

A spasso con una sola corda



Carolyn Resnick dimostra il Single Lining al trotto con la purosangue inglese Rosalie. La cavalla le presta la massima attenzione.

Raramente s'incontra qualcosa di così innovativo e rivoluzionario in materia d'equitazione come il Single Lining di Carolyn Resnick. Si lavora da terra, tenendo il cavallo davanti e leggermente di fianco e usando una sola redine o lunghina collegata all'anello centrale di una capezza di tipo inglese. Non c'è un'imboccatura ad imporre al cavallo il rispetto dei comandi che riceve, né due redini che costantemente lo mantengono diritto sulla sua traiettoria. Guardando l'azione che si

Il lavoro da terra con una sola lunghina insegna al cavallo a procedere dritto, ma non solo...

svolge al passo, al trotto e nelle fasi più avanzate al galoppo, ci si chiede come mai il cavallo non decida di portarci a spasso. Tale considerazione diventa ancora più rilevante se si lavora con un cavallo come quello delle fotografie di questo articolo, un purosangue che proviene dalle corse e che quindi ha ricevuto un addestramento che lo porta ad essere molto

in avanti. Ciò è possibile per merito del lavoro fatto precedentemente, attraverso quelli che Carolyn chiama i 'Waterhole Rituals' (Rituali della pozza d'abbeverata), dove uomo e cavallo imparano a comunicare in maniera immediata. Carolyn comincia in libertà, per poi arrivare alla sella, mentre altri metodi fanno il cammino contrario. 'Single Lining' è la

sua risposta, nuova e creativa, ad alcuni dei quesiti che si presentano da sempre nell'addestramento dei cavalli, come il problema di avere un cavallo che procede dritto per sua iniziativa, o quello di avere un cavallo che risponde al più lieve degli stimoli rendendo gli aiuti del cavaliere quasi impercettibili. Seguendo il metodo di Carolyn Resnick, con la fase preliminare dell'addestramento in libertà, che precede il 'Single Lining', abbiamo ottenuto la completa attenzione del cavallo e la sua spontanea collaborazione usando la ►

COME SI COMINCIA...

Per il Single Lining abbiamo bisogno di una capezza normale, una corda di tre metri e una di otto (più avanti nell'addestramento), una frusta lunga e uno spazio recintato, preferibilmente di dimensioni rettangolari. La corda è attaccata all'anello centrale della capezza, noi poniamoci dietro al cavallo. La corda passa a lato del cavallo, alterneremo un po' la destra e la sinistra. Non c'è una distanza prefissata alla quale dobbiamo stare, stiamo dove ci sentiamo sicuri e in grado di controllare il cavallo più facilmente. La frusta è una presenza a cui il cavallo si è abituato, più che una necessità. In Single Lining, come anche nelle altre parti del metodo di Carolyn Resnick, si corregge il cavallo riportandolo sulla giusta traiettoria con azioni precise e definite. Se un cavallo decidesse di tirare sulla lunghina per scappare, è meglio lasciarlo andare e riprenderlo quando si sarà calmato, piuttosto che mettersi a tirare e fargli capire che può portarci a spasso. La correzione si ottiene ripetendo l'esercizio, premiando l'esecuzione corretta e senza mai punire lo sbaglio, azione che invece rinforzerebbe il comportamento indesiderato. Prima di iniziare a usare questo metodo, dobbiamo aver chiari i Waterhole Rituals, o perlomeno essere abituati a lavorare con il nostro cavallo in libertà, perché il cavallo può mancare delle nozioni di base per rispondere correttamente al Single Lining. Di vitale importanza nel Single Lining sono la lentezza dell'azione in principio, la precisione dell'esecuzione e della correzione, quando richiesta dal caso. Inizialmente dobbiamo fare che il cavallo impari a cedere spazio a noi se glielo chiediamo e a procedere lungo il perimetro del maneggio.

VICINI ALLO STECCATO

Per fare ciò, si conduce il cavallo sulla pista vicino allo steccato, ponendosi nella posizione del lavoro in mano, con la corda dalla parte opposta dello steccato e non tesa. A intervalli di circa dieci metri ci si ferma e si fa un passo di fronte al cavallo per andare a toccare sonoramente lo steccato, dando, con il suono, un significato al nostro gesto di fare un passo di fronte a lui. Il cavallo, che reagisce fermandosi e spostandosi per lasciarci toccare lo steccato, capisce anche che, quando ci fermiamo, deve fermarsi anche lui.

A questo punto vogliamo fare in modo che il cavallo impari a procedere al passo, con la corda non tesa, in linea retta, prima a fianco e poi, a poco a poco, davanti all'addestratore. La corda, unitamente al comando vocale, è usata solo per fermare il cavallo in caso di deviazioni dalla traiettoria lungo il perimetro del maneggio e per riportarlo sulla giusta pista. In seguito si passerà ad usare la corda di otto metri che ci darà maggiore libertà di azione. Il vincolo, non è mai usato come un puntello costante per mantenere il cavallo in linea. È importante che non si dia contatto al cavallo fino al momento in cui lui sarà in grado di procedere dritto da solo davanti a noi, o si rischia di creare un cavallo che procede storto su una traiettoria retta. Questo esercizio introduce il cavallo al concetto di 'Half Halt', uno dei punti basilari dell'equitazione. All'inizio del Single Lining, per fare sì che il cavallo proceda dritto, ci avvarremo del supporto dato dalla presenza dello steccato dal lato opposto della lunghina; in seguito sarà possibile separarsi dallo steccato e continuare a procedere dritto perché il cavallo avrà imparato a prendere correttamente il contatto con la nostra mano. Quando ciò avviene il cavallo potrà essere allontanato dal lato del maneggio, prima per piccoli tratti, poi sempre per intervalli maggiori, fino a riuscire a muoversi dove vogliamo senza altro ausilio che la nostra lunghina.

NON AVERE FRETTA

La maggior parte del lavoro va fatta al passo, mentre le fasi di trotto e galoppo verranno introdotte man mano che la nostra abilità e quella del nostro cavallo a lavorare insieme progrediranno. Dobbiamo affidarci al nostro giudizio e buon senso per decidere quando avremo abbastanza padronanza della tecnica per passare dal lavoro al passo a quello al trotto. Quando potremo fare transizioni dal trotto al passo e viceversa e ottenere che il cavallo si fermi con precisione, potremo pensare di passare al lavoro al canter. Il controllo dell'andatura non è legato alla velocità, si può andare al passo più velocemente che al trotto o al trotto più velocemente che al galoppo, questioni che sono già state affrontate nell'addestramento in libertà e ci risparmieranno molte ore di lavoro in sella.



Si comincia tenendo il cavallo in mano e procedendo lungo lo steccato.



La corda non è tesa e il cavallo non ha bisogno di sostegno.



Il cavallo ha capito che deve procedere dritto.



Riusciremo a fermarci anche solo usando il linguaggio del corpo.

I SETTE 'WATERHOLE RITUALS'

I cavalli sono animali sociali, che vivono in branco e imparano a comunicare per mezzo di rituali fino dalla nascita. I Waterhole Rituals sono una serie d'interazioni tra essere umano ed equino che Carolyn Resnick ha ideato basandosi su quelle che ha osservato accadere tra i cavalli allo stato brado. Il modello cui si è ispirata sono le interazioni tra i capobranco e gli altri cavalli, osservabili spesso attorno a una pozza d'acqua (waterhole). Lei ha posto questi rituali alla base del suo metodo perché sono comprensibili dall'essere umano e dal cavallo allo stesso modo, ma sono completamente istintuali per il cavallo: usandoli, si entra nel suo territorio di conoscenza e gli si fa sapere che non siamo predatori ma che vogliamo instaurare un rapporto con lui, proprio come se fossimo un altro cavallo. La comunicazione efficace che i rituali permettono ci facilita nell'ottenere la connessione ideale con il cavallo.

I rituali sono sette, ciascuno con il suo significato:

1 Condividere il territorio. Passare tempo insieme al cavallo porta all'accettazione e alla conoscenza reciproca, che creano il primo elemento di legame tra uomo e cavallo.

2 Saluto. Ci si presenta al cavallo come fanno i cavalli tra loro. Porta al rispetto e fiducia reciproci, elimina il timore del cavallo di essere controllato contro il suo volere.

3 Possesso del territorio. Reclamare il possesso di un territorio. Il cavallo riconosce volontariamente la nostra autorità cedendoci il territorio che richiediamo.

4 Condurre da dietro. Guidare un cavallo come lo farebbe un altro cavallo sviluppa nel soggetto l'etica di lavoro e l'equilibrio comportamentale tra la tendenza a essere timoroso e aggressivo, caratteristiche proprie del cavallo.

5 Contatto attraverso gli occhi. Fa sì che il cavallo rivolga la sua attenzione costantemente al partner umano.

6 Procedere insieme. Muoversi spalla a spalla con il cavallo. Sviluppa la capacità di lavorare insieme e con la stessa energia.

7 Danzare con il cavallo. Chiedere al cavallo di allontanarsi e di ritornare da noi. Porta alla capacità di eseguire prontamente un comando ricevuto in ogni circostanza. Poniamoci sempre dove ci sentiamo sicuri.



Con il sistema di Carolyn Resnick possiamo chiedere al cavallo di muoversi in circolo attorno a noi all'andatura che desideriamo.

Mettiamoci sempre in una posizione sicura per non rischiare calci



Carolyn ci dimostra come eseguire il 'Leading from behind', condurre da dietro, al passo e senza lunghina.

voce ed il linguaggio del corpo in libertà. In particolare, a questo punto, al cavallo, sempre in libertà, può essere chiesto:

- di procedere all'andatura e alla velocità che gli chiediamo e di fermarsi quando e dove gli chiediamo di farlo;
- di muoversi al nostro fianco in armonia con noi, come se fosse al fianco di un altro cavallo;
- di muoversi in circolo attorno a noi all'andatura e velocità che desideriamo;
- di allontanarsi da noi a comando e ritornare al nostro richiamo;
- di permetterci di seguirlo in libertà, controllando la sua andatura e potendolo fermare da tale posizione.

Lavorato fino ad ora senza contatto, il cavallo è sensibile al tocco più lieve, cosa che lo renderà leggero anche nelle mani del cavaliere in sella. Lavorando da terra

possiamo essere più specifici nei nostri comandi e avere l'attenzione e la cooperazione del cavallo, che non deve così preoccuparsi di mantenere l'equilibrio, accettare un cavaliere sulla groppa e rispondere agli aiuti direzionali nello stesso momento.

L'uso della lunghina singola, nell'addestramento, è contemplato in quasi tutti i metodi (per esempio nel classico lavoro alla corda), ma in genere la posizione in cui ci si pone è laterale al cavallo su una traiettoria curva che si ripete sempre. Con il Single Lining, la traiettoria scelta può variare. Una delle ragioni per cui possiamo variare la traiettoria è che il cavallo, che conosce i 'Waterhole Rituals', sa lavorare accanto a noi, muovendosi come un puledro si muove vicino alla madre e lo fa mantenendo la sua attenzione su di noi in ogni momento. Queste sono le ragioni per cui possiamo guidare il cavallo davanti a noi, senza mezzi coercitivi che gli impediscano di portarci a spasso. Ponendoci dietro, inoltre, ci avviciniamo sempre più alla posizione spaziale che assumeremo montando in sella. A volte ai cavalli dà fastidio il cavaliere in sella perché questa è la situazione in cui sono più vulnerabili e nella quale non possono vederci. Per il tipo di legame e di comunicazione che si instaura con il metodo di Carolyn Resnick, non troveremo più resistenza quando saremo in sella. Il cavallo si fida di noi e si lascia avvicinare anche da posizioni da cui normalmente non lo farebbe. Questo è proprio il soggetto contemplato in uno dei 'Waterhole Rituals' di Carolyn, chiamato 'Leading from Behind' (Guidare da Dietro). Qui ci si pone dietro al cavallo (come fanno i cavalli leader in natura) in libertà, ad una certa distanza, dapprima semplicemente seguendolo e poi influenzando sulla sua traiettoria di marcia quando lui ce ne darà il permesso. 'Single Lining' è un ausilio a cui possiamo rivolgerci in modi diversi ed in tempi diversi dell'addestramento e dell'impiego del

IL METODO DI CAROLYN RESNICK PER TUTTI

Un'allieva di Carolyn Resnick è Alessandra Micheloni Deerinck, nata a Milano nel 1964 e laureata in Medicina Veterinaria. Tra gli anni ottanta e novanta ha montato in corse al galoppo in piano, in qualità di amazzone, per dieci anni ottenendo diverse vittorie e piazzamenti. Dal 1994 Alessandra vive a Escondido in California, con il marito Charles Deerinck e i loro tre bambini, Luke (11), Damien (8) e Sonia (6). Come collaboratrice free-lance ha scritto ed illustrato articoli per riviste d'equitazione e giornali del settore ippico. Da circa due anni collabora con Carolyn Resnick studiando le sue tecniche di Liberty Training e comunicazione con i cavalli allo scopo di migliorare il rapporto tra essere umano e cavallo. I cavalli da corsa occupano sempre un posto speciale nella vita di Alessandra Deerinck. Ora si dedica alla loro riabilitazione dopo la carriera agonistica usando la sua passata esperienza e il Carolyn Resnick Method, con il progetto di scrivere un libro al riguardo. Attualmente sta anche completando la traduzione in lingua italiana del libro di Carolyn Resnick, *Naked Liberty*. Chi fosse interessato a organizzare uno stage con lei per conoscere e far conoscere meglio il metodo di Liberty Training di Carolyn Resnick le può scrivere al seguente indirizzo e-mail: alessandrad@me.com, oppure può consultare il sito di Carolyn Resnick: www.carolynresnickblog.com.



cavallo. In primo luogo, è utile per introdurre il cavallo all'uso dei finimenti. Lavorando da terra si ha l'occasione di insegnare al cavallo a rispondere alle redini, usate una alla volta, rendendoci

più facile il compito quando gli chiederemo di farlo dalla sella. Imparando a rispondere correttamente al contatto, il cavallo impara a prendersi la responsabilità di procedere dritto ed in equilibrio di

sua iniziativa. Il procedere dritto, senza trovarsi tra due redini, è di grande importanza, perché lo aiuterà a non sviluppare vizi posturali che, con il tempo, possono portare anche a danni ▶



Esempio di comando dato con il linguaggio del corpo: il cavallo ha capito.

CAROLYN RACCONTA...

“Ora era un silenzioso cow boy, che non alzava mai la voce per niente e nessuno. Quando lo si faceva arrabbiare, se ne ricavava solo una breve storia filosofica, o una battuta a cuor leggero, ma in qualche modo, essa aveva lo stesso impatto di una sferzata. Volevo la sua approvazione e quando non la avevo mi sentivo distrutta.

Entrai nell'arena e cominciai a scaldare il mio cavallo. Ora era silenzioso - un buon segno, pensai. Passò una mezzora e pensavo di essermi riscattata. D'un tratto, Ora scoppiò in una risata. Si prese il cappello e guardò in cielo.

“Carolyn! Ho capito perché hai un problema a mettere sella e briglia al cavallo! È perché non stai dritta a cavallo!”

Disse che il mio cavallo procedeva storto e che io non stavo seduta dritta in sella. Aggiunse comunque che stavo facendo un buon lavoro con il suo cavallo e che dovevo essere abbastanza brava per ottenere una così buona prestazione da lei, considerando il fatto che montavo così dannatamente storta.

Ed eccomi là, galoppando attorno, cercando senza speranza di aggiustarmi su Socks. Questo durò tutto il pomeriggio, cavallo dopo cavallo. Come il più degli uomini di cavalli del suo tempo, Ora non dava lunghe spiegazioni o istruzioni sul come fare. Lasciava il problema interamente nel mio campo senza offrire soluzioni. Infatti, non tornò mai sull'argomento. Dipendeva solo da me il risolvere il mio problema.

Montai a cavallo storta per molti anni. In mia difesa, lo facevo ogni cavaliere che gareggiava, ed io vincevo spesso e facilmente. Ma ogni volta che andavo a prendere il mio trofeo, mi ricordavo di Ora e di quanta strada avevo ancora da fare.

Un giorno, dopo che la sabbia del campo era stata spianata, Ora disse, “Ti faccio vedere una cosa, Carolyn. Se riesci a fare questo, non ti serviranno tanti anni di lezioni.”

Mandò il suo cavallo, al trotto, su una linea dritta che attraversava il centro dell'arena, fino all'estremità opposta e ritorno indietro. Disse, “Guarda le impronte nella sabbia”.

Guardai. All'andata, il suo cavallo aveva lasciato dei semicerchi e quando era ritornato, il cavallo era entrato nelle impronte, chiudendo i cerchi.

Ora fece un enorme cerchio al galoppo, quattro volte attorno all'arena. Il suo cavallo lasciò solo una serie di impronte nella sabbia. L'andatura del cavallo non faceva differenza, il risultato era lo stesso. Ogni cerchio che descriveva era perfetto, come se fosse tracciato con il compasso.

Quando finì, mi raggiunse dove ero ad aspettarlo sullo stecato. Disse che fino a quando quell'esercizio non fosse diventato facile per me, avrei avuto ancora da imparare sul come raccogliere un cavallo e sul capire cosa significa dritto, perché questi due sono gli elementi necessari a che un cavallo raggiunga il suo pieno potenziale.”...



Se il cavallo cade verso l'interno, per riportarlo sulla giusta traiettoria Carolyn utilizza semplici gesti.

Il Single Lining è anche molto utile prima della doma vera e propria

all'apparato muscolo scheletrico. In secondo luogo, si può usare il lavoro di Single Lining come riscaldamento, per ottenere una connessione con il cavallo prima ancora di montare in sella. In terzo luogo, quando il cavallo ha imparato a procedere dritto e a rispondere al contatto correttamente, è possibile lavorare alle varie andature per equilibrare il cavallo.

In quarto ed ultimo luogo, raggiunto la padronanza del 'Single Lining' alle varie andature, è possibile influire sulla loro qualità, sul portamento del cavallo e su riunione ed estensione, per poi raggiungere con esso la connessione ideale, preziosa per ogni attività equestre e di vitale importanza nei livelli più elevati del dressage o nell'Alta Scuola.

Saper andare dritti

C'è una connessione metafisica, un'energia che si acquisisce addestrando il cavallo a procedere dritto sulla traiettoria che noi gli chiediamo di prendere.

Lo scopo di sviluppare il concetto di 'dritto' in un cavallo crea una magica connessione tra cavallo e uomo, quando gli aiuti al cavallo sono solo attraverso le intenzioni e leggeri come il tocco di una mosca. Lavorare sui dettagli fisici del procedere dritto ci porta alla magia della danza. Passando attraverso i vari livelli di Single Lining si vuole giungere ad avere un cavallo che esegue senza sforzo ciò che gli viene chiesto, come se fosse la sua idea. La definizione di 'dritto' in equitazione è che il cavallo procede dritto sulla traiettoria che noi gli indichiamo. Ci sono due linee di impronte, una per ciascuno degli arti anteriori e gli arti posteriori seguono esattamente la traccia dell'anteriore corrispondente. In una

veduta aerea del cavallo, è possibile tracciare una linea che va dal naso alla coda, che segue la traiettoria di marcia. Se ci si pone dietro al cavallo, che procede dritto, si possono vedere solo i posteriori che coprono completamente la vista degli anteriori. Il collo è dritto e la testa guarda nella direzione di marcia. Quando ciò accade uomo e cavallo sono in armonia, avendo eliminato le resistenze e creato una connessione in equilibrio e una sensazione di armonia in cui condividono le stesse intenzioni. Per dritto su una traiettoria circolare si intende quando il cavallo procede come se fosse sulle rotaie del treno, con il corpo che si piega seguendo il cerchio e gli arti che si muovono come fossero su rotaie. Un cavallo non dritto disegnerebbe più cerchi di diversa grandezza con gli arti. Se il cavallo impara a essere dritto quando è lavorato da terra, mantiene questa abitudine fin dalle prime volte che ha il cavaliere in sella, senza vagare di qua e di là in cerca di direzione e prestando completa attenzione al suo cavaliere. Se non si instilla nel cavallo fin dall'inizio l'abitudine di lavorare in modo preciso si può creare un soggetto sempre meno disposto a seguire i comandi che diventeranno sempre più complicati e frequenti e lo rendono nervoso.

Una volta che il cavallo sa procedere dritto, lo vedremo sollevare la groppa e mantenersi in equilibrio, adattandosi alla traiettoria ed eliminando parte dell'impatto sugli arti che risulta dal muoversi senza chiaro intento, cercando di scappare dalle mani del cavaliere. ●

*Si ringrazia
Alessandra Deerinck
per la gentile collaborazione*