



PASSEGGIATA CONSAPEVOLE ALL'ALBA “UN RISVEGLIO DELLA VITALITÀ GRAZIE AI CAVALLI”

Durante una passeggiata nel Parco del Piano di Magadino alle prime luci, conducendo il cavallo da terra, aumenterete la propria consapevolezza grazie al suo bio-feedback e praticherete tecniche della mindfulness utili per la quotidianità.

📅 29 agosto 2026

🕒 06.00 – 08.00

📍 Parco del Piano di Magadino
6515 Gudo

Prezzo: CHF 60,- a persona

Info e iscrizione:
tpc.kathrin.knupp@gmail.com
www.kathrinknupp.ch

LA VIGILE PRESENZA ZEN DEI CAVALLI

di Kathrin Knupp

LA VIGILE PRESENZA ZEN DEI CAVALLI

Negli scorsi due numeri sono state presentate alcune doti naturali del cavallo: lo speccchiamento e la leadership, a beneficio della crescita personale. Nel coaching assistito dal cavallo, interagendo da terra con l'animale, si può far tesoro del suo rispecchiamento per sviluppare competenze trasversali e rafforzare la conduzione di sé stessi e di altri. La trilogia di articoli termina con questo testo dedicato all'atto meditativo-consapevole di queste meravigliose creature.

COS'È LA MINDFULNESS E PERCHÉ PRATICARLA COL CAVALLO?

La consapevolezza (in inglese mindfulness) offre diverse pratiche: dall'aspetto più meditativo introspettivo, all'allenamento della consapevolezza nella quotidianità. Esistono filosofie provenienti dall'estremo oriente e altre dall'occidente che offrono numerose tecniche.

Lo scopo è di focalizzarsi sul qui e ora, per essere più sereni, attivare risorse interiori e allenare la percezione tra corpo, mente ed emozioni senza giudizio.

I cavalli vivono diversi elementi della mindfulness in uno stato naturale e probabilmente hanno capito da sempre il beneficio! Sono ottimi maestri Zen per gli esseri umani ed estremamente consapevoli.

SULLE ORME DEI SAMURAI E LA SAGGEZZA DI BUDDHA

Più di 800 anni fa, i Samurai erano una casta militare giapponese con una élite di combattenti a cavallo e tiro con l'arco. Noti per il loro coraggio, la determinazione e le discipline meditative, vivevano con filosofia certi aspetti che coincidono con l'ideale del cavallo selvaggio,

Alcuni paragoni con il cavallo:

- *Attenersi al principio Ying & Yang:* Come i cavalli, i Samurai conoscevano gli elementi maschili (forza e determinazione) dando priorità a quelli femminili (non violenti).
- *Badare e gestire con cautela le proprie energie:* Per un animale da fuga, come lo è il cavallo libero in natura, sprecare inutilmente la propria energia potrebbe essere letale. Inoltre reagisce con estrema rapidità al pericolo e si riprende con sorprendente velocità da esperienze traumatiche; anche questi nobili guerrieri allenavano questi aspetti.
- *Far accadere le cose ed essere centrali:* I Samurai si addestravano soprattutto nelle pratiche meditative Zen per padroneggiare con abilità spada e tiro con l'arco.

Quest'ultimo punto di similitudine tra i Samurai e l'ideale del cavallo va spiegato meglio: in natura i quadrupedi non costruiscono nidi, non vivono nelle caverne e non raccolgono noci per l'inverno. Si muovono senza protezione seguendo i ritmi della natura, esposti costantemente a tutti i rischi e alle scomodità del loro habitat. In altre parole fanno accadere le cose dov'è inutile porre resistenza.

Pascolano tranquillamente o riposano in piedi "meditando", mentre sono sempre estremamente vigili verso i predatori. In questo stato hanno un effetto rilassante sulle persone, dovuto alla frequenza respiratoria inferiore rispetto a quella umana.

LE CAPACITÀ DELLA CONSAPEVOLEZZA DEI CAVALLI VANNO OLTRE.

Non rimuginano continuamente sulle ingiustizie del passato né offuscano la loro gioia di vivere con incessanti dialoghi interiori o preoccupa-

zioni future. Inoltre, si accorgono se noi siamo con i pensieri altrove oppure in presenza. Come ipotizza Gerhard Konir (equine-assisted coach in psicologia applicata), i cavalli vivono nel qui e ora, per garantire il proprio benessere. Questi magnifici esseri svegliano in noi l'abilità di stare attenti, vigili e presenti. Aprendosi a loro fungono da "bussola del qui e ora" che ci permette di uscire da ansie inutili o di essere troppo spericolati.

Nel contesto spirituale, invece, questa saggia creatura possiede una predisposizione naturale verso quello stato di distacco/non attaccamento che Buddha ha definito come "libero supremo". Interagendo con i cavalli si rafforza l'autoconsapevolezza. Quest'abilità è fondamentale nello sviluppo personale. È la più difficile di tutte le pratiche di consapevolezza e degli esercizi di mindfulness. Fortunatamente il cavallo ci aiuta con i suoi bio-feedback sinceri e privi di giudizio.

Adrittura promuove il cambiamento di prospettiva della visione del mondo. In altre parole significa: vedere il mondo così com'è, aprendo al contempo l'immaginazione a percezioni sempre nuove e più sottili della realtà. Essendo in origine un animale nomade, molto sensibile e socievole, predilige l'adattabilità al cambiamento, l'abbondanza (calpesta l'erba sul pascolo, vale a dire cammina sul cibo) e la relazione rispetto al territorio, al controllo o al possesso.

CONCLUSIONE

Il cavallo è pioniere nel vivere le virtù della consapevolezza per il proprio benessere. Ci mostra come recuperare l'energia vitale, ci rimprovera ciò che è vero e insegna a guardare nella profondità dei pensieri. È un animale che ha tanto da dare, se soltanto gli apriamo il nostro cuore.



TRAINING DELLA PERSONALITÀ CON L'AUTO DEL CAVALLO

Coaching e seminari assistiti dal cavallo

kathrinknupp.ch

Tel. + 41 78 628 11 18

tpc.kathrin.knupp@gmail.com

