

RI-CONOSCERSI

Ri-trovare la propria Libertà, riconoscendo nell'ascolto del Silenzio la Voce del Cuore



"Respira", dice il cavallo.

"Non posso", dico io.

"Alzati", dice il cavallo.

"Dove devo andare?" chiedo io.

"Da te", risponde il cavallo. Lasciati andare, entra in me e respira."

"Non so come si fa", dico.

"Io sento la terra, allungati verso il cielo, poi apri gli occhi e sii", dice il cavallo.

"Facciamo la strada insieme", mi dice. "Dove sei scoraggiato, ti porto io. Dove tu sei piccolo, io sono grande. Ricorda chi eravamo. Guarda chi siamo. Lascia che accada chi saremo."

"Dov'è la strada?" chiedo. "Non riesco a vedere niente."

"Vieni", dice il cavallo. "Cerchiamola insieme."

(Andrea Schmidig)

“Dio ha creato il Cavallo per insegnare all’uomo la libertà!” Cit.

Da quando ero bambina ho sempre sentito una inspiegabile attrazione verso i cavalli, pur non avendoci a che fare abitando in centro a Torino, lontana dalla natura e dalle campagne. Avevo addirittura un cavallo immaginario, un triciclo al quale misi delle redini create con la tracolla di una borsa di mia madre.

Sognavo di essere un’eroina tipo Zorro al femminile, indossando un mantello e galoppando nella mia fantasia per salvare tutti coloro che avessero avuto bisogno di aiuto...

Mio papà mi accompagnava talvolta a vedere i cavalli nei maneggi, li osservavo incantata e anche un po’ intimorita dalla loro maestosità. Ogni volta che sentivo profumo di stalla anche solo dalla macchina, iniziava a venirmi il batticuore, un’emozione inspiegabile, come se fosse un richiamo profondo per la mia anima.

Il suono degli zoccoli al galoppo era per me come una corsa verso una dimensione magica, verso una speciale e vera libertà interiore, nella quale mi rifugiavo e dove dialogavo con questi esseri per me quasi sovranaturali.

Nel 2007, solo a 28 anni, ho potuto prendere lezioni di equitazione. Nel maneggio dove montavo, incontrai un pomeriggio Wilson... uno splendido cavallo morello con una grande macchia bianca sul muso che rientrava da una passeggiata. Un colpo di fulmine ... sentii dentro di me una forza travolgente piena di attrazione verso quel cavallo, inspiegabile a parole, non mi era mai accaduta una cosa simile. Chiesi chi fosse, se potevo montarlo. Mi dissero che era un cavallo che stavano recuperando, abbandonato dal suo proprietario dopo anni di maltrattamenti e violenze, il tutto perché performasse sempre oltre i propri limiti nelle gare di salto a ostacoli... Mi si trafisse il cuore, mi arrivò immediatamente il suo dolore, la sua paura.

Mi dissero che non potevo montarlo perché era inaffidabile e dunque non sicuro per un principiante. Andai a trovarlo ogni volta che potei, dopo ogni lezione passavo dal suo box, provando una forte risonanza e passai dei mesi a guardarlo e a dialogare nel silenzio con lui, senza neanche si voltasse verso di me, mi dava sempre il posteriore. Un giorno improvvisamente, si voltò e riuscii ad accarezzarlo, una commozione travolgente mi colse e successivamente provai a montarlo con una serie di numeri assurdi, dove lui scappava al galoppo in centro al campo, senza sensibilità in bocca né ragione di riprenderlo. Ma compresi con molto tempo che tutto ciò che provavo io, lui lo mostrava a me, in continuazione, finché non lo compresi.

Non appena mi affidai a lui, percependo l’equilibrio che reciprocamente creavamo in sella e imparando a sentire ciò che lui provava, vidi che tutto si proiettava incredibilmente e immediatamente al di fuori, e iniziammo ad avere una sintonia incredibile, la nostra complicità era palpabile da chiunque.



Nel 2014 da Torino, la mia città, traslocai all'estero, in Svizzera tedesca, seguendo la carriera di mio marito. Un nuovo trasferimento a Parma tre anni dopo, due bimbi, molte crisi esistenziali e familiari un continuo ricostruire daccapo tutta la mia vita, finchè nell'estate 2018 iniziai a percepire la mia voce interiore, autentica, fino a quel momento condizionata dal "rumore" delle aspettative dei miei familiari, responsabili di lavoro, amici, figli, scuola ecc.. che percepivo ma che sceglievo di assecondare.

Tornavo sempre da Wilson ogni volta che rientravo a Torino in visita ai miei genitori, parenti e amici, e constatai che avevamo una sorta di telepatia, una comunicazione profonda inspiegabile. Addirittura sognai un suo infortunio ed era proprio purtroppo reale... Lui sapeva sempre come mi sentissi, sapeva come farmi sciogliere in lacrime di gratitudine dopo pochi istanti assieme, sapeva come lasciarmi andare via con questa pienezza nel cuore che mi faceva sentire in pace, viva, con qualcosa da compiere, un fremito di energia grande che cresceva.

Nel 2018 decisi dunque di scegliere di seguire il mio sogno e iniziai un corso di formazione per diventare operatore IAA (Interventi Assistiti con gli Animali), e sentii che quella era assolutamente la mia vocazione. Essere d'aiuto agli altri per migliorare la qualità della loro vita con il lavoro con gli animali. Un po' come quando da piccola sognavo di essere l'eroina a cavallo che salvava le persone in difficoltà. Due anni prima, nel 2016, ebbi lo stesso colpo di fulmine che provai per Wilson per Sally, una cagnolina meticcina che adottai da un rifugio e che è diventata la mia migliore guida e collega di lavoro, non avendo al momento cavalli per lavorare eventualmente nella riabilitazione equestre.

Sentii intanto parlare del percorso Raidho durante le lezioni che stavo frequentando e mi incuriosì molto questo approccio relazionale ed energetico col cavallo, con il quale si attuava un lavoro interiore molto profondo. Quindi mi regalai il libro di Alexandra Rieger per Natale.

Lo divorai: ogni parola richiamava la mia anima e decisi di iscrivermi al seminario di gennaio 2019 sul 1 Chakra all'ultimo minuto, sollecitata da Francesca, compagna di corso e cara amica, con la quale ho continuato tutto il percorso fino alla certificazione finale. Restava un solo posto disponibile! E nulla accade per caso...

Venni travolta da un mondo interiore che non conoscevo, feci tra le altre esperienze, un viaggio sciamanico dove incontrai un delfino come animale guida, che mi diceva "Segui la luce"... Ero destabilizzata, mettevo in dubbio addirittura la serietà della situazione, credevo di essere esaurita...; non avevo mai neanche fatto una meditazione in vita mia prima di allora, figurarsi passare due giorni a lavorare sulle energie, i chakra, il radicamento, lo sciamanesimo..!

Tornai sconvolta, in una vita che non sentivo più mia, dove tutto crollava pezzo per pezzo, tutte le mie certezze travolte e questo portò successivamente anche a scelte di vita molto radicali. Qual era la Verità? La mia vita inquadrata di ruoli e schemi sociali o quel fuoco rivoluzionario che sentivo esplodere dentro?

Con fatica e continui cambi di rotta decisi di provare a seguire quella Voce...

Seminario dopo seminario... nuove consapevolezza e altrettante e crescenti crisi interiori.

Incontrai strada facendo insegnanti e guide straordinarie. Integrai gli insegnamenti e gli spunti nati dal Raidho con letture, studi, approfondimenti...

Scoprii il dono dell'energia di guarigione divenendo Master Reiki e anche Animal Reiki Master per portare aiuto agli animali in difficoltà in particolare e alle persone. Mi sono infine accreditata presso il Ministero della Salute come Coadiutore del cane in Interventi Assistiti con gli Animali, concludendo anche quella formazione da cui era partita la scelta di seguire il mio sogno. Ho scritto e presentato progetti educativi che hanno avuto un grande seguito, nelle scuole, nei centri per disabili, portando luce a molte persone con la mia Sally e successivamente Timothy, un altro cane molto speciale.

Il messaggio del delfino "Segui la luce" continuava a tornare alla mia anima e al mio cuore e davvero imparai a fidarmi di quella voce perché è la voce autentica, libera dai condizionamenti, della nostra Verità, che ci guida per compiere il nostro cammino di vita.

Mi appassionai di sciamanesimo, e approfondii a livello antropologico e culturale queste tradizioni che ho sempre sentito dentro di me come una parte nota, quasi familiare, e incontrai un insegnante straordinario che oltre ad affiancarmi per mesi con pazienza e attenzione, mi ha costruito un Sacro Tamburo meraviglioso, per portare guarigione ad animali e persone nel mio lavoro.

Approfondii anche la Cristalloterapia, il potere di guarigione delle pietre, trovando un esperto incredibile, soprattutto a livello umano, che mi ha insegnato a "sentire" le proprietà del mondo minerale, per aiutarmi ed aiutare le persone nel viaggio alla riscoperta del Sé.

Ma i cavalli? Come potevo fare a realizzare pienamente il sogno di portare a mia volta quei doni che i cavalli stessi mi avevano insegnato a riconoscere dentro di me?

La vita ti aiuta a compiere la tua missione se segui la tua Verità, e anche se di conseguenza, molte persone care si sono allontanate dalla “nuova” o meglio “vera” Francesca, nonostante il dolore, i conflitti interiori, le ricadute nella comfort zone per paura, per sensazione di inadeguatezza, ritrovavo sempre nel silenzio quella voce che diceva di essere Vera, di essere autentica, di non scendere mai più a compromessi con la mia Verità per compiacere qualcuno, perché il risultato sarebbe stato solo il dolore di vivere nella finzione, nell'illusione.

Durante questo anno ultimo anno di pandemia, in particolare, il lavoro dentro di me è stato un vero e proprio “stare in casa”, nella casa del cuore, dentro il mio essere, e ho sentito con urgenza la responsabilità verso me stessa e verso gli altri, soprattutto i miei figli, di portare in essere un nuovo paradigma, una nuova narrazione, sradicando l'omertà e l'apparenza in cui siamo stati immersi in questa società, ritrovando nella connessione con la Madre Terra e le sue creature questa spinta verso il darsi, verso l'offrirsi, senza giudizio, senza condannare le scelte, ma nell'accoglienza dell'altro come parte del Sé.

Deprogrammare la mente, connettendola al cuore grazie al lavoro su di Sé guidato dai Cavalli: io volevo galoppare libera, liberare la mia anima dagli attaccamenti, dalla dipendenza emotiva che avevo sempre vissuto...relazione dopo relazione e così nacque dentro di me **“RI-conoscersi”**.



Questo progetto è stato reso possibile grazie ad un'amica e grande professionista, che è stata ed è uno dei regali più belli della vita, una persona umile, competente, sensibile, amante dei cavalli in una misura indescrivibile e conoscitrice in profondità del loro mondo e della loro gestione. Lavora come Coadiutore del cavallo in Interventi assistiti con gli Animali in un maneggio sede dell'associazione di cui è Presidente e mi ha permesso, di mettere in atto questo percorso.

Dalla presentazione dell'evento, in poche ore era tutto sold out, e ora abbiamo calendarizzato anche la quarta data. La conferma che questa Luce e questa Energia e ci guida entrambe ed è la direzione giusta!

Questo è diventato il tema della mia certificazione che qui descrivo:

I cavalli vivono in un mondo fatto di silenzio e, proprio silenziosamente, comunicano. Questa capacità ha permesso loro di sopravvivere per millenni perché essendo prede, produrre dei suoni non necessari li avrebbe esposti a un eventuale predatore in ascolto. Il silenzio, per un cavallo, fa la differenza, è VITA. Poi ci siamo noi umani: pieni di pensieri, di parole e di emozioni dentro che, per un cavallo, fanno un rumore assordante fuori. Quando ci avviciniamo a un cavallo, noi siamo portatori di un mondo interiore caotico o sereno che, se i nostri simili possono non vedere o sentire, verrà riconosciuto immediatamente dal cavallo. Per quanto amore possiamo voler dare in quel momento, se il nostro amore è condizionato da emozioni e pensieri mentali, questi ultimi confonderanno il messaggio che arriverà al nostro destinatario come una sensazione di pericolo, di confusione. Questo istintivamente, farà allontanare il nostro Maestro dell'Anima. Proprio come degli insegnanti di secolare esperienza i cavalli ci chiedono di entrare in quel groviglio interiore e di riconoscere con amore, emozioni e pensieri: ci chiedono di fare un viaggio all'interno di noi stessi per raggiungere quel luogo di pace, che tutti possediamo, dove alberga la nostra Luce e l'Amore incondizionato. In quel luogo dentro noi stessi che siamo invitati a RI-conoscere abita il nostro Essere più Autentico e la capacità di comunicare chiaramente anche in silenzio: è da lì che i cavalli aspettano di essere amati, assicurati, guidati. Questo percorso è rivolto a tutte le persone che hanno il desiderio di dedicare un momento al proprio benessere e vivere una esperienza di crescita personale, in un contesto meraviglioso, lontano dal rumore e dalla pressione del mondo esterno. A chi vuole RI-conoscere la propria libertà interiore, la propria verità rigenerando la propria anima grazie alla connessione profonda con la natura e alla relazione con il cavallo. I cavalli sono veri Maestri di Presenza, di Consapevolezza, di Chiarezza e ci conducono sul sentiero del CUORE.

È un percorso che si articola in "momenti":

- 1) La consapevolezza del Sé autentico, l'"Io sono", al di là dei ruoli e dalle convenzioni mentali e sociali in cui viviamo.
- 2) La consapevolezza del proprio Spazio Personale fisico, interiore ed energetico, per poter compiere delle Scelte.
- 3) Il riconoscimento dei propri Desideri Talenti ed Emozioni, per decidere come utilizzarli per compiere la mia missione di vita.
- 4) La consapevolezza del proprio Potere Personale per dare una Direzione alla propria vita e muoversi verso gli obiettivi che ci vogliamo dare.
- 5) Aprire il Cuore all'Amore: Perdonarsi, perdonare e liberarsi: mi libero, ti libero, con il potere del perdono, della compassione accollo e osservo gli

attaccamenti che mi rendono dipendente e condizionato a determinate situazioni, relazioni, eventi, legami....

- 6) Riconosco e porto in essere la mia Verità interiore: imparo ad ascoltare e a comunicare quella Voce dell'Anima.
- 7) Includo e Integro la Voce del Cuore con la Ragione in una Mente Ampliata, con una visione completa e consapevole. Conseguo la Saggezza che mi può guidare ad una nuova narrazione della mia Vita.

Ad ogni seminario accompagno le persone 'incontro con il cavallo iniziando con una meditazione sonora. Questo passaggio meditativo aiuta a centrarsi, a connettersi con il proprio centro, osservando il respiro quale portale verso lo spazio dentro di noi da dove partire per questo viaggio. Il suono è energia che guarisce. Esso invia frequenze armoniche che consentono al nostro inconscio e alle nostre cellule di ricevere una nuova informazione che rigenerare tutto il corpo, la mente e lo spirito. Esso lavora a livello sottile sui corpi energetici e sulle memorie ancestrali che si trovano depositate sul nostro Dna, sciogliendo naturalmente, blocchi, traumi e paure di cui non sappiamo l'esistenza.

Utilizzo in particolare il Sacro Tamburo Sciamanico: la sua vibrazione connette in profondità con l'energia della terra, favorendo il radicamento e la Centratura.



Il tamburo sciamanico tradizionalmente è il suono di madre terra, ricorda il battito del cuore, il cuore anche dell'Universo. Assomiglia anche a rumore degli zoccoli del cavallo sul terreno, alle diverse andature.



Successivamente utilizzo il tamburo della lingua (Steel Tongue Drum), che connette l'energia dello Spirito con le sue vibrazioni delicate angeliche aiuta la connessione con il divino con il cielo.



Dall'unione tra Terra e Cielo si arriva al centro al nostro cuore, il punto di partenza del nostro lavoro con il cavallo.

A seconda del tema oggetto dell'incontro utilizzo anche il Tamburo oceanico, per riconnettere con impeto travolgente all'elemento acqua, sede e custode di tutte le nostre emozioni, le Campane Tibetane, il cui suono si propaga in ogni cellula del nostro corpo con onde vibrazionali intense e guaritrici...

Propongo talvolta al cliente, di farsi sostenere nel lavoro scegliendo una pietra, ad occhi chiusi. Lo invito a sentire il richiamo del minerale che lo sosterrà nel lavoro, e adatterò la sessione all'energia suggerita dalla pietra stessa.



Grazie all'energia universale del Reiki e alle visualizzazioni, possiamo accompagnare le persone a scegliere se spostarsi da dove si trovano (una situazione particolarmente difficile, una decisione, un malessere...) e agire un cambiamento, o restare nella loro comfort zone non essendo mai pienamente appagati o soddisfatti della loro vita e delle loro relazioni e re-agire continuamente ad ogni provocazione o evento esaurendo le proprie energie.

Mi piace a tal proposito proporre l'utilizzo delle costellazioni familiari con i cavalli, per portare in luce determinate dinamiche legate ad un tema urgente in quel momento e invitando il cliente qualora scelga di smuover attraverso la narrazione determinate consapevolezze.



Un altro progetto nato in tempo di pandemia è :

Con-Tatto.



Da mamma ho sentito fortemente le difficoltà che questa situazione ha suscitato nella vita dei miei figli, in particolare il bisogno di contatto fisico e l'interazione sociale.

Una necessità primordiale soprattutto dei bambini, per la loro crescita psico fisica, che adesso più che mai manca come l'aria: scambio emozionale, abbracci, sensazioni fisiche per crescere, per comprendere limiti e spazi dentro e fuori di sé.

A chi non manca una carezza, una stretta di mano, un abbraccio... e i bambini vivono di sensazioni, di contatto, questo avrà un grave e importante impatto, ricordiamoci che loro sono il nostro futuro e urge un'azione concreta per aiutare questi adulti di domani a non perdere completamente sicurezze, carezze, autostima, competenze relazionali ed emozionali.



Andare a scuola o a giocare al parco frenando quell'irresistibile voglia di correre ad abbracciare gli amici, non poter prestare le cose, ricevere una carezza della maestra, battere il cinque ... soprattutto bambini figli unici o persone sole.

Gli animali non trasmettono il virus e sanno comprendere e stare accanto al cuore scaldandolo in un caldo abbraccio d'amore. I cavalli, la vita all'aria aperta, la natura, con attività di interazione e contatto mirato, possono davvero catalizzare quel bisogno e agire come balsamo nel cuore dei nostri bambini così privati da questa sempre più lunga pausa affettiva che a lungo andare diventa un danno irreparabile anche sul sistema immunitario.

Con laboratori ludico creativi, di educazione alla gentilezza, al rispetto, al riconoscimento e accoglienza delle emozioni sia quelle positive: gioia, serenità, curiosità,, sia negative : rabbia, paura, stress, preoccupazione... possiamo aiutare il nostro patrimonio dell'umanità, cioè i nostri tesori più preziosi, a poterle trasformare in energia e motivazione dando nonostante tutto fiducia a questo mondo attualmente così faticoso per tutti, ma per i nostri bambini in particolare.

In compagnia di insegnanti speciali, i nostri cavalli che sono sempre pronti ad accogliere e donare una ripresa di contatto dolce e sicura li accoglieranno con tutto il loro modo di bellezza per creare uno spazio magico dove esisterà solamente bellezza e il vero con-tatto, quello del cuore.



“ Io non son qui per fare, forse un po' meglio, ciò che gli altri già fanno.

Io sono qui per fare ciò che gli altri non fanno, poiché essi non hanno neppure la più pallida idea che ciò possa essere fatto “ SCW