

«Con i miei cavalli aiuto le persone a rompere gli schemi»

Kathrin Knupp si è innamorata del Ticino e a Gudo ha trovato la sua oasi di pace. Alla Scuderia Progero propone attività di coaching assistito

di **Anna Ostini**

Se cerchi Kathrin Knupp, con tutta probabilità, la troverai alla Scuderia Progero di Gudo, è qui che passa ore e ore con i suoi cavalli. “Vengo qui anche più volte al giorno - ride la 43enne - Gale è il mio vecchio saggio, ha ben 28 anni, per me è come Gandhi, una roccia nella tempesta. Rosita è una piccola ribelle, una curiosona di sette anni che cerca di fare amicizia con tutti. Due teneroni. Ormai il mio ufficio è un albero di nocciole”. Qui Kathrin propone attività di coaching con l'aiuto dei suoi animali, per portare le persone a rompere gli schemi e ad avere una migliore qualità di vita.

Kathrin, è un amore viscerale quello che provi per i tuoi cavalli.

“Con entrambi ci siamo trovati. Con Gale, che è con me da dieci anni, è come se ci conoscessimo da sempre, c'è un'unione profonda, tanto che ho dovuto fare un percorso per accettare il fatto che ormai sia un vecchietto. Rosita era una cavalla un po' selvaggia e inquieta. Ha attirato la mia attenzione ed è stato amore a prima vista”.

Da dove nasce questa passione?

“Sono nata a Lucerna. Mia mamma mi racconta che prima ancora di camminare imitavo il trotto e i nitriti. Dalla terza elementare ho fatto equitazione. Quello che ho sempre cercato, però, va oltre il cavalcare”.

Come sei arrivata in Ticino?

Nel '95 facendo la ragazza alla pari ho scoperto questo Cantone e ho detto “wow”, mi sono letteralmente innamorata. Mi sono trasferita d'istinto e qui ho lavorato per una decina d'anni come responsabile delle risorse umane e della gestione del personale.

Perché sei diventata ProLeading© trainer?

Ero impiegata in un'azienda importante. Con quasi duecento dipendenti. Avevo molte responsabilità e vo-

levo fare bene. Cercavo un aiuto. In quel periodo ho scoperto il coaching assistito dal cavallo.

Sei tornata al tuo primo amore.

Ho unito due aspetti molto importanti per me: lo stare vicino alle persone e la passione per i cavalli. Si è chiuso un cerchio, ho una nuova consapevolezza. Per Gale da Lugano mi sono trasferita a Gudo.

Cosa hai trovato qui?

La scuderia con i suoi pascoli e il piano di Magadino sono un'oasi. No-

stante non siano isolati dalle zone abitate, qui c'è pace, è il mio Paradiso. Il fiume che scorre in mezzo al verde, la varietà di animali, il canto dell'usignolo, si vedono cieli stellati splendidi.

C'è anche un albero secolare.

Il ginkgo, vicino al quale propongo delle meditazioni guidate. Questi alberi, che hanno proprietà di guarigione, si trovano nei luoghi sacri. Dicono infatti che qui dietro ci fosse un antico convento. Di fronte c'è la chiesa di Santa Maria.



Una zona ideale per fare mindfulness con il cavallo.

Sì, qui si riaccendono i sensi. Una sera è stato un incanto in golenata. Aveva piovuto, nella penombra le goccioline d'acqua sui fili d'erba luccicavano e sembravano fiorellini. Oppure quando si riempie di lucciole... Si creano momenti in cui è impossibile non lasciarsi andare. Affiorano i ricordi ed è bello dividerli. Ognuno dà e riceve.

Per questo proponi spesso passeggiate al chiaro di luna?

Lavoro spesso con il buio, con l'ambivalenza della luce e delle ombre. Quando usciamo con la luna piena diventa la nostra accompagnatrice, anche se è coperta si sente la sua presenza. Quando poi fa capolino dalle nuvole è una meraviglia per tutti.

Le persone non hanno paura di muoversi con poca luce?

Nel rispetto della necessaria sicurezza, condurre il cavallo nel buio affascina. Questi animali hanno origini nomadi, per questo si affidano completamente



al loro istinto. Sono molto intelligenti, anche nella vita di gruppo. Noi da questa loro saggezza possiamo imparare molto, sono dei grandi osservatori, dei maestri.

Perché durante le tue proposte non si cavalca?

Se sei di fianco al cavallo ti metti sullo stesso piano, eliminando la gerarchia, e ti accorgi immediatamente del suo prezioso bio-feedback. Si impara così reciprocamente e si comunica con loro pur non conoscendo uno stesso linguaggio.

E si sta in silenzio.

Senza parlare, senza distrazioni, riusciamo a percepire meglio quello che abbiamo dentro di noi e ciò che ci circonda. Il cavallo capisce di avere la nostra piena attenzione e farà lo stesso con noi.

Un po' come succede con le persone nel quotidiano, dobbiamo imparare ad ascoltare pienamente chi ci sta vicino, con empatia. Tutto andrà meglio.

Qual è il tuo messaggio?

Le persone possono cambiare o trovare nuovi stili di vita, spaccando gli schemi. Tutto si basa sul rispetto di ciò che ci circonda, natura ed esseri viventi. I cavalli ci fanno capire le nostre potenzialità e con loro possiamo uscire rafforzati anche dai momenti di crisi.



La Castagna

Soffice e delicata, esclusivamente con marrons glacés.

al Porto