

L'EQUITAZIONE INTEGRATA

«Se ci fossilizziamo sulle cose e restiamo immobili, se non sappiamo aprirci a ciò che la vita ci offre rischiamo di perdere grandi occasioni»

Carolina Laperchia

«Alcuni anni fa ho avuto un incidente stradale. Una macchina ha pensato bene di tagliarmi la strada e così sono finita contro una rete, a pochi passi da un muro che mi avrebbe sicuramente procurato un'altra fine ben più drammatica. Fortunatamente quel giorno non avevo bambini in macchina ed io me la sono cavata con un enorme spavento, un collare che sono stata costretta a tenere per un po' di tempo e con la grande paura di rimettermi al volante. Un amico, vedendomi in difficoltà, mi ha suggerito di fare qualcosa per quella paura e di provare a superarla facendomi aiutare da un cavallo, e così, nel giro di poco tempo, mi sono avvicinata a quel mondo meraviglioso che ho imparato pian piano a conoscere e cui mi sono letteralmente appassionata».

La dimostrazione del fatto che non tutti i mali vengono per nuocere e che, quando meno te l'aspetti, la vita sa suggerirti sempre un radicale quanto positivo cambiamento, ha un nome ed un cognome. Federica Lestuzzi, oggi istruttrice di equitazione integrata di primo livello, in procinto di prendere anche il secondo e con in tasca un brevetto di istruttore di equitazione di campagna.

Un'autentica passione la sua, nata un po' come accade per le cose più vere ed autentiche della nostra esistenza; all'improvviso, per caso, inaspettatamente; eppure impetuose e travolgenti tanto da non lasciarti nessun'altra scelta se non quella di farne effettivamente una, radicale, perentoria e completa.

È così che Federica rinasce e all'età di 45 anni, straordinaria testimone della facoltà dell'essere umano di trasformarsi quando meglio crede, chiude la sua attività imprenditoriale basata sulla lavorazione del legno e si consacra a Daisy. Una cavalla mal messa, figlia di anni di frustate e di iniezioni, difficile da gestire. Un caso disperato, pensa inizialmente Federica che in un attimo di esitazione, giustificabile per chi è ancora agli inizi, pensa addirittura di darla via perché non sono fatte l'una per l'altra ma poi arriva la svolta, il vero cambiamento.

«Ogni tanto Daisy scappava ed io continuavo a chiedermi quale fosse il motivo che poteva spingere un cavallo che in teoria dovrebbe volerti bene a fuggire da te – racconta Federica mentre corre indietro nel tempo alle fasi iniziali di questa meravigliosa avventura che ha cambiato radicalmente la sua vita e le sue priorità – Ho deciso quindi di comprare un libro sulla psicologia dei cavalli e proprio in quel momento è nato un grande amore verso un mondo che sa darti tantissimo ma

che ti richiede altrettanto. Ho capito che dovevo essere io a modificare il mio atteggiamento verso di lei e quando questo è accaduto lei si è trasformata. Oggi Daisy continua ad essere la mia meravigliosa e irrinunciabile compagna di vita e di esperienze».

Federica, vorrei indagare meglio all'interno di questo mondo e quindi ti chiedo subito quali sono le caratteristiche peculiari di questo spettacolare animale dal punto di vista caratteriale. Perché dunque risulta così adatto alle persone che hanno qualche problema, in particolar modo?

Innanzitutto è un animale che ha sempre servito l'uomo in maniera totale e incondizionata. È nobile d'animo e sincero e sa trasformarsi in base alle richieste di chi gli sta accanto. È pieno di contraddizioni perché è tanto possente e grande quanto pauroso; non va mai addosso all'uomo, a meno che non si tratti di un cavallo particolarmente maleducato, ed anche in questo caso la colpa non è mai comunque sua ma di chi lo cura. Rispetta ogni individuo ed è sincero. Bisogna veramente provare a vivere un'esperienza con lui per rendersi effettivamente conto che non siamo solamente noi ad avere bisogno di questa creatura ma che lei stessa diventa poi dipendente da noi. Si lega, si affeziona, prova sentimenti intensi e soffre per l'eventuale assenza del padrone. Ha inoltre un sesto senso, che si aggiunge ai tradizionali cinque, e che in lui sono particolarmente sviluppati. La percezione, la capacità di sentire in anticipo le cose e di poter quindi prevedere eventuali situazioni pericolose.

Dal punto di vista fisico quali sono gli effetti positivi concreti, sul corpo, legati all'andare a cavallo?

C'è qualcosa di veramente magico nel fisico del cavallo che fa stare bene lo spirito dell'uomo e sono tantissimi i motivi per cui si può dire, a ragion veduta, che questo animale fa bene. Stare all'aria aperta e in compagnia è già di per sé qualcosa di positivo e benefico; accarezzare poi il cavallo, sentirne il calore e l'energia allontana le preoccupazioni e rinfranca lo spirito. Quando poi vi si sale sopra sono almeno 110 gli impulsi che il nostro corpo riceve facendo anche solo una passeggiata mentre tutto l'organismo viene massaggiato naturalmente. Con un cavallo docile poi è possibile fare tanti tipi di esercizi di coordinazione e rilassamento e dopo un'ora con lui si sta davvero bene.

Federica, quali problematiche possono essere



affrontate con l'Equitazione integrata?

Partiamo dal concetto di base per cui la riabilitazione equestre è una tecnica a 360 adatta a molti tipi di disabilità differenti tra loro e capace di adattarsi in modo sorprendente a qualsiasi individualità. È in grado di mutare i suoi strumenti e le sue risorse nel corso del tempo così da rispondere all'evoluzione della situazione personale e familiare e ai bisogni e alle esigenze di persone con deficit diversi in età differenti. Parte dal presupposto che mente e corpo, nell'uomo, sono strettamente collegate e che durante lo sviluppo si influenzano a vicenda. Le aree di intervento sono quelle legate alla disabilità da lesione neuromotoria, alle patologie ortopediche, neurologiche e internistiche.

L'ho detto all'inizio. Tu oggi sei istruttrice di primo livello di Equitazione integrata, da non confondere con l'ippoterapia. Concretamente, dunque, di che cosa stiamo parlando?

L'Equitazione integrata è rivolta al terzo settore e rientra nell'area ludico - sportiva. È nata dalla necessità di conciliare l'inserimento della persona disabile o a rischio di emarginazione sociale attraverso la ricreazione e il benessere nella società con il mondo del cavallo e dello sport in generale. L'Equitazione integrata pone al centro della sua filosofia e delle sue attività la persona con le sue qualità psicofisiche, sociali e intellettuali.

Mamma di tre bambini, donna, moglie, istruttrice, discente, se è vero che hai ricominciato a 45 anni...a parte la certezza per cui *volere è potere*, come sei riuscita a gestire tutti questi tasselli della tua vita?

Sono cambiate le mie priorità. La famiglia resta sempre al primo posto, su questo non c'è dubbio, ma c'è anche dell'altro. L'esperienza che ho scelto di fare, dopo qualche perplessità iniziale, ha avuto ricadute positive anche sui miei figli. Sono sempre stata una mamma molto presente in casa e nessuno era abituato alle mie assenze. Avevo la passione della cucina, passavo ore in casa a preparare i manicaretti. Adesso sono molto più rapida di prima, non ho assolutamente la smania dei centri commerciali e ho scelto di dedicarmi ad altre cose. Lo spazio che mi sono ritagliata ha inoltre responsabilizzato i miei ragazzi, che adesso sono anche più grandi e più autonomi; e mia figlia, che ha 22 anni, ha deciso di fare il corso da istruttrice proprio come me. So che nella vita *volere è potere* e che quando riesci a trovare davvero la tua strada e la tua realizzazione, a quel punto puoi fare davvero tutto. È fondamentale inoltre non restare sempre fossilizzati e immobili sulle stesse cose. Se non sappiamo aprirci a tutto quello che la vita ci riserva, rischiamo di perdere davvero grandissime e preziose occasioni.