

Yoga Kundalini e Horse Medicine



Alcuni incontri per entrare in contatto con uno splendido animale che conserva l'istinto della preda e accetta l'essere umano, a patto che la relazione avvenga dalla sincerità dell'anima.

Per questa esperienza, saremo nello spazio "Immaginario" di Reano. Uno scenario affascinante, immersi nella natura, alle porte di Torino. Tutto si svolge all'aperto e ogni sessione inizia con la classe di yoga kundalini, strumento propedeutico per proporci senza la maschera della personalità.

In questi incontri, lavoreremo esclusivamente da terra e, vicini ai cavalli condotti alla corda o liberi, faremo piccoli esercizi di relazione. Ad esempio, camminando davanti al cavallo nello "spazio ovale", egli manterrà la distanza di sicurezza quando richiesto o si avvicinerà, accettandoci solo se instaureremo con lui una comunicazione leale, consapevoli delle ombre che ci condizionano e limitano. Il cavallo è in grado di leggere chiaramente il nostro reale stato emotivo ed energetico facendoci da specchio, creando continuamente schemi energetici che dovremo affrontare, proprio come un vero maestro fa con i suoi allievi: cogliamo quindi l'occasione per diventarne consapevoli, accettandoli e disinnescandone gli effetti nella vita quotidiana.

Ogni sessione inizia con la pratica dello Yoga e della meditazione, funzionale per elevare il livello di consapevolezza ed equilibrare il nostro sistema energetico, che come per magia entra in risonanza con il branco di cavalli immediatamente, appena varcata la soglia dello spazio di Immaginario. Scopriremo che ogni cavallo del branco ha un proprio archetipo e un messaggio per ognuno di noi, con il quale smaschera senza tanti

complimenti eventuali nostri atteggiamenti privi di coerenza, mettendoli in evidenza e permettendoci di affrontarli e risolverli.

Li osserveremo per scoprirne il linguaggio e le gerarchie e, senza imposizioni, instaureremo con loro una vera comunicazione energetica, con qualcosa da dire e da ascoltare da entrambe le parti, profondi sguardi e lunghe pause costruttive.

“Con un cavallo puoi fare molte cose, ma non provare mai a mentire a te stesso”

Programma di lavoro

Osservazione del branco: le relazioni che si instaurano tra i suoi componenti. Ogni cavallo ha un ruolo determinato dal proprio livello energetico e crea una gerarchia all'interno del branco, funzionale per la loro sopravvivenza in natura. Comparazione con la socialità umana.

Il contatto: come avvicinarsi a un cavallo e instaurare un contatto energetico e fisico

Camminare con mente e corpo coordinati: come determinare un'intenzione e, senza costrizione, camminare seguiti dal cavallo, che mantiene la distanza di sicurezza.

La risonanza: guidati dall'intuito, individuiamo il cavallo con cui lavorare. Oppure aspettiamo di “essere scelti” da un cavallo, lasciando che si presenti alla consapevolezza ordinaria, il messaggio insito nella scelta avvenuta.

La leadership: il cavallo è disposto a seguire e a relazionarsi solo con chi manifesta le qualità del leader, ovvero capacità di trasmettere sicurezza, integrità e determinazione.

Contributo economico: 20 € a seduta

Ritrovo; sportiva di Villarbasse, via S.Martino

1

*Luogo di pratica c/o **I**mmaginario, via Belvedere1, Reano (TO)*