Salire a cavallo

Proviamo a metterci nei panni del cavallo e capiremo cosa fare e cosa non fare

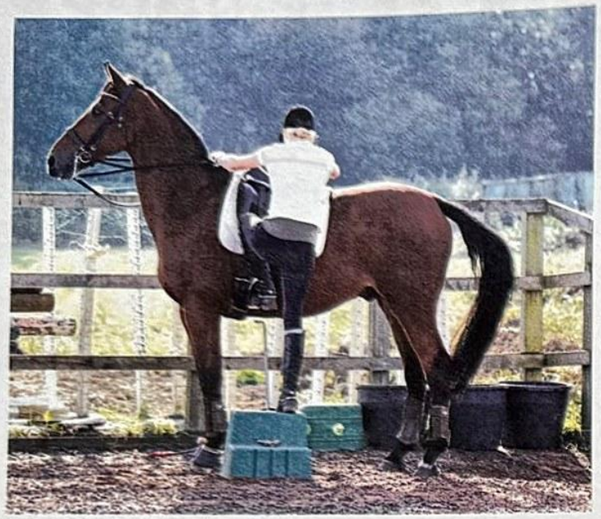


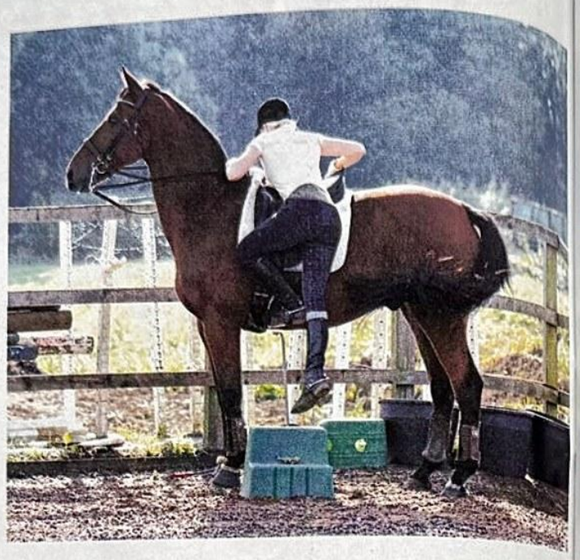
CON O SENZA SELLA
Teniamo bene a mente che il cavallo porta il nostro peso sulla schiena quando lo montiamo. Perciò, sia senza sia con la sella, comportiamoci sempre con rispetto.



Il nostro approccio all'addestramento del cavallo è quello di metterci sempre nei suoi panni. Quindi, anche in questo caso, iniziamo analizzando in maniera accurata la nostra semplice azione di montare in sella guardandola però dal punto di vista del cavallo.

Come prima cosa bisogna assicurarsi che il nostro amico non abbia dolore e che la sella sulla sua schiena appoggi in modo equilibrato e corretto senza esercitare punti di eccessiva pressione, come un arcione troppo basso che va a premere sul garrese. Spesso, giustamente, sentiamo dire che la schiena del cavallo è molto delicata e bisogna trattarla con molta cura se non vogliamo provocare dolore e recare danno al nostro animale. Il cavallo non è nato per sostenere la persona sulla schiena e, soprattutto, la sua schiena non è strutturata naturalmente per sostenere un peso come quello della persona. Proprio per questo motivo il lavoro e la ginnastica che facciamo fare al nostro amico deve essere sempre improntata sul fortificare la sua schiena portandola ad essere sempre più forte ed elastica per avere la possibilità di sorreggere con più facilità il nostro peso senza recargli danni.



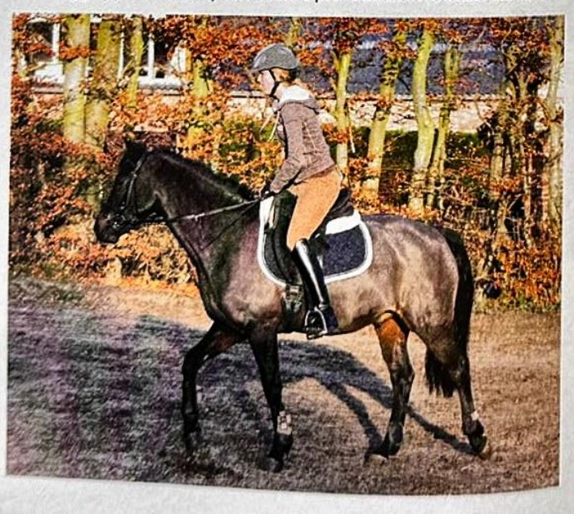


COSA FARE

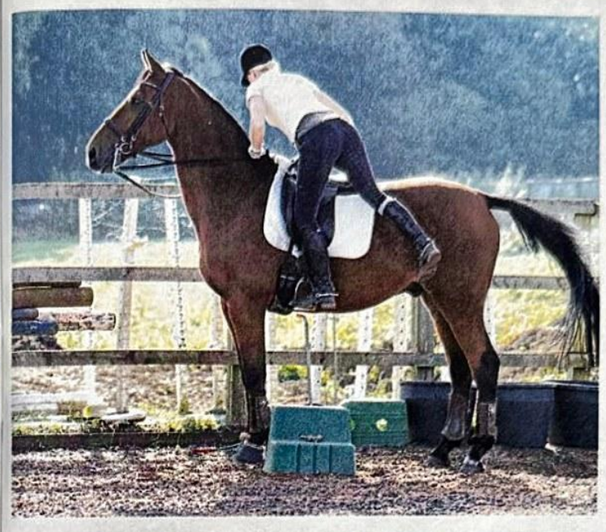
La nostra salita in sella dovrebbe avvenire in modo tale da essere meno fastidiosa possibile: con un cavallo alto e magari anche a 'base stretta', cioè con i due anteriori molto vicini l'uno all'altro, la nostra salita potrà risultare più fastidiosa che con un cavallo basso e ben inquartato. Per prima cosa assicurarsi sempre che il cavallo, di qualsiasi tipologia si tratti, sia ben piazzato con gli anteriori in modo tale da non portarlo troppo fuori equilibrio. Il cavallo deve imparare a stare piazzato bene non perché lo tratteniamo con le redini tirate, ma perché ogni volta che si muove e si sposta andremo immediatamente a correggerlo riportandolo nella posizione giusta. La salita dovrebbe essere più verticale possibile per evitare spostamenti laterali al cavallo.

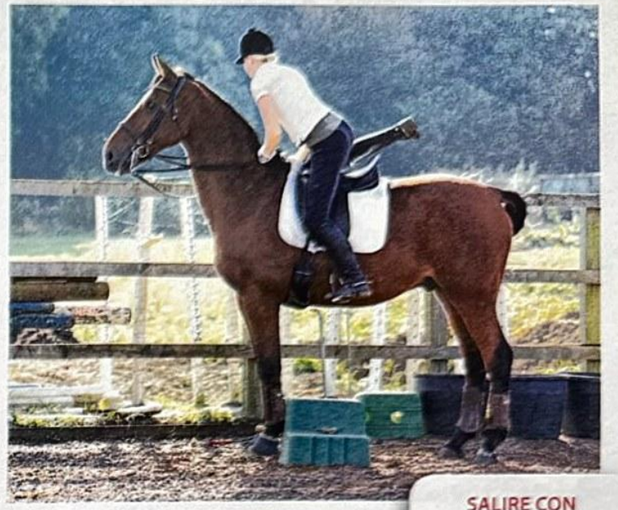






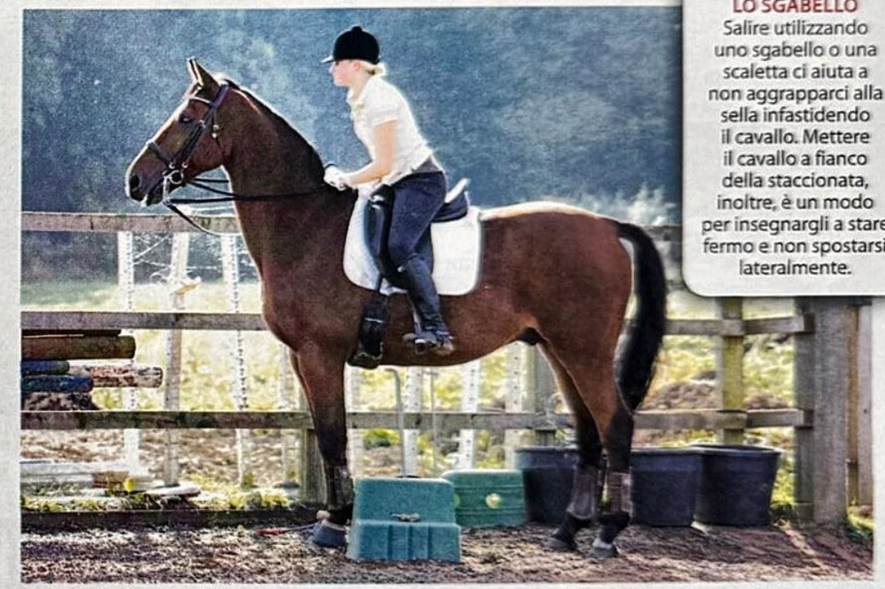
Insegniamo al cavallo a restare fermo e il più possibile piazzato (a sinistra). Se il cavallo non sta fermo per evitare di perdere l'equilibrio ci si aggrappa alla sella spostandola e provocando al cavallo fastidio.





COSA NON FARE

Un errore molto comune è quello di salire in sella quando ancora l'animale non è stato riscaldato. I muscoli della sua schiena ancora freddi andranno a fare uno sforzo notevole tutto d'un tratto nel momento in cui noi tentiamo di salire. Forse anche a voi è successo di bloccarvi muscolarmente per colpa di un movimento fatto a freddo: il collo o magari la schiena e, molte volte, quello stesso punto sarà il solito che anche in futuro tornerà a darvi fastidio.
Tornando al nostro cavallo, pensiamo anche che, per usanza dovuta all'uso della spada durante la cavalleria che portava i cavalieri a montare tutti dal lato sinistro del cavallo, anche oggi quasi tutti noi abbiamo l'abitudine di montare a cavallo sempre dal solito lato.
Questo naturalmente è un errore perché ci porta a provocare asimmetrie e a perdere di consapevolezza e di controllo del nostro corpo. Ma ancor più portiamo il cavallo a sforzare e contrastare lo squilibrio che gli provochiamo salendo in sella, sempre solo da una parte, contraendo e irrigidendo a freddo sempre le stesse fasce muscolari. Rimane facile capire che una salita fatta male, con grande scomodità e magari anche a freddo, possa portare il cavallo a evitarla, muovendosi di continuo e cercando di spostarsi a ogni nostro tentativo che gli preannuncia chiaramente l'imminente arrivo di quel fastidio. Così per risolvere questo problema non bisogna pensare a come tenere fermo il cavallo bensì a come montare in sella senza provocargli fastidio e squilibrio.



SALIRE CON LO SGABELLO
Salire utilizzando uno sgabello o una scaletta ci aiuta a non aggrapparci alla sella infastidendo il cavallo. Mettere il cavallo a fianco della staccionata, inoltre, è un modo per insegnargli a stare fermo e non spostarsi lateralmente.

QUALCHE SUGGERIMENTO...

Salire sempre da un punto rialzato, come un cubo o una scaletta, sarebbe sicuramente molto più comodo per il cavallo che accetterebbe molto meglio la nostra salita rimanendo più facilmente in equilibrio con uno sforzo minore. La nostra salita da terra, infatti, obbliga il cavallo a contrastare la nostra trazione laterale con uno sforzo molto più importante. Spesso però i cavalli imparano molto facilmente a spostarsi dalle scalette invece di avvicinarcisi. Cerchiamo di capire come fare guardando il video linkato in fondo alla pagina dove spiegheremo passo per passo le strategie di addestramento a questo esercizio.
La salita in sella, come del resto la discesa, deve essere fat-

INFORMAZIONI
Per conoscere i corsi, gli stage e i programmi di Addestramento Etologico consultare il sito internet **www.addestramentoetologico.it** *oppure scrivere a* **info@addestramentoetologico.it**



Quando chiediamo qualcosa al nostro cavallo, qualunque sia l'attività, immedesimiamoci in lui per capire prima di agire.

ta in modo leggero evitando quelle 'cadute da divano' che talvolta vediamo fare nel momento cruciale. Dobbiamo posarci sulla sella leggeri come una farfalla anche nel caso in cui pesassimo 100 kg. Il nostro peso corporeo non fa grande differenza ma è il modo con cui saliamo che la fa e può capitare di vedere salire a cavallo persone che sfiorano il quintale in modo molto più leggero di persone che a malapena arrivano a 60 kg.

➤ Dobbiamo stare molto attenti che nel momento in cui mettiamo il piede nella staffa la nostra punta non sia troppo in fuori al punto di rischiare di 'stuzzicare' il fianco del cavallo nel momento della salita, azione involontaria che lo stimola al movimento. Una volta ho fatto rischiare un incidente al mio povero assistente: durante le prime fasi di addestramento di un giovane puledro stallone, nonostante io lo avessi già montato diverse volte, il ragazzo, dopo essersi allungato le staffe, è salito andando a toccare un punto molto delicato. Normalmente cerco sempre di portare il cavallo ad accettare ogni eventuale contatto 'sbagliato' per indurlo a evitare risposte improvvise ma quella volta, con le staffe molto più lunghe, la punta dello stivale è arrivata a toccare precisamente il gomito portando il cavallo ad avere una reazione esagerata facendo un balzo un avanti e calciando subito dopo. Per fortuna il calcio andò a vuoto, per poco, ma da quella volta la desensibilizzazione del gomito è diventata il mio chiodo fisso.

➤ Molto importante è controllare che la sella combaci bene con la conformazione della schiena del cavallo. Se non siamo molto pratici, un buon indicatore è dato dalla sudorazione dopo il lavoro lasciata dalla sagoma della sella: deve essere una sudorazione omogenea senza zone asciutte, che sarebbero i punti dove risulta una maggiore pressione.

Poi anche quando siamo in sella assicuriamoci sempre che quest'ultima sia centrata sul cavallo e non sia rimasta leggermente storta dalla parte da cui siamo saliti. Una leggera pressione disequilibrata può portare a grandi danni: pensiamo a come anche a noi una semplice pressione data dall'abitudine di portare il portafoglio nella solita tasca posteriore possa provocare un'infiammazione del nervo sciatico della gamba oppure portare la borsa sempre sulla stessa spalla finché viene il mal di schiena.

LA BELLA EQUITAZIONE

L'equitazione è veramente una forma d'arte e affinché sia 'bella' deve essere fine, sottile, leggera e raffinata. Questo indipendentemente dall'attività che facciamo con il nostro cavallo. Per questo motivo l'azione di salire a cavallo deve seguire questa linea: dobbiamo essere in equilibrio con noi stessi, con il nostro corpo e con il corpo del cavallo. Visualizzare una piuma e pensare a quello nel momento del contatto dei nostri glutei con il seggio della sella potrebbe essere d'aiuto. Sentitevi leggeri, sarete leggeri e il cavallo vi ringrazierà.

Marco Pagliai
info@addestramentoetologico.it



GUARDATE IL VIDEO!
SCRIVETE A:
info@addestramentoetologico.it
oppure a **info@ilmiocavallo.it**
alla Rubrica l'Esperto Risponde
Addestramento Etologico