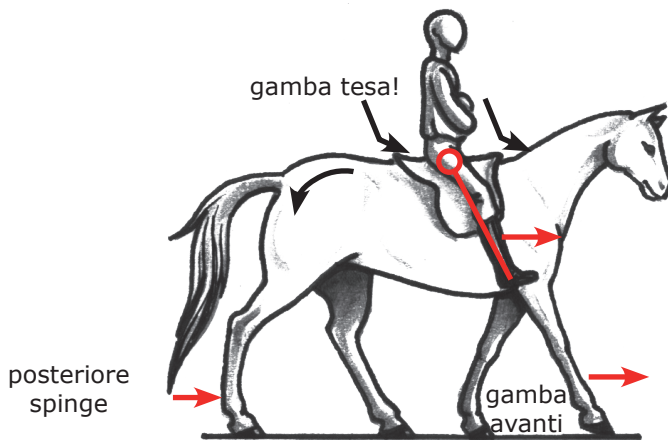


Fig. 32 - Ricerca isodinamica al passo: primo tempo.



Fig. 33

La gamba del cavaliere avanza sincronizzata con quella anteriore omolaterale del cavallo.

11. STABILIZZAZIONE DELL'AGGROPPAMENTO

Una volta che, con il mimo e con la fase di armonizzazione, avremo raggiunto un adeguato controllo del nostro corpo, e quindi sapremo dirigere il nostro cavallo con il solo movimento del nostro bacino, potremo dedicarci alla stabilizzazione dell'aggroppamento. La sola armonia fra i movimenti della nostra attività cinetica e quella del cavallo non è, come tale, sufficiente a questo fine.

Prendiamo il cavallo con l'atteggiamento dinamico più diffuso: l'oscillatorio. Se ci muoviamo con lui in modo isodinamico, otterremo una buona sintonia e affineremo la nostra capacità percettiva; ma, se ci eserciteremo prevalentemente su linee diritte, percorrendo il perimetro del maneggio, gli permetteremo di continuare a muoversi oscillando, e anche se dimostrerà a tratti di essere disponibile ad aggropparsi, non manterrà questo atteggiamento in modo costante. Quindi il risultato sarà insufficiente. Il risultato stabile e costante arriverà solo con il lavoro su linee curve e asimmetrico. I cerchi, infatti, se eseguiti in equilibrio, inducono il cavallo a ridurre l'attività oscillatoria, e a trasformarla in ondulatoria per le condizioni che abbiamo spiegato ampiamente in *Equitare con sentimento. La Pratica 1*.

Il cavallo per eseguire i cerchi deve mantenere costantemente la flessione laterale della colonna vertebrale, e ciò non permette l'alternanza delle oscillazioni, costringendolo a scegliere un'altra modalità cinetica. L'aggroppamento così ottenuto, con il lavoro sul cerchio, potrà essere mantenuto se il cavallo continuerà a comportarsi anche sulla linea diritta come se fosse su un segmento di cerchio, ovvero muovendosi permanentemente con una leggera

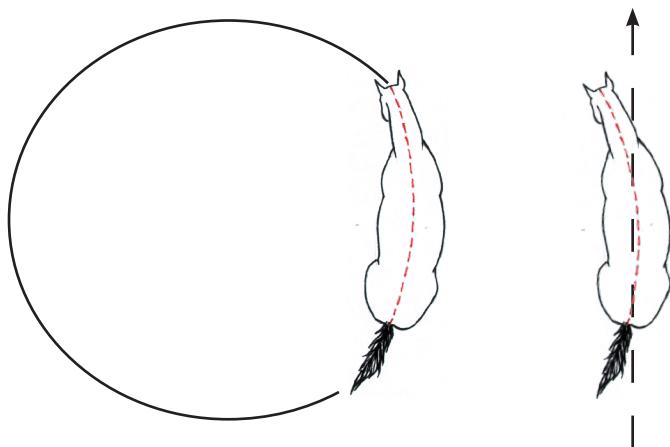


Fig. 40 - Piazzamento.

flessione costale. Questa flessione è il piazzamento (“cavallo relativamente dritto”, Generale L’Hotte, *Questioni Equestri*, Ed. Equestri 1990, pag. 52).

Nell’eseguire un circolo, o un angolo, in perfetto equilibrio, il cavallo deve “torcere” le proprie vertebre lombari in modo che le loro apofisi (cioè i segmenti laterali dei corpi vertebrali) si possano sovrapporre come un ventaglio. Ciò consente al cavallo di flettere e di impegnare il posteriore adeguatamente al raggio del cerchio. Per non creare danni al dorso del cavallo che



Fig. 41



Fig. 42 - Il cavallo camminando sul circolo non può mantenere l’oscillazione e deve trasformarla in ondulazione, aggroppandosi.

Con questo esercizio ben eseguito, tutti i cavalli, a qualsiasi atteggiamento dinamico si riferiscano, si aggruppano, trasferiscono il loro equilibrio prevalentemente sui posteriori e iniziano a spingere. La sola differenza consisterà nel tempo necessario per ottenere un buon risultato, che sarà sicuramente maggiore per i cavalli a dorso rigido e ancor più per quelli ondulatori concavi o insellati, più breve per gli oscillatori, mentre sarà immediato per i cavalli ondulatori convessi, ovvero già naturalmente portati all'aggruppamento.

Questo esercizio eseguito costantemente darà in breve tempo al cavaliere, anche neofita, la netta sensazione di che cosa sia necessario sentire per avere la capacità di controllo dei posteriori del cavallo, elemento determinante nella prosecuzione di una buona esperienza equestre (Fig. 44, pag. prec.).

12. LA PARTENZA

A tutte le andature la **partenza è il momento più importante**, perché con questo primo movimento **si instaura la catena cinetica con cui il cavallo eseguirà l'andatura e gli esercizi successivi. Una volta iniziata la successione dei movimenti, sarà difficile riuscire a modificare la catena cinetica.** Vale a dire che, se un cavaliere induce una partenza sugli anteriori, il cavallo eseguirà l'andatura o le andature richieste sempre sugli anteriori, ossia "nuoterà" per tutto il tempo di esecuzione di quell'esercizio.

Se un cavallo parte al passo nuotando ed effettua una transizione al trotto, nuoterà anche al trotto, e così via. Solo un cavaliere ben sperimentato e sapiente, con precise richieste, riuscirà durante l'esecuzione del trotto a trasformare quel trotto "nuotato" in un trotto di spinta. Invece, con opportuni accorgimenti, anche un cavaliere di modesta esperienza può determinare una partenza direttamente con un trotto di spinta e, se non commetterà grossi errori, riuscirà a mantenere questa catena cinetica.

In ogni caso dobbiamo sempre tenere presente che, **mentre la catena cinetica sugli anteriori è un atteggiamento prevedibile**, perché è la conseguenza del sovraccarico esercitato dal nostro corpo, **la catena cinetica di spinta e di equilibrio, nel cavallo montato, è una condizione che si deve ricercare e ottenere consapevolmente, e poi mantenere con costanza.**

Quindi è del tutto evidente che un cavaliere che non abbia acquisito capacità isodinamiche positive, trasformerà in breve tempo un cavallo ben addestrato, con un giusto equilibrio e una buona attività muscolare del treno posteriore, in un cavallo sul treno anteriore, che nuota e che riduce l'attività dei propri posteriori.

Il cavallo quindi è il risultato delle capacità del proprio cavaliere, ed è per questo che si dice che, nel tempo, l'unico vero giudice del cavaliere è il suo cavallo.

A questo punto già possiamo renderci conto di quanto possiamo influire non solo sullo sviluppo dell'andatura, ma su tutto il futuro del cavallo. Vediamo quindi quali sono le condizioni che nella partenza **attivano le differenti catene dinamiche**.

Comunemente si dice che la partenza è la conseguenza di un impulso dato con la gamba. Riflettiamo su ciò: per un puledro l'uso delle gambe non ha nessun significato. Se alle prime lezioni percuotiamo il suo costato con il polpaccio otteniamo una contrazione, un irrigidimento, una sgroppata, ma nessun avanzamento. L'avanzamento avverrà solo dopo che il puledro avrà associato il colpo di polpaccio a un colpo di frusta, che, sorprendendolo da dietro, lo spaventerà, inducendolo a fuggire. A questo punto si porterà in avanti, ma per una "reazione di fuga".

Dobbiamo pertanto ammettere che, se per azione di gamba intendiamo la conseguenza di un **colpo di polpaccio** sul costato, l'**effetto** che ne deriverà sarà semplicemente il **movimento in avanti**, secondo la condizione di equilibrio in cui in quel momento il cavallo si troverà.

Baucher ha codificato questa situazione facendone derivare la sua "lezione alla gamba", che è semplicemente la correlazione fra un determinato movimento – in questo caso il colpo di polpaccio – e un immediato e conseguente violento colpo di frustino sul posteriore.

Al terzo colpo di frusta il cavallo "si porta *francamente* in avanti" alla più piccola azione del polpaccio. Con quest'azione non c'è alcuna concreta possibilità di agire sull'equilibrio o sull'arto con cui intendiamo determinare il primo movimento, perché il movimento viene indotto da un meccanismo di **ammaestramento per riflessi condizionati**. Potremmo infatti ottenere lo stesso risultato semplicemente con un fischio, con un tocco sulla criniera o con un richiamo di lingua, o compiendo qualsiasi altra azione associata allo stimolo violento che attiva l'istinto di fuga. La partenza avviene in ogni caso

14. ISODINAMICA DELLA LINEA CURVA

Come abbiamo già detto più volte, il cavaliere interferisce in modo decisivo sulla dinamica del cavallo e in particolare nelle linee curve, dove si sommano differenti componenti in modo complesso: l'equilibrio del cavaliere, la collocazione del peso, la forza impressa dalle sue gambe, o prevalentemente da una delle due, la posizione delle sue spalle, la postura in generale, la forza centrifuga, la tenuta e la tensione delle redini.

Standardizziamo in tre modalità la posizione del corpo del cavaliere, a cui fa riferimento tutto ciò che possiamo considerare corollario: tensione delle redini e loro uso, tipo di imboccatura utilizzata, impiego di speroni, frustino, o di redini o strumenti "correttivi" (redini tedesche, Chambon, Gogue, ecc.).

Cavaliere in monorotazione esterna

Il cavaliere monta con scarsa o nessuna consapevolezza della propria postura, indirizzando il cavallo solo con le mani e i polpacci. Se deve affrontare un angolo il suo peso è sempre sulla staffa esterna o sulla parte esterna della sella, le sue spalle sono ruotate verso l'esterno, cioè la spalla interna è più avanti rispetto alla spalla esterna, mentre il bacino è ruotato verso l'interno. La conduzione avviene per trazione della redine interna e per colpi di polpaccio interno, arretrato verso il posteriore interno.

Marcia in senso orario con le spalle rivolte a sinistra e carica la staffa sinistra mentre il bacino è rivolto a destra. La "flessione" del cavallo verso destra è mantenuta dalla redine destra, e quando il binomio deve affrontare l'angolo il cavaliere accentua la trazione con la redine destra. Il cavallo si trova nella posizione opposta a quella che il cavaliere vuole ottenere. Con il suo peso, inconsapevolmente caricato a sinistra, impone al cavallo di procedere a mano sinistra, mentre, con la trazione della redine destra, gli mantiene il collo a destra; aumentando la trazione con la redine destra per fare l'angolo, riduce la possibilità di ingaggio del posteriore destro e sposta l'equilibrio sulla spalla destra. La volta viene eseguita in modo sbilanciato e incongruo rispetto al piazzamento e alla mano a cui il cavaliere vorrebbe procedere.

Per l'effetto isodinamico negativo la colonna vertebrale di questo cavallo è una specie di **esse**, e tutti i movimenti sono contrastati. I posteriori tendono

a ingaggiarsi sempre meno, la colonna è costantemente in posizione inadeguata al movimento e ne soffre. L'equilibrio del cavallo si sposta sempre più sulle spalle; possono insorgere zoppie e forti dolori di schiena e, se il cavallo è particolarmente robusto e di carattere, sarà facile alle difese.

Questa è la posizione più diffusa nei comuni cavalieri di maneggio, perché, costringendo il cavallo in una posizione contratta, il cavaliere inesperto ha la sensazione di controllarne meglio la velocità.

- **Le spalle del cavaliere indicano di andare a sinistra.**
- **Le anche del cavaliere sono incoerenti.**
- **La redine interna *costringe* ad andare a destra.**

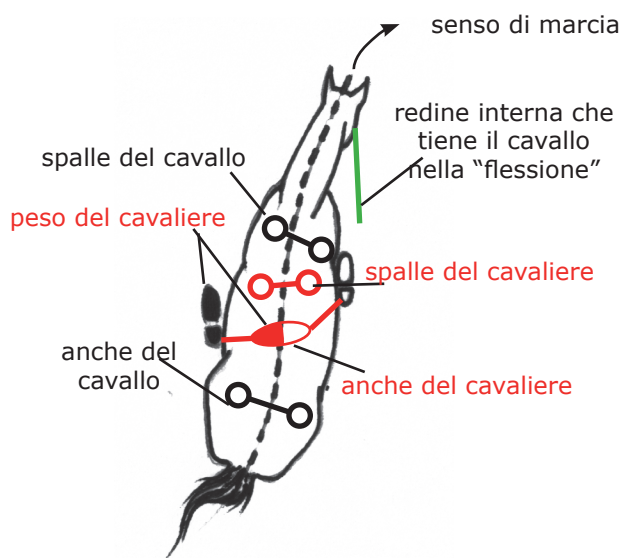


Fig. 50 - Monorotazione esterna del cavaliere, cavallo a S.

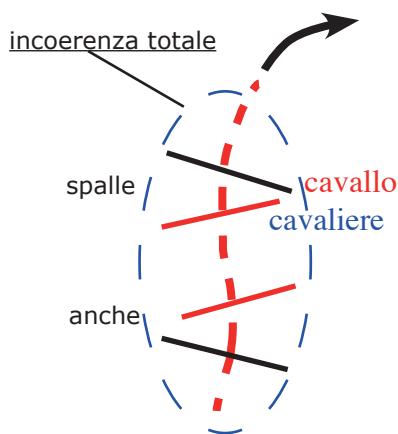


Fig. 51

Cavaliere in monorotazione interna

Il cavaliere, in questo caso, ha giustamente concentrato la propria attenzione sulla posizione delle spalle, cercando di conformarle a quelle del cavallo; ma, non avendo il controllo delle proprie anche, sposta queste ultime nella stessa direzione delle spalle, muovendo in un solo blocco spalle-torace-anche.

In questa posizione il cavaliere può distribuire il peso sulla staffa esterna (Fig. 52) o sulla staffa interna (Fig. 53).

Il peso sulla staffa esterna (Fig. 52) induce il cavallo a sfuggire verso l'esterno per effetto della forza centrifuga, e solo una consistente trazione della redine interna – che fa precipitare il peso sull'anteriore interno – permette di eseguire l'angolo.

Se il cavaliere porta il peso sulla staffa interna la tendenza alla fuga verso l'esterno è minore, ma l'esecuzione dell'angolo è in ogni caso affidata a una perdita di equilibrio sulla spalla interna per la trazione sulla redine interna. In altri casi il cavaliere mantiene il peso sulla staffa interna abbassando la spalla interna, oppure spingendo sul pancale della staffa.

- **Le spalle del cavaliere indicano verso destra.**
- **Le anche non sono coerenti.**
- **Il peso è esterno, indurrebbe la flessione sinistra.**
- **La flessione destra è imposta dalla redine.**

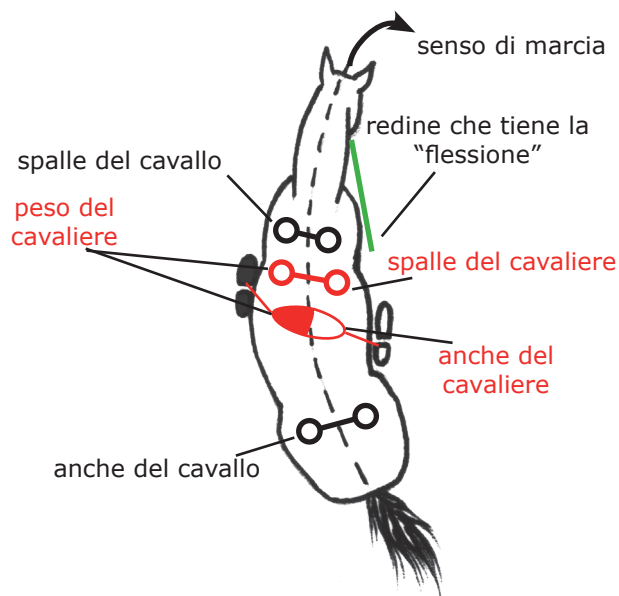


Fig. 52 - Monorotazione interna del cavaliere con peso all'esterno.

In piedi da fermo:

Primo tempo: GI = arretramento deciso della gamba esterna, che determinerà uno spostamento del nostro peso sulla gamba interna, e che dovremo più o meno accentuare in relazione al raggio della volta da effettuare, ovvero in relazione alla flessione della colonna del cavallo che vogliamo ottenere.

Secondo tempo: RA = raddrizzamento del dorso mediante l'estensione della muscolatura addominale, allargando lo spazio costo-iliaco.

Terzo tempo: MI = rotazione delle spalle adeguatamente all'ampiezza dell'angolo che si vuole compiere, con una **torsione del busto a livello della vita**.

Quarto tempo: SU = spinta franca e decisa in avanti della spina iliaca.

Quinto tempo sussidiario: in caso di incertezza nel quarto tempo, rotazione della testa del cavaliere con gesto brusco, cercando di guardare, al di sopra della propria spalla, la coda del cavallo.

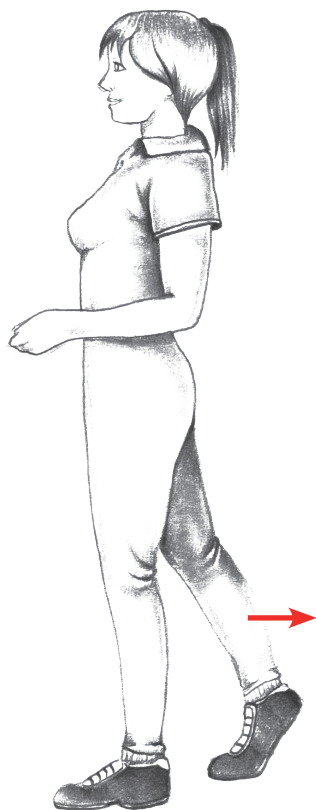


Fig. 58 - GI

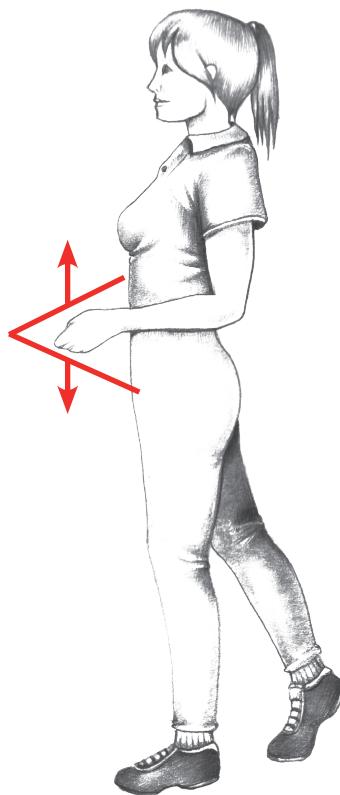


Fig. 59 - RA

BIBLIOGRAFIA

- P. Chambry, *Allures et sentiment*, Maloine 1990.
P. Chambry, *Equitation*, Amphora 1984.
N. Oliveira, *Riflessioni sull'arte equestre*, Equitare 2001.
N. Oliveira, *Note sull'insegnamento*, Equitare 2001.
N. Oliveira, *Principi classici dell'arte di addestrare i cavalli*, Equitare 2002.
V. Pirola, *Il movimento umano*, Edi. Ermes 2003.
P. Plinzner, *Metodo di addestramento del cavallo*, Equitare 2001.
F. Robichon de La Guérinière, *Scuola di cavalleria*, S.I.A.E.C. 2004.
G. Steinbrecht, *La palestra del cavallo*, S.I.A.E.C. 1999.
S. Swift, *Centered riding*, Equitare 2003.

