

## Tesi di Certificazione RAIDHO

di *Elena Larocchi*

~ attiva a Cernusco sul Naviglio (MI) e Merate (LC) ~  
[elena.larocchi@gmail.com](mailto:elena.larocchi@gmail.com)

---

<< RAIDHO è il nome di una runa  
che simboleggia il carro solare, il carro di Thor, il viaggio, il veicolo sacro e la ricerca iniziatica.  
E' l'energia che riuscirà a permettere la trasformazione interiore ed esteriore,  
è associata al rito la cui etimologia significa "ordine"... >>

Cit. dal sito ufficiale RAIDHO HEALING HORSES

---

### PREMESSA 1:

*"Bisogna avere ancora un caos dentro di sé, per partorire una stella danzante"*  
Friedrich Wilhelm Nietzsche

Nella prima parte della **tesi** descrivo il percorso di formazione e crescita personale **RAIDHO HEALING HORSES**, che (non a caso) ho intrapreso e che ha determinato in me una "*trasformazione interiore ed esteriore*" positiva e creativa: i due frutti da essa provenienti, descritti nella tesi, sono la testimonianza di un esito concreto di questa esperienza.

Nella seconda parte della **tesi** descrivo, quale oggetto centrale, la modalità in cui intendo **applicare il metodo RAIDHO** nella mia attività di Counselor, attraverso il progetto *Pegaso.Eco-Bio.Counseling®*, indirizzato a Persone che sentano la necessità di un chiarimento su un momento particolare della loro vita, di una relazione temporanea di supporto, di un "consulto" e/o che desiderino nuovi spunti per la loro continua evoluzione.

Cosa mi ha spinto ad abbracciare l'esperienza RAIDHO?

La **precarietà**, intesa come il **caos interiore** descritto da Nietzsche.

A fine 2017, **prima** del percorso RAIDHO, avvertivo una disturbante sensazione di precarietà e caos. Vivevo in un momento di disequilibrio tra l'importanza da me data alla mente rispetto a quella data al corpo. Oggi, nella primavera del 2020, **dopo** il percorso RAIDHO, ho trovato una nuova sorgente di benessere che intendo tenere coltivata, un nuovo "ordine" tra il mio corpo energetico ed il mio corpo spirituale: entrambi sono stati ascoltati, riconosciuti, raccolti e valorizzati. Oggi, il mio dialogo corpo-mente e interiore-esteriore è divenuto dinamico, creativo e vitalizzante.

### PREMESSA 2:

Il "**passo**" **RAIDHO** messo a frontespizio della tesi delinea perfettamente tutti gli *ingredienti della ricetta* di un potente **processo alchemico trasformativo**:

1. il "viaggio",
2. il "veicolo sacro",
3. la "ricerca iniziatica",
4. il nuovo "ordine".

A conclusione di un processo alchemico, può innescarsi la **trasformazione** che "nobilita" ciò che prima è "vile", può attivarsi la "**fioritura**" dell'individuo e la conseguente generazione di frutti da cogliere. I frutti della "grande opera" sono la gratifica all'azione intrapresa con intuizione, volontà e disciplina.

È importante sottolineare l'ingrediente sottointeso del processo trasformativo: l'Alchimista, il Soggetto, l'Autore, l'Individuo, il Protagonista Principale e il **centro** di tutto il **racconto evolutivo**.

---

## **INTRODUZIONE:**

- 1. Perché fare formazione con i Cavalli?**
- 2. Perché i Cavalli fanno crescere?**
- 3. Perché i Cavalli possono curare l'Essere Umano?**

*“Il Vento è la mia medicina che spazza via le pietre dalla mia mente.  
La pioggia è la mia medicina che lava le mie ossa stanche.  
Il mio Cavallo è la mia medicina,  
e quando cavalco il ritmo del suo passo dentro mi accende”  
Canto Apache*

*“Il potere del Cavallo è il potere di attraversare molte terre e raggiungere una terra lontana,  
quando vieni scacciato dalla tua terra.  
Senza il Cavallo resterai vicino al paese a cui appartenevi  
e devi mendicare sperando che ti riaccolgano”  
Pensiero raccolto da un Uomo sacro Lakota*

Il Cavallo, in alcuni miti considerato **figlio del Vento** (simbolo di potere psichico personale nella cultura Mongola, e di anima nella cultura Tibetana) e **della Luna** (simbolo della sessualità e fertilità), ha portato **l'Uomo al galoppo verso la sua evoluzione**.

Innanzitutto esso è stato addomesticato per diventare **cibo 4-stagioni**, in quanto è un predatore che vive in branchi mobili, molto nutriente, resistente e versatile, sia nelle terre calde che fredde.

Per esempio trova cibo nella steppa asiatica gelata, fiutando e spostando la neve con gli zoccoli e portando alla luce per sé e per i suoi predatori erbe e radici, o nel deserto, fiuta l'oasi a distanze chilometriche e fuori campo visivo.

In seguito il Cavallo è diventato il **cavallo-vapore**, motore dello sviluppo della civiltà dell'Uomo, garantendogli spostamenti e conquiste di nuove terre a velocità prima impensabili, e con essi: scambi di cultura, di merci, di razze ecc, ecc.

Pertanto, il Cavallo fin dai tempi preistorici è stato un protagonista immancabile nella vita dell'Uomo, come è testimoniato nelle **pitture rupestri**, nei **miti** tramandati oralmente, nelle **funzioni religiose**, dove accompagna ancora gli Sciamani nei processi di guarigione (il tamburo dello Sciamano è detto Cavallo), e ancora nelle **funzioni funerarie**, sacrificato e offerto alle Divinità per accompagnare nel ruolo di psicopompo il suo valoroso Padrone, o qualche altra buon'anima, in un viaggio sicuro nell'aldilà.

Dopo lunghi **secoli di coercizione** del Cavallo nel lavoro, nella battaglia e anche nello sport, si sta radicando la **nuova illuminata cultura** della equitazione naturale e della horsemanship.

Lo sport dell'equitazione nella nostra società occidentale sta vivendo un nuovo ritorno alla **relazione di rispetto** e di recupero di **tutte le funzioni del nobile animale**, che viene impiegato per la sua natura energetica e generosa in riabilitazione equestre e in interventi assistiti con gli animali (IAA).

Con *relazione potenziata della sua naturalità* mi riferisco all'immagine dell'incontro di un indiano d'America con un Cavallo curioso del branco selvaggio, all'effetto della iniziale simbiosi mutualistica che ha caratterizzato il **binomio Cavallo-Uomo**.

Il **Cavallo** vive oggi esattamente come viveva in antichità, se ha l'opportunità di essere **in branco** e libero: con un'organizzazione sociale di ruoli perfetta, che garantisce cibo, protezione, riproduzione e, ebbene sì, il divertimento.

Per una migliore comprensione della mia affermazione, vi consiglio la visione delle fotografie al sito <https://www.dutescoart.com/books/wildhorsesofsablesisland-book.html>.

Un **Cavallo** nato, cresciuto in un box di 3mt x 3mt (se va bene), **addomesticato**, con alcune ore di aria al giorno in un recinto all'aperto (se va davvero bene) da solo o con pochi altri simili, offre certamente una ottima opportunità di conoscenza e approfondimento del binomio Cavallo-Cavaliere.

Non è la stessa cosa avvicinare un fortunatissimo **Maestro Cavallo che vive in semi-libertà** in una tenuta, in una condizione credibilmente simile a quella di un branco, mantenuto (foraggiato e tenuto in salute) ed impiegato in una maniera diversa da quella comune, seppur con bilancio di economia.

Il **percorso di formazione, di crescita e di cura con il Cavallo Maestro** è una esperienza di *relazione potenziata della sua naturalità*, ci mette a nudo, corpo e anima, e di fronte alle forze della natura che abitano in noi (figli e polvere delle Stelle) come nel Cavallo (figlio del Vento e della Luna).

Il Cavallo Maestro pone **3 semplici domande**:

1. Tu sai muoverti? Ti serve la chiarezza del tuo spazio sacro ed energia focalizzata!
2. Tu sai darmi direzione? Ti serve ascolto, conoscenza e rispetto dei tuoi desideri e progetti!
3. Tu sai determinare la mia andatura? Ti serve capacità energetica e vibratoria!

Per ottenere **risultati senza coercizione** sul nobile Maestro Cavallo è necessario conoscere cosa sia la *vibrazione energetica individuale* e come fare a tenerla alta, con sacrificio - umiltà - servizio - integrità, approfonditamente esercitati e ripetutamente utilizzati come guide primarie.

Con questa conoscenza, che parte dall'ascolto e dal potenziamento di sé, non si scivola più facilmente in disumane e distruttive abitudini (esteriori e interiori), non c'è sfruttamento reciproco tra Cavallo e Cavaliere. La relazione tende alla **parità tra Esseri Viventi**, in essa entra la prospettiva della dignità e del senso, emerge la bellezza della giocosità, della creatività e del divertimento.

Ecco perché i **Maestri Cavalli possono far crescere**.

Essi continuano la loro mansueta, placida, fluida, eterna e divina esistenza di branco.

Siamo noi a metterci alla prova con una **sfida: interessarli**.

Siamo noi a metterci alla prova per osservare allo **specchio-Cavallo la nostra grandezza interiore**.

Questa prova (coercitore o compagno di divertimento?) apre almeno altre **due sfide** potenti:

1. sarò capace di divenire veramente "**Chi**" sono? Coi Cavalli e non?
2. sarò capace di partecipare a questa esistenza occupando veramente il **posto divino a me dato**?

I percorsi di formazione, crescita e cura con i Maestri Cavalli non fanno mistero della **paura** che affiora in ogni individuo nell'osservare questa grandezza interiore, perché porta la luce sulla altrettanta **responsabilità** che è necessario assumersi per vivere una **vita autentica**.

Ma il **premio** dell'affrontare queste sfide e provarsi corpo-e-anima con esse è **assai ricco**: una vita di giocosità e semplicità, di divertimento, simile a quella dei Maestri Cavalli in libertà.

---

## **PARTE PRIMA:**

### **Percorso di formazione e crescita personale RAIDHO HEALING HORSES**

IL METODO **RAIDHO HEALING HORSES** è stato ideato da Alexandra Rieger ed è applicato in percorsi di formazione e crescita personale, presso la Tenuta RAIDHO a Gargnano sul Lago di Garda, Brescia.

#### **A. INDIVIDUAZIONE del PERCORSO**

Ho individuato il percorso con un felice **atto intuitivo** nel dicembre 2017, in un periodo della mia vita in cui avvertivo disequilibrio tra il peso preponderante della mia mente (analisi, minuziosità, puntigliosità..) a dispetto del corpo, che stavo dimenticando, senza valorizzarlo con sport, passeggiate o vita all'aria aperta, in favore esclusivo della lettura.

Fortunatamente i **Maestri Cavalli** sono sempre stati **presenti e salvifici** nella mia vita.

Ho avuto il vantaggio di crescere in campagna, essere fin da bimba a contatto con i Cavalli, da me elettivamente adorati sopra tutti gli altri animali, e di avere a 16 anni il mio primo Cavallo: Pedro, un maremmano di 4 anni che cavalcavo sprezzante del pericolo a pelo e con le espadrillas sotto le gambe, per non perderle, esplorando le campagne e i boschi attorno alla cascina dove vivevo.

I **Maestri Cavalli** sono anche sempre stati **fonte di stupore**: porto nella mia esperienza molte ed assai istruttive ore di volontariato nella riabilitazione equestre per bambini e giovani diversamente abili (sindrome di Down, spastici ed autistici) e sono sempre atterrita dalla consapevolezza mansueta che hanno questi nobili animali nell'essere sempre QUI-E-ORA.

*"Nel cuore dei Maestri Cavalli palpitano e scalpitano gli zoccoli al galoppo-trotto-passo, in esatta **risonanza con il cuore del Cavaliere che davvero si mette in relazione con loro**".*

Questo aspetto di connessione emozionale-vibratoria è **studiato scientificamente** dal Hearth-Math Institute in California: sul sito presenti studi clinici specifici sulla: "*Heart-to-Heart Communication With Horses*" (sito: <https://www.heartmath.org/?s=horse>).

Ho cercato sul web un corso legato alla "**guarigione del cuore**" con i **Cavalli** e con le parole "forza dei cavalli" ho subito **individuato** il sito di RAIDHO HEALING HORSES.

Ho **intrapreso** da gennaio 2018 a dicembre 2019, ed oggi concluso con questa tesi, i **due percorsi**:

1. "**RAIDHO, A CAVALLO DEI 7 CHAKRA**",
2. "**RAIDHO IN SELLA**".

## **B. DESCRIZIONE del METODO**

Nel percorso RAIDHO si è esposti ad una importante **opportunità** di sviluppo personale, poiché i Maestri Cavalli sono esseri evoluti che vivono coerentemente in relazione ad un ordine assoluto, immenso, divino: ci insegnano ad **intuire e prendere il nostro posto** nell'Universo ed a **ben-essere** nel QUI-E-ORA con gratitudine, con semplicità.

Un concetto centrale del METODO RAIDHO prevede l'apprendimento graduale ad attivare la **massima scioltezza** (ascolto attivo e sottile di tutti gli elementi energetici ed emotivi interiori) ed il **massimo allineamento** (attivare gli insegnamenti dei primi 4 Chakra, associandoli alle loro naturali direzioni: pensare/EST, volere/SUD, sentire/OVEST, agire(essere)/NORD) e mettersi in "azione" in conseguenza a questi due processi.

Questa **connessione** tra corpo e spirito, tra i 7 Chakra, tra i loro significati simbolici, finemente studiata da Alexandra attraverso la **mediazione dei Maestri Cavalli** e tramite opportuni esercizi, quando viene attivata **genera**:

1. riconoscimento della propria persona e del diritto ad uno spazio personale,
2. ascolto compassionevole della propria realtà intima, trasformazione del "negativo" in energia,
3. responsabilizzazione nel proprio processo di crescita personale,
4. desiderio di una connessione di qualità superiore col proprio intimo e con le persone (relazioni);
5. riconoscimento ed espressione di un "ruolo" di sé più autentico e più responsivo,
6. intuizione, visualizzazione e adesione alla parte spirituale, immanente, sia in sé che nell'Universo,
7. adesione alla trasformazione/guarigione/perfezionamento della propria realtà personale.

Il percorso prevede un **graduale passaggio** verso la prima tappa dello sviluppo spirituale, attraverso la sinergia dei primi 4 Chakra e dei loro Spiriti di Guarigione, che sono:

1. Accettazione e Misericordia,
2. Pazienza,
3. Serietà,
4. adesione all'Ordine Divino,

Dopo il 4° Chakra, per giungere ad una connessione più alta, con il sacro, il **processo** non avviene più in maniera naturale e spontanea, ma apre all'importanza dell'intenzione, del desiderio, della volontà di evoluzione personale.

Si apre la possibilità di aderire alle leggi spirituali che capovolgono il sistema delle leggi naturali: ad esempio la potenza di dare arricchendosi.

Il percorso procede con la sinergia dei successivi 3 Chakra e dei loro Spiriti di Guarigione, che sono:

5. Volontà,
6. Saggezza,
7. Amore.

Dal **7° Chakra si richiude il cerchio con il 1°**: il Cavallo Maestro ci porta in un percorso graduale a recuperare prima la naturalità e poi la divinità, per fare ritorno integri e quindi più consapevoli al QUI-E-ORA.

L'**attivazione dei 7 Chakra** nella relazione con i Maestri Cavalli del percorso RAIDHO porta alla possibilità di mettere l'individuo integro ed il suo compito esistenziale al centro con una esistenza che trascende il giudizio e la competitività.

Nasce così, come una proposta, la sfida di **calzare una esistenza più elevata**, centrata su valori spirituali più stabili e direzionanti, che portano per sé e per le relazioni che si creano: coerenza nel tempo, connessione, amorevolezza, bellezza, pace e gioia.

Esattamente come in Alchimia, la trasformazione dei metalli vili in nobili avviene per mezzo della **trasformazione interiore dell'Alchimista**.

Come anticipato in premessa, il Soggetto, l'Autore, il Protagonista principale è il centro di tutto il racconto evolutivo: la possibilità e la sfida sono aperte.

Alexandra ed i Cavalli Maestri sono Guide presenti, autorevoli e pronte ad offrire il loro QUI-E-ORA.

Nel METODO RAIDHO l'**equitazione è una analogia della vita**: al centro è la semplicità di essere sciolti e allineati, Cavallo e Cavaliere.

Le difficoltà che incontriamo con i Maestri Cavalli sono le stesse che normalmente ci affliggono nel mondo reale: si parte dal comprendere questa analogia e dall'affrontarla nel recinto.

Tutti gli esercizi intrapresi per arrivare a essere sciolti ed allineati hanno una immediata risonanza nella nostra vita: ci insegnano a decodificare abitudini cristallizzate e a liberarci da queste prigioni in favore di una elasticità, dinamicità che lascia esprimere la parte più autentica di noi.

Questa parte autentica si manifesta progressivamente nel lavoro con il Maestro Cavallo, prende forza e bellezza ai nostri occhi, e infine viene positivamente portata nella vita reale con un continuo beneficio.

### **C. APPUNTI dal percorso: "RAIDHO, A CAVALLO DEI 7 CHAKRA"**

Il **percorso RAIDHO prevede** una serie di 7 fine settimana di due giorni pieni, di formazione teorica e attività pratiche integrate, presso la Tenuta RAIDHO.

Gli incontri sono distanziati l'uno dall'altro di almeno due mesi, nell'auspicio di una adeguata e morbida interiorizzazione del lavoro energetico, immaginale e spirituale svolto ad ogni gradino di evoluzione personale.

I gruppi sono limitati a 5/6 persone a sessione ed usualmente il Gruppo Consolidato continua congiuntamente il percorso, a meno degli ovvi imprevisti.

L'ambientazione della Tenuta RAIDHO, ricca di tutti gli elementi naturali e di un orizzonte spettacolare, creano un setting energetico di eccezione ed una concreta profonda immersione nel contesto del Viaggio Evolutivo.

Gli **elementi che rendono speciale** questo percorso sono:

- Alexandra, esperta Trainer e Formatrice, con la sua presenza, la formazione singolare, l'umanità, la grande apertura energetica, la dolcezza bilanciata dalla serietà, la capacità di guida, la maestria e la femminilità (*con elegante accento sui suoi straordinari cappellini e rossetti perfettamente adeguati ad emozioni e stagione :)*),
- il Branco di Cavalli Maestri, liberi nella tenuta RAIDHO: Racky, Alba, Bonito, Nevada, Limbio e Carlos, selezionati dall'esperienza di Alexandra nel loro equilibrio interiore, vitalità, unione, responsività e bellezza.

Il percorso e METODO RAIDHO è incentrato sul risveglio della propria **consapevolezza energetica e spirituale**, attivate nella comprensione e nell'esercizio degli aspetti corporei, mentali e spirituali di ogni singolo Chakra.

Il rafforzamento personale e motivazionale è svolto sulla valorizzazione dell'**identità del singolo** e sul potenziamento dei suoi talenti. Ho sentito credo moltissime volte Alexandra apostrofare con **entusiasmo** ogni passo evolutivo di un individuo del Gruppo con il suo: "**SUPER!**".

Anche i Cavalli Maestri esprimono la loro **approvazione**, tramite un attivo coinvolgimento, quando l'individuo in relazione con loro mette davvero in gioco la sua sfera energetica, emotiva e vitale autentica.

I passaggi formativi nel METODO RAIDHO sono:

A. l'ascolto, accoglimento, elaborazione e trasformazione del "**corpo di dolore**" (con riferimento a Eckhart Tolle), introdotto al livello del 2° Chakra,.

Questa espressione racchiude la sommatoria di tutti gli aspetti di ombra che affliggono la crescita, l'evoluzione, il riscatto personale e che non ne consentono lo spontaneo affioramento attraverso le "personalità parziali", che prendono il sopravvento e si sostituiscono alla coscienza.

È importante sottolineare che il corpo di dolore non viene mai negato, ma negli esercizi si impara ad accoglierlo nella sua realtà e a riprogrammarlo rendendolo un **fattore di attiva consapevolezza di sé**.

Le attività con i Cavalli Maestri sono volte al riconoscimento del corpo di dolore e del suo graduale scioglimento attraverso la focalizzazione, l'accoglimento, il superamento a partire dalle radici di una identità più autentica, non deformata da personalità parziali ed ego (spirito parziale) dell'individuo.

B. l'invito e l'esercizio ad una osservazione attenta del proprio mondo interiore (con riferimento a Roberto

Assagioli) attraverso una **variazione del punto di vista** ad osservatore non coinvolto.

Questo ascolto attento diventa centrale nel lavoro con i Cavalli: è prima diviso in percezione di corporeità, localizzazione, associazione di forme e colori, poi ricomposto in visualizzazione meditativa, generazione creativa del processi di guarigione. Processo che avviene senza in alcun modo forzare l'individuo alla verbalizzazione o alla condivisione o promuovendo una analisi fuori contesto.

Nel processo si focalizza la propria abilità a tenere una **posizione neutrale** di osservatore di sé stessi: si identificano gradualmente le parti condizionate del proprio modo di essere ed agire, alla ricerca della parte più purificata da esse, la parte più autentica, la "voce interiore", in dialogo con la parte più spirituale dell'individuo.

C. il "**pensare con il cuore**" (con riferimento a Jakob Lorber). Questa capacità, in differenza con l'analisi logica e mentale dei contesti, viene suggerita per mettersi in corretta relazione con i Cavalli, ma poi diviene un principio di ri-unificazione corpo-mente.

Il "pensare con il cuore" viene proposto come un ritorno alla "spontaneità divina" che abita in ogni individuo del creato; è distinto dal pensiero emergente dalle facoltà mentali (cervello), che invece descrive una combinazione tra l'istinto di specie (genoma umano) ed il proprio vissuto esperienziale (passato).

La relazione e gli esercizi con i Maestri Cavalli insegna che il "**pensare con la mente**" è funzionale alla relazione e non ad una "azione" che metta al centro l'autenticità dell'individuo.

D. l'attivazione della percezione e del desiderio di **nuovo ordine** congruente, autentico, divino, prima per riuscire a realizzare con successo gli esercizi con i Maestri Cavalli, e poi per gli effetti positivi che questo cambiamento porta con sé.

Questo "assetto ordinato" è guadagnato e tenuto vivo tramite il concetto RAIDHO di massima scioltezza e massimo allineamento tra corpo e spirito.

Tutti i passi evolutivi sono associati con **esercizi specifici con i Maestri Cavalli**.

Si impara in viaggio che l'esperienza di frustrazione derivante dalla non riuscita di un esercizio diventa una **ricca opportunità**. Le emozioni esprimono dei messaggi: il disturbo che avverte l'individuo è in invito a radicarsi e ad ascoltarsi, a non identificarsi con le emozioni, ma ad **osservarle in maniera neutra**, a comprenderne il messaggio e possibilmente ad utilizzare lo spunto per aumentare la conoscenza di sé.

Dai Maestri Cavalli si impara altrettanto che solo mettendo davvero in gioco le **energie del corpo coerentemente con la mente** si raggiunge un risultato relazionale di qualità.

Diversamente sono necessarie azioni coercitive sull'animale.

Il **Cavallo legge** il suo interlocutore come un libro aperto: lo **specchia** nella parte autentica, non in quella che l'individuo pensa di essere, non in quella che l'individuo pensa di mostrare all'esterno, ma in quella che l'individuo è.

Infatti, il Cavallo **rivela** la verità energetica dell'intenzione di chi si relaziona con lui, e risponde aderendo o meno agli esercizi che gli vengono proposti.

Nel percorso RAIDHO si lavora con i Maestri Cavalli **senza strumenti di coercizione** (capezze, longhine) in assoluto rispetto e in onore alla loro nobiltà: muoverli con intenzione, allineamento, dolcezza, chiarezza, determinazione e giocosità, attraverso un **invito aperto e senza forzatura**, ottenendo l'esito dell'esercizio, sembra una fantasia invece diventa una realtà!

I Maestri Cavalli ci fanno prima innervosire e re-agire e poi accogliere la realtà, osservandoci nel contesto evidente di esercizi fatti all'interno del recinto.

Ci fanno perfino riflettere sulle nostre credenze e sulle profonde aspettative (gioia? sofferenza? libertà? fatica?) che fino a quel momento ci hanno guidato.

Ci fanno sentire il desiderio di alzare la qualità della nostra esistenza diventando più integri, di rigenerarci in maniera più autentica, unitaria (corpo e spirito) e quindi efficace.

Riporto una sintesi per punti dei 7 Livelli del percorso, elaborati sui 7 Chakra nel METODO RAIDHO.

#### 1° Chakra: Muladara

Qualità dello spirito: Accettazione

Tema: IO ESISTO

Domanda: MUOVO O SON MOSSO?

Beneficio di Armonizzazione del Chakra:

- relazione con la TERRA: piedi ben radicati, recepimento delle sue energie ancestrali, scarico fiducioso delle tensioni;
- essere corpi vivi e sani, essere menti che accettano i limiti e le regole;

## Percorso di formazione e crescita personale RAIDHO

- sensazione di energia vitale, pienezza, fiducia, abbondanza, sollievo, gioia, pace, serenità;
- fortificazione della stabilità energetica, emozionale, mentale nelle diverse situazioni della vita;
- identificazione, consapevolezza, gestione degli istinti;
- conoscersi, ascoltarsi, recepire gli stimoli e ascoltare l'impatto interiore, sapere dire adeguatamente "sì" e "no" con coerenza;
- rispettarsi e rispettare: riconoscere il proprio e l'altrui spazio vitale (energetico, emozionale, mentale);
- essere del Corpo la Casa dell'Anima.

### 2° Chakra: Svadhisthana

Qualità dello spirito: Pazienza

Tema: IO SENTO

Domanda: MI DO E DO UNA DIREZIONE?

Beneficio di Armonizzazione del Chakra:

- relazione con l'ACQUA: ascolto e valorizzazione dell'apparato emotivo;
- capacità di ascolto dei propri desideri, emozioni, sensazioni e loro utilizzo come guida;
- capacità di espressione emotiva;
- capacità di allearsi alle emozioni, dare loro corpo per comprendere il loro messaggio e gestirle;
- capacità di trasformare le emozioni negative in energia utile alla trasformazione;
- comprensione del processo di scambio (avere e dare).

### 3° Chakra: Manipura

Qualità dello spirito: Serietà

Tema: IO POSSO

Domanda: DETERMINO L'ENERGIA DELL'ANDATURA?

Beneficio di Armonizzazione del Chakra:

- relazione con il FUOCO: accensione dell'apparato energetico e volitivo;
- essere corpi dinamici, essere menti che accettano la disciplina;
- riconoscimento delle forze dell'ego e delle trasformazioni che impone;
- capacità di indirizzare l'attenzione nel QUI-E-ORA;
- capacità di indirizzare l'attenzione al proprio compito e portarlo nella propria vita;
- capacità di direzionare consciamente le azioni tramite i desideri;
- potenziamento dell'autostima, fiducia, sicurezza, disciplina e soddisfazione;
- potenziamento della leadership: presenza seria e paziente e obbediente ad un ordine divino;
- potenziamento dell'agire tramite il rinforzo del sentire, pensare, volere.

### 4° Chakra: Anahata

Qualità dello spirito: Ordine Divino

Tema: IO AMO

Domanda: AGISCO CON AMORE?

Beneficio di Armonizzazione del Chakra:

- relazione con l'ARIA: valorizzazione del respiro (emotivo) interiore e relazionale (esteriore);
- centratura del pensiero del cuore nei sentimenti, verso sé stessi e gli altri;
- superamento del ponte tra passato e futuro e fioritura nel presente;
- armonizzazione di radicamento, sentimento e direzione e conseguente liberazione della giocosità;
- armonizzazione degli opposti come necessità di elevata comprensione della Realtà;
- utilizzo del "corpo di dolore" come uno strumento attivo e liberatorio anziché paralizzante;
- valorizzazione della capacità di "ponte": connessione con gli aspetti interiori ed esteriori;
- miglioramento della percezione della bellezza e del senso del Creato;
- attivazione delle capacità di guarigione di sé e degli altri attraverso la trasformazione del "corpo di dolore" e l'armonizzazione degli opposti.

### 5° Chakra: Vishuddha

Qualità dello spirito: Potere

Tema: IO COMUNICO

Domanda: VIVO IN VERITÀ? QUAL È LA MIA VERITÀ?

Beneficio di Armonizzazione del Chakra:

- capacità di ascolto della propria voce interiore, del "saggio interno";
- capacità di armonizzare "quanto si sa di sé" con "quanto si agisce";
- capacità di vivere la congruenza tra pensieri e azioni;

- capacità di esprimersi con voce e corpo in maniera coerente ed autentica;
- capacità di non stare zitti e “subire” oppressioni, ma di esprimersi placidamente ed efficacemente;
- attivazione del linguaggio creativo interiore ed esteriore;
- ascolto ed attivazione delle corrette decisioni, che diventano nella nostra vita delle guide;
- capacità di comunicare autenticamente e di vivere in risonanza con la propria verità interiore;
- capacità di vivere in risonanza con sé, con gli altri e con il Tutto.

#### 6° Chakra: Ajna

Qualità dello spirito: Saggezza

Tema: IO VEDO

Domanda: COLGO LE INDICAZIONI DELL'INTUITO?

Beneficio di Armonizzazione del Chakra:

- valorizzazione e stimolazione della propria creatività e capacità immaginativa;
- valorizzazione della propria intuizione e visione di compito e missione;
- attivazione della luce interiore tramite la focalizzazione e la valorizzazione di desideri e obiettivi;
- messa in gioco delle energie creative per sfidare e depotenziare le parti condizionanti;
- capacità di creare chiarezza (luce + saggezza) sugli ambiti: fisico, privato (relazionale), professionale, tempo libero, spirituale e del loro potenziale miglioramento quotidiano;
- capacità di trasformare la propria esistenza nella direzione desiderata attraverso la focalizzazione del desiderio realizzato, delle emozioni – energie – azioni ad esso pertinenti;
- capacità di agire con il Terzo Occhio “attivato”: connettersi con la parte profonda;
- capacità di silenziosità la l'eccessiva personalizzazione (ego);
- capacità di intuire ed aderire alle forze superiori del Creato.

#### 7° Chakra: Sahasrara

Qualità dello spirito: Amorevolezza

Tema: IO SONO

Domanda: SONO NEL PIENO POTERE DI ME?

Beneficio di Armonizzazione del Chakra:

- ascolto e adesione al QUI-E-ORA come forza eterna del presente, flusso energetico disponibile;
- muoversi con il favore nell'energia universale, con massimo risultato tramite minore investimento;
- abilità e apertura alla riprogrammazione del proprio Essere tramite la ripetizione (disciplina) ai diversi livelli fisico, immaginale, simbolico;
- capacità di guarigione delle proprie ed altrui difficoltà;
- capacità di influenzare la propria esistenza e quella degli altri (innescare processi di evoluzione).

#### D. APPUNTI dal percorso: “RAIDHO IN SELLA”

Il percorso RAIDHO prevede una serie di 3 fine settimana di due giorni pieni, di formazione teorica e attività pratiche integrate, presso la Tenuta RAIDHO.

La struttura del corso utilizza i **contenuti ed il metodo del percorso dei 7 Chakra** descritto sopra.

Al corso nel quale si “monta” in “sella” ai Maestri Cavalli (cioè senza sella o utilizzando la sella prototipo ideata da Alexandra “Equitex-RAIDHO-B1”), si accede esclusivamente dopo che si sono completati almeno i **primi 4 livelli** del percorso dei 7 Chakra.

È quindi necessario avere lavorato ed aver attivato la capacità di:

1. salvaguardare il proprio spazio sacro,
2. ascoltare il proprio mondo interiore,
3. agire attraverso il proprio focus,
4. connettersi, perdonare, osservare e innescare la propria ed altrui guarigione,
5. agire attraverso la massima scioltezza e massimo allineamento,

Questa necessaria formazione conduce al **1° gradino del Regno spirituale**.

Si può acceder quindi da questo livello al corso “in sella” e ad un nuovo incontro con il Maestro Cavallo, fatto sulla base di un **incontro tra “Esseri Energetici”**.

Si portano in azione le conoscenze RAIDHO in sessioni pratiche e **3 Livelli, con 3 focus** diversi:

1. connessione e comunicazione con il Maestro Cavallo,
2. centralità dell'individuo nell'ascolto degli accadimenti e nel potenziamento della consapevolezza;
3. attenzione al binomio Cavallo-Cavaliere, per perfezionare la relazione in apertura e sinergia.



Memori e possibilmente ancora non arrivati ad una completa digestione del “**corpo di dolore**”, in contatto ravvicinato con il Maestro Cavallo si manifestano ancora i propri aspetti di ombra, le “personalità parziali”, con l'effetto che ancora meglio si individua il proprio percorso di rafforzamento e crescita.

A questo punto, le **cattive e distruttive posture** (esteriori e interiori) diventano evidenti e scomode, oltre che non efficaci. A livello simbolico si può sintetizzare questa nuova armonia energetica affermando: “Il focus disciplinato crea leggerezza!” - “Se servo, ricevo!”.

### 1° Livello

L'ascolto del **movimento e del ritmo** del Cavallo sono centrali.

Si lavora sull'**assetto equilibrato ed indipendente** in sella, in unione energetica e sinergica con il Cavallo. Si interviene sull'andamento naturalmente arcuato del Cavallo e si aiuta la distribuzione del peso tra gli anteriori ed i posteriori. L'individuo **lavora su di sé**, in massima scioltezza e allineamento, in apertura spirituale, attivando una comunicazione “ultra-fine”, attivando le energie sottili.

Si lavora prima da terra per **sintonizzarsi** con il Maestro Cavallo:

1. creazione di campo energetico aperto positivo, tranquillo, pacifico e piacevole; si crea lo spazio di sicurezza e ci si allinea in consapevolezza;
2. si attivano i 4 passi-livelli dei 4 Chakra: radicamento, scioglimento, allineamento, connessione;
3. si mette il linguaggio energetico al centro e si eleva il livello di vibrazione dell'energia;
4. si procede per piccoli passi dal “semplice al complesso” con esercizi di guida nel recinto con massima attenzione alla comunicazione del Cavallo.

Si lavora poi **in sella** al Maestro Cavallo, con un processo preciso:

1. si crea lo spazio di sicurezza e ci si allinea in consapevolezza;
2. attivazione/visualizzazione dell'immagine dell'esercizio;
3. energizzazione del sentimento di realizzazione;
4. attivazione dell'energia di volontà;
5. realizzazione dell'azione in pienezza.

### 2° Livello

Nell'approccio RAIDHO tutta la relazione con il Maestro Cavallo porta la consapevolezza rispettosa tra **Esseri Energetici**.

Si lavora con i 4 Chakra nel **binomio sinergico** Cavallo-Cavaliere:

1. equilibrio, armonia e giusta forma;
2. scioglimento, rilassatezza e fluidità;
3. sicurezza, tra scioltezza e presenza: power-position;
4. spinta energetica interiore sull'immagine ed esteriore nella relazione;
5. mantenimento della buona andatura, cadenza e ritmo;
6. immediata interruzione dei flussi di spinta energetica a risposta positiva del Cavallo;
7. lavoro raffinato, uso della connessione tramite intenzione e immaginazione raffinata dell'esercizio.

La **canalizzazione** dell'energia sottile avviene con:

1. focus;
2. intento;
3. immagine.

### 3° Livello

Si lavora focalizzando:

1. massima scioltezza e leggerezza;
2. assetto indipendente;
3. variazioni dell'equilibrio Cavaliere-Cavallo;
4. analisi della percezione raffinata del Cavallo;
5. transizioni di energia;
6. assetto e direzione del focus quali strumenti di lavoro primari.

Il **rispetto** del proprio e altrui **spazio** parte dall'avvicinamento del Cavallo, dalla sua pulizia, dalla capacità di “parcheggiarlo” con gentilezza ma chiarezza, dalla propria protezione anche attraverso un **rituale** di protezione del proprio spazio “sacro” (invocando “Amore, Sagesza e Potere originari” e chiamando a partecipare nel campo aperto le forze del regno spirituale).

Il lavoro con il Cavallo si centra sull'assunto che la **comunicazione fisica** è di bassa rilevanza rispetto a quella **energetica**: meno si fa, meglio si sta comunicando a livello sottile, elevato.

In questo livello di lavoro con il Maestro Cavallo si impara a:

1. creare una connessione sottile con il Cavallo, lasciando che abbia il suo margine di decisione (3° Chakra) e di espressione (5° Chakra);
2. creare una connessione piacevole quale una premessa di buone emozioni e belle sensazioni di giocosità, gioia, leggerezza e libertà: il Cavallo aderisce alla relazione;
3. osservare la qualità del contatto fisico tra Cavaliere e Cavallo, che se equilibrato è rispettoso di entrambe gli esseri coinvolti;
4. verificare l'armonia del binomio attraverso la qualità della comunicazione (coerente, calma, seria, continua, chiara, creativa e dolce, rispettosa, dignitosa).

La **qualità** di una relazione alta viene prima conosciuta e poi curata, invocata e generata: la gratitudine è uno stile di esistenza efficace ed è lo stile proposto nei percorsi RAIDHO.

#### **E. RIFLESSIONI al termine dei due percorsi RAIDHO**

La **forza** dell'insegnamento RAIDHO è la sua **semplicità**.

Il METODO RAIDHO mi ha portato alla scoperta della **centralità dell'energia nel dialogo interiore** (percorso di conoscenza) **ed esteriore** (percorso di relazione).

Dopo aver intrapreso il percorso dei 7 Chakra sono più **leader di me stessa**, ho iniziato nuove abitudini (corsa e ginnastica), nuovi riti (meditazione), un approccio più semplice e immediato nelle relazioni ma soprattutto, ho raccolto **due frutti concreti** da questa significativa esperienza:

1. il nuovo equilibrio "mente-corpo", cioè ho raggiunto l'aspettativa e l'obiettivo che mi ero prefissata nella scelta del percorso RAIDHO (accennata in premessa);
2. ho ideato un nuovo progetto per il mio lavoro di Counselor (descritto nella seconda parte).

Dopo aver intrapreso il percorso di RAIDHO in sella sono più **leader "evoluta e raffinata"** nelle energie sottili: capisco molto meglio le situazioni relazionali e mi fido apertamente delle mie intuizioni; sono più coerente con le promesse e gli impegni nel rispetto delle mie responsabilità e delle persone; mi sento più leggera, allegra, vitale e creativa; riesco a evocare in me e negli altri molto più facilmente i buon umore.

Il percorso e METODO RAIDHO è efficace nel far raggiungere ai partecipanti la **capacità** di uscire da ipnosi e paralisi, nell'attivare il **desiderio** e i **mezzi** di riorganizzare al meglio la propria esistenza e di poter essere di supporto agli altri nella loro evoluzione.

Permette di sfruttare la negatività come un input per fronteggiare la guarigione: questo **potere è innovativo** e sdrammatizza la pesantezza dell'inerzia nell'affrontare il cambiamento.

Il percorso di RAIDHO, come precisato nell'introduzione, ci sintonizza con la nostra **grandezza interiore**.

Chiudo la prima parte con due interessanti frasi appuntate durante il percorso RAIDHO:

*"L'inerzia è una componente della materia: la confort-zone ne è un esempio calzante.  
La vibrazione è la lotta di contrasto all'inerzia, verso il Divino"*

*"Un pensiero pensato spesso diventa emozione.  
Un'emozione frequente, diventa azione"*

---

#### **PARTE SECONDA: Modalità di applicazione del metodo RAIDHO**

*"Dio ha inviato il Cavallo sulla terra come emozione della sua Profezia,  
cosicchè l'Uomo, addestrandolo, possa cavalcarlo e giungere fino a Lui"*

*Quando Perseo tagliò la testa di lei [la Gorgone] via dal collo  
balzò fuori Crisaore grande e il cavallo Pegaso,  
e questa fu la causa del loro nome,  
che l'uno presso le sorgenti d'Oceano  
nacque e l'altro un'aurea spada aveva nelle mani.  
(Esiodo, Teogonia, 280-283)*

*"Fatti piccolo davanti a lui [il Maestro Cavallo] e quando vuoi qualcosa, chiediglielo.  
Vedrai che i tuoi occhi, attraverso i suoi, scopriranno un mondo che tu non hai mai visitato"  
(Proverbio Indiano - Americhe)*

*Il Cavallo, Tamburo dello Sciamano, Psicopompo, è un messaggero dell'Aldilà,  
spirito ausiliario ed estatico per il cui tramite intraprendere viaggi mistici.  
Presso tribù anche lontane nello spazio e nel tempo, la cavalcata simbolica è la trance estatica  
attraverso cui lo Sciamano accompagna il defunto nel Regno dei Morti, comunica e contratta con gli Dei.  
(dal sito: I Viaggiatori Ignoranti)*

La modalità in cui intendo **applicare il metodo RAIDHO** nella mia attività di Counselor è l'utilizzo dei principi del lavoro fatto con i Cavalli Maestri in relazione ai 7 Chakra, appresi durante i due percorsi descritti sopra.

Nel rispetto delle modalità indicate dal metodo RAIDHO riutilizzerò i **seguenti principi** dotati grande valore teorico e pratico:

1. presenza corpo-mente tramite la massima scioltezza combinata con il massimo allineamento;
2. scioglimento del corpo di dolore tramite l'osservazione delle emozioni in posizione neutra;
3. attivazione del focus interiore tramite l'integrazione delle forze naturali e spirituali;
4. connessione intra/inter-personale compassionevole come espressione della bellezza dell'essere umano, del suo essere "ponte" tra mondo naturale e spirituale;
5. riconoscimento della propria modalità di espressione e ricerca di autenticità;
6. attivazione della visione personale come re-integrazione del pensiero del cuore in alternativa al pensiero della mente,
7. adesione all'ordine superiore quale possibilità di fruizione vantaggiosa delle energie dell'Universo.

Questi insegnamenti verranno utilizzati nel **nuovo progetto Pegaso.Eco-Bio.Counseling®** ideato alla fine del percorso RAIDHO per il mio lavoro di Counselor.

#### **A. IDEAZIONE del PROGETTO Pegaso**

Nella formazione RAIDHO mi ha molto interessato l'**associazione di immagini** che Alexandra utilizza nel lavoro specifico di Chakra:

1. Chakra: Albero
2. Chakra: Torrente-Fiume-Cascata
3. Chakra: Sole
4. Chakra: Vento
5. Chakra: Vibrazione
6. Chakra: Luce
7. Chakra: Respiro

Inoltre mi ha interessato l'**uso dell'immaginazione** nell'ambito delle seguenti attività:

1. focalizzazione e scioglimento del "corpo di dolore", quando si indagano le emozioni tramite domande sulla qualità e l'intensità delle emozioni, localizzazione nel corpo, forma, colore;
2. visualizzazione anticipata degli esercizi "in sella" con la funzione di predisporre il migliore effetto realizzazione dell'attività.

Infine mi hanno interessato gli esercizi di meditazione proposti da Alexandra nel percorso RAIDHO, nei quali il **viaggio immaginale** nel "luogo sacro" e l'utilizzo della "tecnica dello schermo" sono due attività fortemente arricchite dalla sfera immaginale (spesso rafforzate dal suono del tamburo sciamanico).

Proprio nel corso di uno di questi viaggi immaginali, con il tamburo sciamanico al galoppo, ho avuto la l'idea di un **metodo innovativo di Counseling**, che ho chiamato **Pegaso** per il potere di attivare i seguenti domini:

- RITO: il Cavallo Maestro, corpo materico di Pegaso Mitico, dà vita ad una serie progressiva di

- esercizi, di attività fisiche precise, che contemporaneamente attivano immagini e simboli;
- MITO: il nome *Pegaso* condensa i diversi significati del Cavallo Mitico che la cultura greca classica (e non solo) porta con sé fino alla nostra epoca;
- SOGNO: il Cavallo Alato, anche Unicorno, evoca l'immaginazione mitica ed il suo potere prorompente nelle nostre vite, sia nel buio della notte, a coscienza assopita, sia nelle "fantasie" diurne, lucide.

Il metodo **Pegaso** è stato pensato come:

- un "*campo informativo morfico aperto*" nella relazione tra il Trainer/Counselor e la/il Cliente (concetto mutuato dalla Fisica Quantistica e dall'Antroposofia di Rupert Sheldrake);
- uno "*spettro elettromagnetico*" nella descrizione dell'energia vibrazionale (concetto mutuato dalla EcoBioPsicologia e dalla Psicologia Analitica Junghiana);
- un "*insieme connessione*" prima, ed un "*insieme intersezione*" poi, dei diversi aspetti teorici e pratici della mia formazione sia nel mondo del Cavallo Maestro che del Counseling.

Il metodo **Pegaso** è composto e differenziato in un **approccio formativo teorico** ed una **pratica evocativa per il corpo**, che descrivo qui di seguito come i due poli ultravioletto ed infrarosso dello spettro elettromagnetico visibile; completano la descrizione l'*insieme connessione* che identifico immaginalmente con 2 livelli di funzione che connettono teoria e pratica, ed l'*insieme intersezione* che contiene tutti e soli gli elementi condivisi da teoria e pratica.

Il 1° polo ultravioletto dell'approccio formativo teorico del metodo **Pegaso** è composto da:

1. **EcoBioPsicologia e PsicoSomatica** dell'Associazione Nazionale di Eco-Biopsicologia con sede a Milano, ideate dal Prof. Diego Frigoli, dove mi sono diplomata Counselor con formazione quadriennale dal 2009 al 2013 e di seguito con formazione continua (sito ANEB);
2. Seminari di **Mitologia Greca Classica** e di immaginazione mitica presso la Scuola PHILO Pratiche Filosofiche, fondato da Romano Màdera, con sede a Milano (sito PHILO);
3. Seminari di **Sciamanesimo e Mindfulness Immaginale** con approccio e metodo "simbolo immaginale" presso la Scuola italo-svizzera SCW di Selene Calloni Williams (sito [selenecalloniwilliams.com](http://selenecalloniwilliams.com));
4. **Concetti mutuati** dalla Filosofia, Alchimia, Fisica Quantistica, dalla Psicanalisi di Sigmund Freud, dalla Psicologia Analitica di Carl Gustav Jung, dalla PsicoMagia di Alejandro Jodorowsky.

Il 2° polo infrarosso della pratica evocativa per il corpo del metodo **Pegaso** è composto da:

5. **Concetti mutuati** dalla mia personale relazione con i Cavalli ed equitazione libera in campagna, dalla riabilitazione equestre di bambini e giovani diversamente abili (sindrome di Down, spastici ed autistici);
6. Metodo **RAIDHO HEALING HORSES** ideato da Alexandra Reiger, con sede a Gargnano, dove ho seguito i corsi di formazione "A Cavallo dei 7 Chakra" e "In sella" dal 2018 al 2020 e di seguito con formazione continua (sito RAIDHO).

L'insieme connessione del metodo **Pegaso** è composto da:

7. **funzioni offerte dal Maestro Cavallo:**
  - Facilitatore e Compagno nell'evoluzione storico-socio-economica-culturale-psicologica dell'Essere Umano;
  - Essere Energetico e funzionale all'attivazione del potenziamento energetico umano;
  - Essere Immaginfico - Mitico e funzionale alla attivazione immaginale umana;
  - Essere Psicopompo e funzionale al viaggio simbolico ultraterreno umano;
  - Concetto simbolico/archetipico (Daimon?) e funzionale al risveglio evolutivo;
8. **funzioni di Immaginazione Mitica:**
  - l'integrazione delle forze immaginali e mitiche, attraverso l'associazione per ognuno dei 7 Chakra della immagine di una Divinità Greca, con accenno alle radici archetipiche di ogni racconto mitico, per comprendere, ascoltare, raffrontare, analizzare e fondare con maggiore conoscenza del "mito interiore vissuto" un nuovo equilibrio individuale (concetto mutuato dalla Psicologia Analitica applicata da James Hillman e da Jean Shinoda Bolen);
  - affidamento all'immaginario (dell'Inconscio) collettivo, per dare vita alla propria individuazione o "personalizzazione autentica" in un dialogo creativo tra (l'Io ed il Sé) il nostro "personaggio sociale" ed il nostro "personaggio eroico" (concetto mutuato dalla Psicologia Analitica di Carl Gustav Jung e dalla Antroposofia di Rupert Sheldrake).

L'insieme connessione del metodo **Pegaso** è composto da (il numero sette, notorio):

- 7 Chakra - centri energetici principali nel corpo eterico inferiore;

- 7 Spiriti di Chakra - contatti con il corpo emotivo inferiore;
- 7 Immagini di Chakra - stimoli per il corpo mentale inferiore;
- 7 Simboli di Chakra – aperture per il corpo astrale di ponte;
- 7 Miti di Chakra (Divinità Greche nella Donna/Uomo) – aperture per la matrice del corpo eterico (superiore);
- 7 Archetipi di Chakra – aperture intuitive per il corpo celestiale (emotivo superiore);
- 7 Guarigioni/Bilanciamenti – possibili interazioni con il corpo keterico o causale (mentale superiore).

Vediamo come si applica questo metodo al Counseling.

## **B. ELABORAZIONE del PROGETTO *Pegaso***

Il percorso ***Pegaso.Eco-Bio.Counseling***® è nato in funzione dei suoi potenziali utilizzatori, tra cui mi identifico. Penso a Persone curiose o che abbiamo bisogno di confrontarsi per avere una opinione esterna ai fatti, disinteressata, o che vivano la precarietà e il caos che vogliono attenuare.

I **temi centrali** del percorso sono pertanto:

1. la curiosità (sprezzo del misoneismo – tendenza al filoneismo);
2. l'approfondimento del “senso esistenziale”;
3. la consultazione (integrazione di un punto di vista altrui disinteressato);
4. la riattivazione personale, il superamento di un ostacolo, la guarigione e il ben-essere.

Per chiarezza deontologica ed etica nello svolgimento dell'attività di Counselor, preciso che la “guarigione” ed il “disagio” presi in carico in questo percorso e le modalità di azione attivate sono svolte nel pieno **rispetto ed ottemperanza** di quanto previsto in Italia per la professione del Counseling ai sensi della **Legge 14 gennaio 2013, n. 4** (sito <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2013/01/26/13G00021/sg>).

Per un professionista serio, soprattutto nella “relazione di aiuto/supporto/formazione”, la consapevolezza del raggio di azione e la chiarezza dei limiti sono fondamentali, come rispetto del proprio e dell'altrui spazio sacro di lavoro e di vita.

Ancora, il **patto chiaro** tra Counselor e Cliente crea la base ed il contesto per la migliore offerta, espletamento, fruizione e conclusione del servizio concordato.

Di seguito espongo un **flusso di lavoro** (indicativo ma non esaustivo) mutuato dal metodo RAIDHO, integrato con la mia formazione precedente e personalizzato per il metodo ***Pegaso***.

## **PROTOCOLLO / GRIGLIA DI LAVORO del Trainer/Counselor con la/il Cliente**

1. **Preparazione:** creazione di un “campo informativo-energetico morfico aperto” tra Cliente e Trainer; attivazione della neutralità del Trainer e offerta alla/al Cliente di uno spazio e tempo personalizzati di ascolto e sperimentazione. Lo spazio tra Trainer e Cliente è centrale. Passaggi di attivazione dei primi 5 Chakra con l'accesso alle specifiche immagini supportive delle Divinità Greche;
2. **Servizio – Presenza – Attenzione - Ascolto:** formulazione della richiesta della/del Cliente, della sua spiegazione e motivazione;
3. **Attività:** Il Trainer sceglie gli esercizi da eseguire con i Maestri Cavalli (basici per osservare l'interazione Cliente-Cavallo), vengono svolti gli esercizi da parte della/del Cliente con la guida del Trainer, che salvaguarda la sicurezza (innanzitutto); il Trainer osserva/ascolta attivamente il binomio Cliente-Cavallo per fare le opportune deduzioni sugli stati energetici e per approfondire la richiesta della/del Cliente;
4. **Frustrazione – scomodità - disagio:** nello svolgimento degli esercizi accade che la/il Cliente affronti la sua frustrazione, che capisca un suo punto dolente (personalità parziali, ombre, illusioni, disallineamento), un punto di difficoltà, di scomodità, di disagio (esordio delle parti condizionate);
5. **Strumento di lavoro del Trainer:** “Come ti senti? Cosa provi?” Uso della domanda, non fornitura delle risposte. Accompagnamento, non fornitura della soluzione. Ascolto, non interpretazione dello scambio. È la/il Cliente che, con il “campo aperto” spazio-tempo e nella fiducia del Trainer, si muove in autonomia, si conosce per tentativi;
6. **Funzione del Cavallo:** la/il Cliente viene invitato dal Trainer ad affidarsi nel viaggio di esplorazione emotiva al Maestro Cavallo. Il Cavallo “mitico e psicopompo” ha la il potere e la possibilità di “trasportare” la/il Cliente in un “viaggio” sicuro, dentro di sé e nelle energie universali, per indagare il disagio, riportandolo poi nel presente in sicurezza;
7. **Funzione delle Divinità Greche:** la/il Cliente viene invitato dal Trainer ad affidarsi alla storia mitica delle Divinità associate ai 7 Chakra per amplificare l'ascolto della sfera emotiva e percettiva di sé,

della "composizione" proprio "mito" interiore; le analogie emergenti dal paragone delle figure delle Divinità con la propria realtà aprono alla consapevolezza di sé; il significato simbolico che le storie mitiche delle Divinità Greche "presenti e attive" nella/nel Cliente possono portare ad intuizioni sulla possibile evoluzione personale;

8. **Connessione e Posizione neutra:** il Trainer invita la/il Cliente ad ascoltarsi, ascoltare le emozioni e a non identificarsi con esse, ma ad osservarle con assoluta gentilezza e comprensione, da osservatore quanto più possibile "esterno a sé";
9. **Focus amplificativo:** il Trainer, *per gradi successivi*, accompagna la/il Cliente alla connessione con situazioni analoghe a quella appena vissuta nella sua vita personale. La/il Cliente da solo procede "oltre" la situazione contestuale e potenzialmente si affaccia all'osservazione di sé; si sente, si percepisce, gradualmente comprende i suoi meccanismi interiori. Il Trainer porta nel campo energetico l'accoglienza e l'accettazione di quanto accade oggi nella vita della/del Cliente, lo supporta in questa visione non giudicante di sé;
10. **Focus immaginale:** il Trainer invita la/il Cliente ad "agire" un viaggio immaginale di osservazione della situazione contestuale, calzando una alla volta i punti di vista di tutte le Divinità Greche considerate per ricevere da ognuna delle Divinità un "buon consiglio" per superare l'empasse della difficoltà del contesto;
11. **Trasformazione:** le emozioni hanno funzione di "messaggeri" e possono diventare "illuminanti" come energia di consapevolezza, essere trasformate in "purezza", cioè in percezione e conoscenza di sé;
12. **Guarigione:** il Trainer invita alla respirazione, alla epurazione del luogo di dolore, al depotenziamento delle sensazioni negative tramite il loro ascolto e la loro cura, alla guarigione immaginale attraverso il "Viaggio Con il Maestro Cavallo e le Divinità", senza in alcun modo forzare la/il Cliente alla verbalizzazione o alla condivisione o all'approfondimento di ogni aspetto legato a ricordi o traumi, o promuovendo una analisi fuori contesto;
13. **Presenza continua:** il Trainer invita la/il Cliente alla creazione di una "sveglia", campanello di allarme, attivatore, da far suonare quando nella vita usuale della/del Cliente fatti emotivamente simili-analoghi alla situazione analizzata nel recinto con il Maestro Cavallo avvengano, e ad utilizzare le emozioni per andare "oltre"; il Trainer, *per gradi successivi*, esorta la/il Cliente a ricordarsi del nuovo cammino intrapreso come "perfezionamento-potenziamento-cambiamento-evoluzione" di sé, a tenere saldi i patti presi dalla/dal Cliente internamente con sé stesso ( e con le proprie Divinità interiori) lungo il percorso;
14. **Individuazione:** il Trainer, *per gradi successivi*, accompagna la/il Cliente nel ri-visualizzarsi in maniera più autentica e aperta, nella delineazione di un percorso a tappe quotidiane ("Cosa posso fare oggi per..?") di raggiungimento degli obiettivi, nel potenziamento della forza di volontà sia proveniente dal regno energetico naturale, sia proveniente dal regno spirituale;
15. **Processo evolutivo:** il Trainer si richiama a costante presenza (7 Chakra, "schiocco delle dita") e offre il suo processo evolutivo alla/al Cliente, un cammino-continuo fatto di massima scioltezza e allineamento, quotidiano nel QUI-E-ORA, maturato in relazione alla scoperta e all'ascolto della "voce del saggio interiore" che sempre parla, risponde, guida, nobilita l'esistenza. In questo modo il Trainer porta i Clienti a maggiore consapevolezza di sé stessi e potenziale raggiungimento del loro potere "individuale" autentico.

Di seguito elenco alcuni **esercizi con i Maestri Cavalli e le divinità greche** che verranno svolte in tutta sicurezza nel metodo **Pegaso**, prima da terra e poi potenzialmente "in sella" all'interno del percorso:

1. Chakra del **radicamento**: conoscenza e protezione dello spazio "sacro" Cavallo-Individuo - spostare il Cavallo; evoco l'immagine, la storia mitica e simbolica della Dea Demetra;
2. Chakra del **sentimento**: "emersione" e valorizzazione delle emozioni - camminare sincronizzati, guidare affettivamente il Cavallo; evoco l'immagine, la storia mitica e simbolica della Dea Afrodite;
3. Chakra della **direzione**: posizione dello stallone - far partire il Cavallo con direzione e spinta energetica; evoco l'immagine, la storia mitica e simbolica della Dea Hera;
4. Chakra della **connessione**: posizione della mamma Cavalla - attivare il moto e chiedere l'alt al Cavallo; evoco l'immagine, la storia mitica e simbolica della Dea Hestia;
5. Chakra dell'**autenticità**-potenziamento - portare sicurezza/chiarzza/energia nelle andature passo-trotto-galoppo; evoco l'immagine, la storia mitica e simbolica della Dea Persefone;
6. Chakra dell'ascolto-intuizione-**visione** - connessione sottile: muovere il Cavallo e gestire le andature anticipando e stimolando l'azione con la visualizzazione mentale; evoco l'immagine, la storia mitica e simbolica della Dea Artemide;
7. Chakra del amorevolezza-sincronizzazione-**partecipazione** - massima lentezza, presenza, dedizione: muovere il cavallo e gestire le andature con cambio di mano e volte in sincronizzazione totale, tramite l'attivazione continua del 7° Chakra; evoco l'immagine, la storia mitica e simbolica della Dea Atena.

Di seguito specifico le **peculiarità** del progetto *Pegaso.Eco-Bio.Counseling*®.

#### TEMATICHE INNOVATIVE®:

1. Nel percorso e metodo **Pegaso**, l'**associazione sinergica delle specifiche funzioni** offerte dal **Maestro Cavallo** e dalle **Divinità Greche** promuove nell'immediatezza dell'esercizio e nel tempo un "viaggio evolutivo" stratificato nei 4 livelli *energetico* (corporale, materico), *emozionale* (emotivo, fluido), *immaginale* (mentale, logico) e *simbolico* (estatico, causale), 4 livelli che lavorano congiuntamente su diversi piani e aspetti della Persona ma nello stesso asse-tempo, 4 livelli che si potenziano e aumentano fortemente il livello vibratorio complessivo di tutto il sistema "individuo".
2. Il percorso e metodo **Pegaso** ha quindi la sua specificità ed efficienza nel creare un "**alto momento vibratorio**" del sistema individuo: questa caratteristica ha una alta probabilità di generare l'effetto di "**risonanza sincronica in fase**" delle energie specifiche di ognuno **dei livelli** (in termini di Fisica) con l'effetto di generazione di nuove connessioni neurali coerenti e portatrici di nuovo "senso informativo".
3. Il percorso metodo **Pegaso** ha quindi l'**ambizione di innescare** attraverso l'apertura di tutte le sfere di cognizione informativa di livello nel "*campo informativo morfico aperto*", il **potenziale trasformativo della individuazione/guarigione di sé**, presente nell'individuo.

#### C. FINALITÀ del PROGETTO *Pegaso*

Una VITA potenzialmente straordinaria:

1. radicata con madre terra, piena di fiducia;
2. fluida idratata osmotica semplice piacevole;
3. intensa direzionata disciplinata attiva energetica;
4. fresca eterea connessa condivisa contagiosa;
5. vibrante potente verace coerente autentica;
6. lucida chiara intuitiva visionaria aperta al nuovo;
7. dignitosa rispettabile coerente sinergica sensata celebrante la bellezza.

Un ORDINE e RITMO interiori ed esteriori più armoniosi:

1. pulsano/battono (di cuore e zoccoli), sono pienamente sé stessi in maniera dinamica;
2. si manifestano nella propria identità interna/esterna, e fanno intuire/rispettare/gestire quella altrui;
3. danno tono, orientano, perfezionano, rendono coerente il proprio stile, si innalzano;
4. sentono e imitano il "ritmo" universale, connettono, attivano, sciogliono e allineano, "ordinano" e "armonizzano" e "aprono" in coerenza di pensiero, volontà, sentimenti ed azioni;
5. ri-settati e ri-armonizzati dall'autenticità con il mondo naturale, aprono al mondo spirituale e generano volontà e chiarezza di azione (e non più re-azione);
6. portano con la capacità immaginativa la visione di ordine superiore in quella di ordine reale e la concretizzano in saggezza vivente;
7. consentono la trasformazione e l'inversione delle leggi tra i regni: dare diventa ricevere, il negativo diventa positivo, la guarigione/perfezione diventa realtà.

Una fonte di RICCHEZZA continuativa nel QUI-E-ORA:

1. una nuova strumentazione ENERGETICA di conoscenza della Persona Fisica, livellata in 7 Chakra principali, quali luoghi di "condensazione" di diverse qualità di energia e vibrazione;
2. una nuova strumentazione EMOZIONALE di conoscenza della Persona Sentimentale, livellata in 7 qualità progressive dello Spirito;
3. una nuova strumentazione ORDINALE di conoscenza della Persona Agente-Reale, livellata in 3 piani: fisico (con 3 regni e guide), astrale (il "ponte", con 1 guida), spirituale (con 3 regni e realtà);
4. una nuova strumentazione CONNETTIVA di conoscenza della Persona Spirituale, livellata in 7 diversi livelli di vibrazione energetica infra/inter-scambiata con Persone, Animali, Vegetali ed il Tutto;
5. una nuova strumentazione RITUALE di conoscenza della Persona Mitologica, attraverso l'esplorazione e la conoscenza per immagini delle 7 Dee/Dei Greci nella Donna/Uomo, quali luoghi di verifica delle potenzialità personali;
6. una nuova strumentazione IMMAGINALE di conoscenza della Persona Ideologica, quale capacità di codificarmi e di de-codificare la matrice del reale;
7. una nuova strumentazione CONNETTIVALE di conoscenza della Persona Archetipica, quale espressione/accezione/canalizzazione della dinamica energetica di potenza ed atto, nel QUI-E-ORA, che si realizza in una unità corpo-mente-psiche tramite i cicli energetici funzionali dei Chakra.

#### **D. DESTINATARI del PROGETTO Pegaso**

Il percorso *Pegaso.Eco-Bio.Counseling*® è indirizzato a **Persone** che siano curiose e ricerchino uno “stimolo” per la loro continua e già attiva evoluzione personale, o per persone che desiderino confrontarsi in un “consulto” per un particolare tema, o che vivano una forma di disagio e che siano arrivate al punto di volerlo/doverlo affrontare per risolverlo in un percorso di “rinnovamento” e/o di “guarigione”.

La prima fruitrice di questo “viaggio” sono stata io.

Ciò a dire: il percorso e metodo **Pegaso** nasce da una mia ricerca di riequilibrio personale tra corpo e mente e da una più profonda, ricorrente, mi permetterei di dire “atavica”, ricerca di senso esistenziale.

La “ricerca di senso esistenziale” vive e dorme silenziosamente nel DNA di ogni Essere Umano sotto forma di potenziale “evoluzione” (“meiosi”, o apertura personale, sociale, culturale), pronta a risvegliarsi e a risvegliarlo, pronta ad innescare la sua strettissima e ravvicinata battaglia “a ferri corti” tra le forze di inerzia e le forze vibratorie.

Pertanto il percorso e metodo **Pegaso** è destinato sicuramente a **Ricercatrici e Ricercatori di senso esistenziale**, a tratti entusiasti della vita e a tratti sofferenti, lavorati dalla precarietà e dal caos, amanti dell'evoluzione, spaventati e al contempo innamorati del nuovo, che sentono il peso degli stereotipi culturali fuori e la pulsione degli archetipi dentro.

Il percorso e metodo **Pegaso** è sicuramente non destinato a Persone che soffrano in maniera conclamata di disagio psichico.

#### **CONCLUSIONI**

La **ricetta** di benessere della *runa RAIDHO* è servita.

Si parte per il “*viaggio*” di formazione e crescita personale, con il “*veicolo sacro*” del Maestro Cavallo, alla scoperta delle energie interiori dei 7 Chakra e delle energie esteriori del Regno dello Spirito, e della loro perfetta tessitura in una unica trama.

Questi aspetti sottili si possono conoscere e utilizzare tramite una “*ricerca iniziatica*”, che conduce ad un nuovo “*ordine*” e porta nella semplicità dell'esercizio e dell'impegno personale ad un nuovo potere trasformativo e di guarigione di sé.

La creazione del Nuovo Mondo è una responsabilità delle Persone Evolute; esse diventano il supporto ai Maestri Cavalli per la diffusione del nuovo messaggio: il ben-essere ed il divino sono QUI-E-ORA.

La **ricetta** del *volo di Pegaso* è servita.

Conosco questa realtà e dimensione, che chiamo Vita, ma sento la spinta ad andare oltre.

Voglio capire come decodificare la sfuggente matrice del senso dell'esistenza.

Voglio capire quali siano veramente le possibilità di comprensione, di trasformazione e di miglioramento che ho a disposizione, per raggiungere un benessere superiore.

Sento la spinta naturale ad assoggettarmi alle forze inerziali e paralizzanti sotto il peso della materia, ma sento anche il desiderio di volare leggera al galoppo sul mitico Pegaso, dando vita alla parte eroica che scalpita nelle energie del corpo, della mente e dello spirito.

Quali sono le parti energetiche e sottili, che mi fanno vibrare nella piena potenza dei 7 Chakra?

Come faccio ad ascoltare il dialogo interiore, tra la voce della coscienza e delle 7 Dee e Dei dell'Olimpo, divinità che sono tessute nella storia mitica delle nostre anime, ed ottenere il loro benvolere?

Come faccio a individuare e perseguire la mia evoluzione, e portare il mio pezzo di innovazione al mondo?

Come faccio a portare pienezza di senso e pace alla mia precaria e caotica esistenza?

Con il *volo di Pegaso*:

- è tracciata e visibile nel cielo (sotto forma di costellazione guida) la possibile via di *rito, mito e sogno*,
- è aperta la sfida a cercare/trovare sé stessi anche nella propria vibrazione energetica,
- è invocata l'eroica azione verso il divino, la salvezza ed il benessere nel qui-e-ora.

Ringrazio sentitamente Alexandra e tutti i miei Compagni di corso per l'esperienza RAIDHO, concreta ed evolutiva, che mi ha consentito un accesso maggiore al mio *innerself*, l'esplorazione della mia vera essenza, e, in chiusura del percorso, di sviluppare un progetto che a mio parere sarà di aiuto ad altre Persone. E ringrazio i Maestri Cavalli, che mi riportano sempre a casa, dopo ogni viaggio.



Consenso PRIVACY

Autorizzo il trattamento dei dati personali e di impresa riportati nel presente documento per i fini esclusivi per i quali il documento è rilasciato ai sensi del D.lgs n.196/2003 - del Regolamento UE n.6793/2016 - del D.lgs n.101/2018