

## **RAIDHO HEALING HORSES - CAVALLI & CONSAPEVOLEZZA**

### **TESI RAIDHO TRAINER:** **FIBROMIALGIA & CAVALLI**

*02 luglio 2021*

**Ho scelto di diventare una Raidho Trainer perché voglio essere un canale al servizio dell'Universo per aiutare altre persone che soffrono della mia stessa patologia, per sostenere coloro che lo desiderano a fare un viaggio interiore che li porterà a superare le barriere limitanti che impediscono di vivere una vita piena di leggerezza, gioia, amore e libertà.**

**Attraverso il racconto di questa mia esperienza ripercorrerete insieme a me il viaggio dell'Anima che mi ha condotto fino a qui.**

**Applicherò il Metodo Raidho con semplici esercizi a terra, accompagnando le mie sessioni con l'ausilio del tamburo sciamanico e la mia voce come strumento terapeutico in uno spazio protetto circondato dai nostri Maestri, i Cavalli.**

**Ringrazio di cuore in primis Alexandra Rieger, tutti i Cavalli Raidho, Mariangela, tutti i miei compagni di viaggio, in particolare colei che è diventata poi anche una mia grande amica, Clara G., il magico potere Raidho, l'Hotel Lorena che mi ha sempre accolto con amore e fatta sentire a casa durante i miei soggiorni a Toscolano Maderno in questi mesi di corso, la mia amica Anuska che, anche a distanza mi ha sempre appoggiato e sostenuto in questo percorso e mi ha accompagnato nella parte finale dell'esame. Grazie a tutti voi perché oggi sono una Donna che conosce la sua direzione, tiene in mano le redini della propria vita, mantiene l'andatura e governa nel suo regno!**

Era una domenica come tante del 2019 quando, mentre stavo lavando i piatti, di schiena alla TV su Canale 5 all'Arca di Noè, sentii parlare per la prima volta di Raidho, Cavalli & Consapevolezza, Alexandra Rieger ed i suoi percorsi di crescita personale con i Cavalli sul Lago Di Garda. Mi girai subito di scatto come se qualcuno in quel momento mi stesse chiamando e vidi questa bellissima signora bionda, distinta ed elegante con la sua uniforme da Amazzone ed un bel cappello bianco che parlava de suoi cavalli ed il suo metodo Raidho. Cercai di memorizzare il suo nome per andare poi a curiosare in Google. Giorni dopo trovai il suo sito, rimasi a bocca aperta, i miei occhi si aprivano ad un mondo nuovo ma rimandai tutto dicendomi "No, non fa per me..." All'epoca non sapevo ancora che la fibromialgia presto mi sarebbe venuta a trovare per entrare a far parte della mia vita e di come i Cavalli mi avrebbero aiutato a sciogliere i blocchi emozionali ed a ridimensionare i dolori fisici legati alla malattia....

Passarono altri mesi ed ecco che rivedo di nuovo Alexandra ma questa volta su Telecolor TV e ricollegando la volta scorsa mi dissi “eh no, questa non può essere una semplice coincidenza”, dentro di me iniziò a spingere qualcosa, come un cavallo nel box che non vede l'ora di uscire. Eppure anche quella volta riguardando il sito Raidho la mente disse “Eh no, non fa per te! Sarebbe bello certo ma non adesso! Non è proprio il momento”. Intanto decisi di iscrivermi ugualmente alla Newsletter almeno così potevo rimanere informata...non si sa mai....

Arriviamo a Gennaio 2020 e con inizio anno nuovo arriva anche una mail di Raidho dove si annunciavano nuovi corsi in partenza, in particolare per genitori e bambini ma io non avendo figli e rimanendo un po' delusa di non avere quella possibilità decisi di scrivere lo stesso per sapere se ci fossero altri tipi di corsi in programma, ero infatti molto attratta da quello dei 7 Chakra a cavallo. Mariangela mi rispose subito per avvisarmi dell'inizio di un prossimo corso a Febbraio e questa volta mi dissi SÌ, è arrivato il mio momento, finalmente! Ma per ogni cosa c'è il suo tempo ed i nostri tempi a volte non coincidono con quelli che l'Universo ha in serbo per noi ed infatti arrivò il Covid e la pandemia a bloccare tutto! Ma questo stop fu solo un rimandare alla prima occasione ed infatti, nonostante le varie limitazioni, finalmente arrivò a fine Maggio il primo Chakra e tutto ebbe inizio.

Arrivo sul Lago di Garda la sera prima, non avevo aspettative ma tanta curiosità. Da subito Toscolano Maderno - Gargnano mi è sembrato un luogo familiare, come se ci fossi già stata, mi sentivo bene, la calma del Lago, gli Ulivi, le montagne lassù, un clima mite, la mia prima uscita dopo il lockdown, assaporavo dopo mesi di chiusura quell'aria di libertà. Il primo giorno di corso, nonostante le varie indicazioni fornite dalla Signora del B&B dove alloggiavo e dalla gentilissima Mariangela della Segreteria Raidho, il navigatore mi porta ahimè fuori strada e così mi perdo, torno indietro, telefono per avvisare del mio ritardo, vado completamente in tilt, cado subito nel giudizio di cosa penserà Alexandra della mia mancata puntualità, aiuto!!! E come se non bastasse la strada per arrivare al podere mi faceva tanta paura, mentre salivo su con la mia auto continuavo a dirmi ma dove sono capitata, ma chi me lo ha fatto fare, io qui non ci verrò mai più!!!! Arrivai stremata con mezz'ora di ritardo e con un'ansia ed una agitazione pazzesca, mentre Alexandra fu invece molto accogliente e gentile con me aiutando a calmarmi, non è successo nulla mi disse e con molta fermezza ma semplicità mi spiegò che anche il viaggio per arrivare al podere era una prova per vedere se io volevo veramente essere lì con tutta me stessa. Beh che dire, ottimo inizio, ero arrivata nel posto giusto al momento giusto anche se dentro di me ancora non ne ero consapevole al 100%!

Il metodo Raidho 7 Chakra a cavallo è un viaggio meraviglioso, un viaggio dentro se stessi alla scoperta di un nuovo mondo, il tutto accompagnato da meravigliosi Cavalli, maestri unici ed incomparabili e dagli insegnamenti della splendida Alexandra e dei compagni di viaggio che si incontrano sul cammino.

Come ben immaginerete, se sono qui a scrivere di questo viaggio, è perché, nonostante le molteplici paure e resistenze iniziali, ho continuato e terminato tutto il percorso ed anche abbastanza velocemente, infatti i primi 4 chakra li ho fatti uno dietro l'altro, uno al mese,

poi di nuovo uno stop causa Covid e poi gli ultimi 3 di nuovo a pieno ritmo!

Ma ritorniamo al primo Chakra, l'inizio del mio viaggio e di questo racconto.

Avevo quasi 50 anni e nella mia vita non avevo mai cavalcato, tranne qualche sporadica occasione di una passeggiata di un'ora in vacanza anni prima, nessuna precedente esperienza con i Cavalli, non avevo un cavallo tutto mio, mai frequentato maneggi o centri ippici.

**1° Chakra: le radici, l'elemento Terra, la centratura, l'agire** e le prime domande:

1) Chi muove chi?

2) Nella mia vita muovo o vengo mosso?

Le mie radici erano malate, traballanti e fragili. I miei dolori ai piedi erano infatti arrivati all'improvviso una mattina di settembre del 2019 scendendo dal letto e da quel giorno ogni mattina provavo la stessa sensazione dolorosa. Avevo fatto molti controlli e visite mediche ma nessuno capiva cosa avessi fino ad arrivare quasi un anno dopo alla diagnosi: Fibromialgia. La fibromialgia è una sindrome il cui sintomo principale è rappresentato da forti e diffusi dolori all'apparato muscolo-scheletrico. Le cause esatte che conducono allo sviluppo della fibromialgia ad oggi non sono ancora chiare. Alcuni medici la definiscono una malattia cronica ed irreversibile, altri le attribuiscono cause psicosomatiche, ad oggi la scienza non ha ancora di fatto trovato una causa ben precisa e nemmeno una cura efficace. Quello che si sa è che esistono diversi fattori predisponenti che possono concorrere alla patogenesi della malattia e dei suoi sintomi dolorosi. Dicono che di fibromialgia non si guarisce ma che è possibile gestire il dolore e tenere a bada i sintomi più invalidanti con una opportuna terapia farmacologica. Io sono qui oggi per portare la mia esperienza, per informare gli altri di come il metodo Raidho ed i Cavalli mi abbiano aiutato nella malattia. Non ho mai preso nessun farmaco, non ho fatto le cure a base di psicofarmaci proposte dal medico e posso sostenere che la mia malattia non è peggiorata, anzi io ad oggi sto molto meglio rispetto alla diagnosi iniziale e la mia unica medicina sono stati i Cavalli e la mia volontà di lavorare su me stessa.

Dicono che i dolori ai piedi siano spesso collegati alla paura di non riuscire ad andare avanti, alla paura dunque di rimanere "sul posto" e di non sentirsi realizzati, sentirsi bloccati, mancanza di radicamento e di concretezza. Esatto, questa è la sensazione che provavo, la domanda principale era: dove mi trovavo? Ero felice della mia vita? Mi sentivo bloccata e non realizzata. La malattia cosa era venuta a dirmi? Che tipo di radici avevo? Erano radici forti, solide, stabili? No, non lo erano, mi sentivo sconnessa completamente dalla Terra, i miei piedi provavano solo dolore fisico, sono arrivata al primo Chakra che quasi li trascinavo e non camminavo benissimo come gli altri compagni di viaggio. E nel primo esercizio con i cavalli alla domanda chi muove chi? Indovinate un po'? Esatto, fu ovviamente il cavallo a muovermi ed io rimasi sconvolta da questa nuova consapevolezza perché la stessa dinamica si rifletteva nella mia vita quotidiana, io venivo mossa ogni giorno dagli altri, permettevo agli altri di entrare nel mio spazio, di invadermi, non avevo il coraggio di dire mai di no, permettevo agli altri di influenzare le mie scelte ed i cavalli mi fecero vedere tutto ciò in quel primo weekend di seminario. I cavalli erano lì a farmi

vedere come in uno specchio le modalità che vivevo nella mia vita quotidiana, i cavalli mi fecero anche vedere come mi faceva stare male sentirmi ignorata da loro e quindi anche nella vita quando anche gli altri lo facevano. I cavalli mi mostravano quelle qualità che loro possiedono e che mi mancavano, essi infatti sono ben radicati, hanno pazienza, serietà, disciplina e sentono le emozioni senza bisogno di parole, la comunicazione con loro avviene ad un piano spirituale. Piansi molto in quel primo chakra eppure quelle lacrime erano un primo passo verso il rilascio di emozioni trattenute nel mio corpo da troppo tempo, quelle lacrime erano l'inizio di una guarigione emotiva e fisica.



"Maestro, come faccio a risolvere i problemi?"

"Diventa albero. E fatti guidare dalla sua saggezza millenaria. Devi mettere i piedi per terra. Ed ancorarti ben bene al terreno. Come le radici che si aggrappano con tutta la loro forza alla loro amata terra. E' il solo modo per far nascere le gemme. Tu pensi solo ai frutti ma sono le radici che vanno accudite."

"Le radici, maestro? Ma quelle di un albero sono nascoste, nel buio. E anche le mie.  
Come posso prendermene cura?"

"Entra in quel buio. Si trova lì il segreto della fioritura. La luce serve a far sbocciare un fiore che ha già conosciuto le tenebre ed è riuscito ad emergerne. Più forte. Più evoluto.  
Più vivo."

"Cos'altro posso imparare da un albero?"

"A rimanere ben ancorato al tuo centro. Anche durante la tempesta. Esso si lascia portare via foglie e rami secchi dal vento, la sua chioma ondeggia ritornando poi al suo posto. Più leggera, più rigogliosa, più pulita. Impara ad innalzarti sempre più verso il cielo, grazie alle radici che divengono ogni giorno più potenti e grazie alle potature necessarie che il tempo e le tempeste portano a compiere. L'albero è il maestro del cambiamento: è in continua evoluzione e non contrasta mai il suo divenire. I lombrichi s'intrufolano tra le sue radici e sui suoi rami cantano gli usignoli: esso è in grado di sposare gli opposti, di modellarsi in base alla luce o al buio, di accogliere ogni

manifestazione della vita."

"Come un albero maestro. E' questo un modo per affrontare i problemi?"

"L'unico possibile. Impara dall'albero che non chiude mai i suoi rami nemmeno durante la tempesta. Non si difende, non si oppone, non si chiude. Si lascia toccare dal vento, dalla pioggia, dalla neve. Fiducioso di mutare ad ogni tocco. Ed è proprio in questo tocco che si nasconde il segreto della sua fertilità."

Elena Bernabè (scrittrice)

## **2° Chakra: le emozioni, Elemento Acqua, il sentire** e le domande:

- 1) Qual è la mia direzione?
- 2) Sono sulla strada giusta?
- 3) Quali sono i miei desideri?

Anche a queste domande non avevo risposte. Mi sembrava di vivere una vita come un automa, ogni mattina mi svegliavo senza sogni né desideri, facevo un lavoro che non amavo, non mi sentivo gratificata e riconosciuta, mi sentivo vuota, non sapevo quale strada prendere, non avevo una direzione da percorrere. Le emozioni dentro di me erano tantissime ed i cavalli con la loro presenza, lavorando insieme, mi facevano vedere cosa lasciare andare: paura, vulnerabilità, rabbia, frustrazione, tristezza, dolore, depressione, tutte queste emozioni le avevo impregnate dentro di me a livello fisico, il mio corpo le aveva somatizzate a tal punto da ammalarsi. Era ora di lasciarle andare, togliere quei pesi che mi portavo dietro e che mi impedivano di volare.

Durante una meditazione scrissi una lista di desideri, in una intuizione mi venne quella di lavorare a contatto con i cavalli ma subito la scartai e non la scrissi nemmeno sul quaderno. Quello stesso giorno mi ricordo una frase di Alexandra che mi colpì molto "Quando la mente si ribella e ti dice ma sei pazza, dove pensi di andare, ecco quella è la strada giusta da seguire!" Oggi ho capito cosa voleva dire, la mia mente mi stava boicottando ma alla fine il mio cuore, la mia anima sono state più forti, Alexandra aveva ragione e quella dei cavalli è diventata la strada giusta da percorrere per me! Oggi nel 2021 la direzione è chiara, ho lasciato andare molte emozioni negative e trasformato in luce ciò che era ombra ed ho molti sogni e desideri da realizzare!



**3° Chakra: La volontà, l'agire, Elemento Fuoco** e le domande:

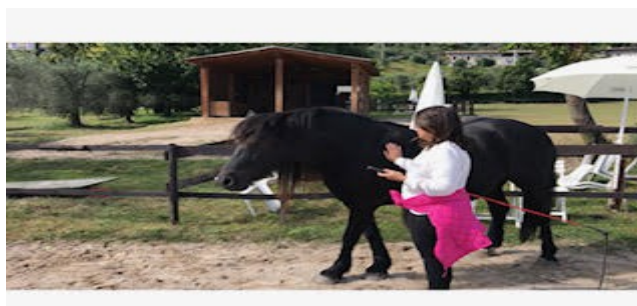
- 1) Sai dare l'andatura? Riesci a mantenerla?
- 2) Conosco il mio potere? Mi prendo sul serio?

Grazie al lavoro su questo chakra con i cavalli ho potuto comprendere meglio che prima di prendere delle scelte devo sapere bene cosa voglio, chi sono veramente, conoscere il mio potere e prendermi sul serio. Se non mi prendo sul serio come potranno farlo gli altri? Se non credo in me stessa come potrebbero crederci gli altri? Una volta individuato la mia direzione non andare a caso nel cammino della vita, non fare passi indietro, ma con un passo alla volta ferma e decisa andare dritta per la mia strada senza ascoltare voci esterne che mi impediscono di avanzare.



**4° Chakra: Pensare, Cuore, Elemento Aria**, domanda: Cosa devo perdonare in me o nell'altro?

Il lavoro del perdono con l'aiuto del cavallo è qualcosa che non si può descrivere a parole. E' molto potente e trasformativo, c'è bisogno di tempo per integrare il processo di perdono e di guarigione che ne deriva. Grazie al perdono ho recuperato energie bloccate, ho sciolto e liberato me stessa ma anche l'altra persona ed i risultati si sono manifestati in breve tempo. Il perdono mi ha permesso di fiorire ed ho appreso che il vero pensare non nasce dalla testa ma nel cuore!



## **5° Chakra: Elemento Vibrazione, Espressione, Voce interiore, La mia verità**

Domande:

- 1) Chi voglio essere?
- 2) Come voglio essere e quali qualità voglio sviluppare?

Sono arrivata a questo chakra con l'obiettivo di trascorrere un weekend lontano da tutto e da tutti per poter prendere in assoluta libertà senza influenze esterne decisioni importanti riguardo la mia sfera professionale. Non sapevo bene gli argomenti che avremmo trattato ma ero convinta che in quei due giorni trascorsi a Raidho avrei trovato le risposte che cercavo. Ed infatti fu proprio così, grazie alle Costellazioni assistite con i Cavalli tutte le dinamiche sul lavoro mi apparirono molto chiare, riconobbi il mio ruolo di vittima che avevo interpretato per molti anni, riconobbi le emozioni bloccanti e mi diedi il permesso di lasciarle andare e trasformare tramite un canto canalizzato molto potente, riconobbi la ragione per cui stavo vivendo quella realtà che ormai non mi apparteneva più. Arrivò quindi anche per me il tempo di dire la mia verità, di permettere a me stessa di vivere la mia missione, cioè di accompagnare le persone nel loro processo di guarigione e trasformazione. Quel giorno un grande vento soffiava, era il vento di primavera, un vento che profumava di libertà, di novità. Qualche settimana dopo diedi le mie dimissioni, avevo aperto la porta di quella gabbia dorata, avevo spezzato le catene, ora ero libera di iniziare a volare. Questo atto è stato un atto di coraggio, un grande esempio per chi come me vuole ma non ha la forza di farlo, una guida, ora non sono più una vittima, ora ho preso in mano le redini della mia vita. Una grande gioia e gratitudine mi invadono il cuore!



## **6° Chakra: Elemento Luce, Ascolto voce interiore, Intuizione, Chiarezza**

In questo chakra ho analizzato l'importanza di vedere con il terzo occhio ciò che non si vede con gli occhi fisici, ho imparato ad ascoltare dentro e non più fuori, a sentire la propria guida interiore, riconoscere e distinguere la voce della mente dalla voce



interiore, capire con l'aiuto dei Cavalli che i miei 4 ministri erano tutti nel caos, ero nella ruota del criceto ed il mio pensare non mi permetteva di sentire e di conseguenza il mio volere non mi permetteva di agire. Dalla chiarezza nasce la tranquillità. Io sono la Regina del mio regno e sono io l'unica a governare nel mio regno!



**7° Chakra: Elemento Etere, Risveglio nel qui ed ora, Amore, Saggezza, Potere, Mantenere l'andatura**

In questo ultimo chakra, grazie ai cavalli, ho potuto avere chiare visioni e ricevere segnali specifici in merito al mio percorso, il viaggio sembra ormai terminato, la meta raggiunta ma in realtà sono solo all'inizio. Il lavoro spirituale ed interiore su di me continua, la vita quotidiana è un esercizio spirituale necessario per la propria evoluzione.

Dopo un potente lavoro di meditazione con il cavallo Alba ho ricevuto questo messaggio dal cuore:

***“Il cavallo arriva dentro di me in questo spazio sacro dove si incontra con l'Anima, la voce della mente si spegne, ogni resistenza o blocco si scioglie, si allarga il campo, le lacrime scendono, IO SONO”***

Eternamente grata! I cavalli sempre al mio fianco!



*Loredana Montesanti da oggi **Munira, una Dea a Cavallo***