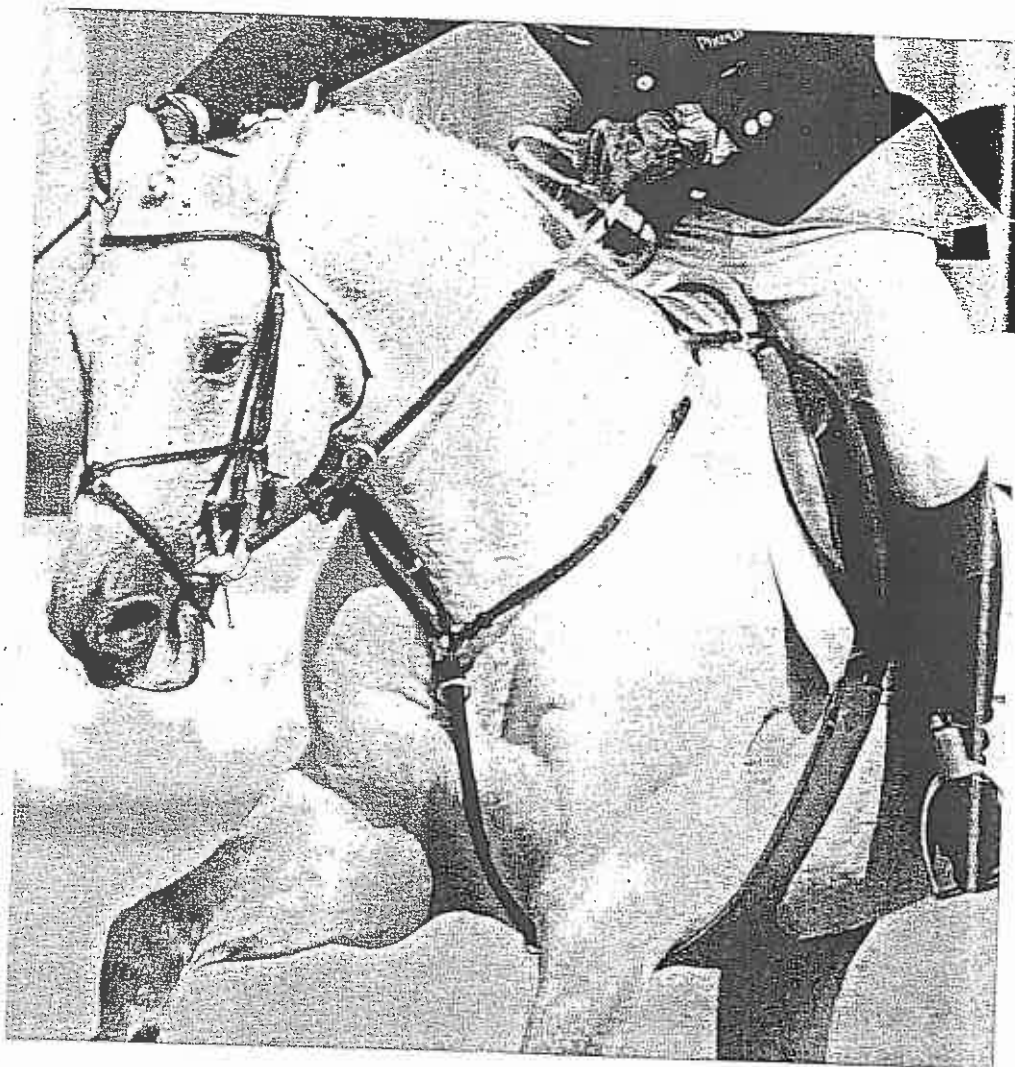


Molto più raffinato del solo maneggiare propriamente le redini, il contatto perfetto è sinonimo di un coinvolgimento reciproco e totale tra cavallo e cavaliere

testo di Enzo Truppa - foto di D. Caremans



Il termine equestre "contatto" si riferisce, contrariamente a quanto generalmente inteso, a un concetto molto più ampio rispetto alla percezione comune di tale definizione e cioè esclusivamente di una connessione tra le mani del cavaliere, attraverso l'imboccatura, con la bocca del cavallo. Non è proprio così. Il concetto di "contatto", nell'equitazione classica, si riferisce in realtà a una ben più ampia proposizione di reciproco riconoscimento fra cavallo e cavaliere.

Esistono due aspetti del contatto tra loro correlati: un contatto fisico e un contatto mentale o psichico con il proprio cavallo. Parlando del contatto "fisico" ciò comporta il prendere in considerazione tutte le superfici di contatto tra i due esseri viventi e ciò include le mani del cavaliere, ma anche e soprattutto l'assetto e le gambe dello stesso.

Il contatto mentale si fonda sulla fiduciosa aspettativa del cavaliere che il cavallo ponga attenzione ai suoi aiuti, concentrandosi sempre più sugli stessi col progredire del lavoro in comune, per poi culminare in una sotto-missione fiduciosa, ma pressoché totale, alla guida del cavaliere.

È sicuramente più semplice enunciare questi principi che metterli in pratica, poiché il cavaliere deve, in realtà, prima guadagnarsi la fiducia del proprio cavallo comportandosi in ma-

TRA MANI E GAMBE

RAPPORTO GLOBALE

niera giusta ed equilibrata, esprimendogli il proprio apprezzamento per la sua obbedienza e non esitando a fargli capire, in tutti i modi, di aver ben eseguito un comando. Il tutto usando mezzi di comunicazione col proprio partner equestre basati su coerenza e serenità di comportamenti, chiarezza e mai brutalità nei propri aiuti e dimostrando inoltre amore e rispetto incondizionato verso il proprio cavallo.

Naturalmente tutte queste buone regole alla base di un corretto contatto, nell'accezione qui proposta di tale ter-

mine, sono temporaneamente tralasciate durante una situazione, per così dire di "emergenza". Un cavallo spaventato diviene disobbediente semplicemente perché, in quel momento, attiva delle reazioni istintive, in genere fuga o anche peggio, sotto l'influsso del proprio atavico spirito di sopravvivenza.

Le gambe

Per meglio comprendere queste situazioni di "emergenza", occorre considerare che un cavallo, in natura, è guidato da un codice generico consolidato.

che lo porta ad attivare reazioni immediate in risposta al suo innato istinto di sopravvivenza; quindi in una situazione di paura egli cercherà prima di tutto di sopravvivere e sicuramente non presterà molta attenzione alla salute, al comfort e alla compostezza in sella del proprio cavaliere. Comportamenti d'emergenza a parte, nel normale addestramento, in assenza di elementi di disturbo esterni e tutte le volte che il cavallo si trovi nella condizione mentale di prestare attenzione agli aiuti del proprio cavaliere, il mezzo principale di comunicazione tra di loro è il contatto nell'accezione più ampia del termine.

Quando un cavaliere vuole stabilire un "contatto" con il proprio cavallo, deve agire primariamente con le proprie gambe per attivare il processo di produzione di energia che più tardi si tramuterà in impulso. Le gambe del cavaliere creano energia nel cavallo, mentre il suo assetto modifica, nella maniera desiderata, questa energia e le mani si limitano a verificare che ciò che si è creato e modificato è, per così dire, reciprocamente "approvato" nel processo di continua comunicazione che si instaura tra cavallo e cavaliere.

La sequenza e la razionalità che derivano da questo ordine di azioni-reazioni, fulcro e origine del concetto di "contatto", potrebbero essere più facilmente memorizzate con lo slogan: le gambe creano energia, l'assetto la modifica, le redini la verificano.

Quindi le gambe creano energia nel cavallo, servono a farlo flettere, a dirigerlo e aiutarlo negli esercizi di contrazione e, inoltre, hanno il compito di determinare il tempo desiderato, nelle tre andature, per poi, nella fase più avanzata dell'addestramento, creare impulso e favorire l'ingaggio dei posteriori sotto la massa.

L'assetto

L'autorità e la compostezza di un corretto assetto permettono al cavaliere di muoversi all'unisono con il suo partner nelle tre diverse andature e hanno un ruolo determinante nel favorire e stabilizzare l'equilibrio del cavallo sotto l'influenza del peso del cavaliere stesso.

L'assetto contribuisce in maniera sostanziale (oserei dire "determinante") alla regolarità ritmica dei movimenti del cavallo, dando l'impressione che il cavaliere stia "ballando" all'unisono col suo partner equestre.

L'assetto determina inoltre l'andatura prescelta mentre le gambe creano



la necessaria energia, che sarà più o meno accentuata in relazione al tempo desiderato per ciascuna delle andature. In altre parole tutte le modifiche dell'energia creata dalle gambe si basano sul corretto uso dell'assetto.

Le mani

In questo complesso quadro, il compito delle mani è comunicare, in maniera passiva, ciò che le gambe e l'assetto del cavaliere vogliono trasmettere alla bocca del cavallo.

L'energia prodotta dall'attività delle anche del cavallo si propaga, attraverso il "filtro" dell'assetto del cavaliere, fino alla sua bocca (per il tramite dell'imboccatura) in forma per così dire "trasmutata", per comunicargli qual è la volontà del cavaliere in quel momento. L'uso corretto delle mani presuppone che le stesse siano tenute quiete e indipendenti relativamente ai movimenti dell'incollatura del cavallo e all'impatto dei suoi arti sul terreno. Quindi le mani del cavaliere devono rimanere immobili relativamente alla mobilità del cavallo e all'oscillazione delle sue masse muscolari e non al terreno su cui il cavallo si muove. In altre parole una mano intelligente, per essere tranquilla, segue i movimenti del cavallo secondo la volontà e il disegno fissato dal cavaliere, aiutandolo a decodificare i messaggi che le gambe e l'assetto vogliono trasmettergli: le mani rappresenteranno l'estensione dell'assetto attraverso le quali il cavallo può "verificare" i messaggi trasmessi dal cavaliere.

Tre principi fondamentali

Al fine di realizzare un corretto contatto con il cavallo i cavalieri dovrebbero ricordare tre principi che vengono invece spesso abbondantemente disattesi nella pratica.

Il primo, fondamentale, è che il contatto è determinato dal cavallo e non dal cavaliere. Questo punto è di cruciale importanza e spesso viene male interpretato nella pratica equestre. Infatti il cavaliere deve semplicemente "presentare" al cavallo l'imboccatura con mano tranquilla e ferma. Ciò si realizza attraverso una resistenza passiva delle braccia del cavaliere, fissando elasticamente i gomiti nonché i pugni per un breve periodo di tempo in funzione della reazione del cavallo a tale proposizione. Così facendo il cavallo percepisce qual è il perimetro consentitogli dal grado di flessione

verticale proposto dalla passiva presentazione dell'imboccatura da parte del cavaliere. Il cavallo accetta quasi sempre il contatto così indotto in diretta connessione all'energia derivante dall'attività dei propri arti posteriori e tenderà ad allungare e rilevare i muscoli della propria schiena. Non appena la flessione verticale avrà avuto successo, l'incollatura del cavallo si arcua; a questo punto il cavaliere deve immediatamente verificare la correttezza della flessione verticale così ottenuta e confermarla attraverso una cessione del contatto delle redini in avanti, quel tanto che basta per accompagnare il movimento in allungamento dei gruppi muscolari interessati.

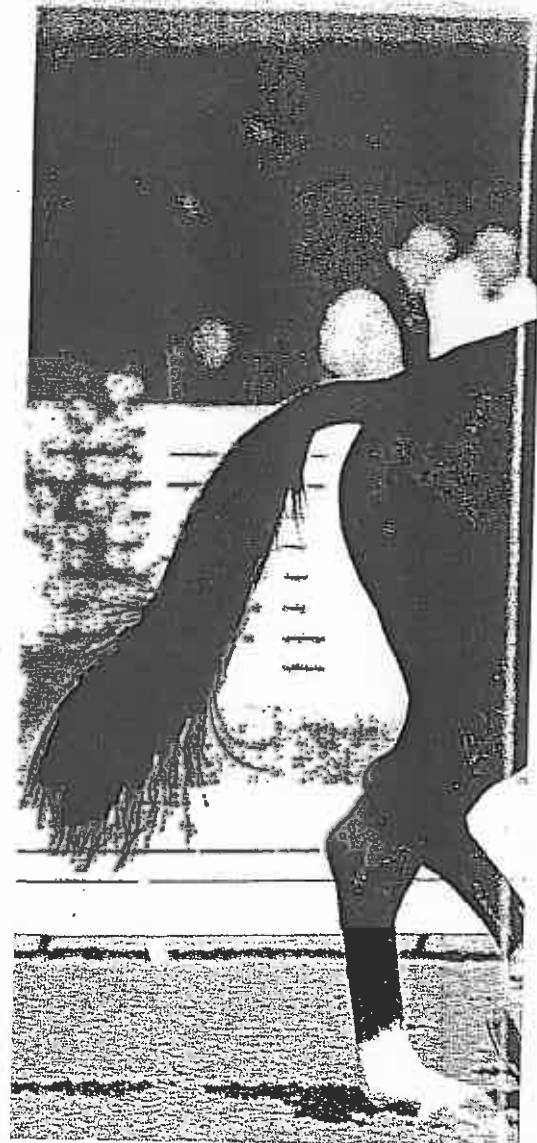
Secondo punto: è il cavallo che prende contatto con l'imboccatura. Il compito del cavaliere termina con l'uso di gambe che creano energia, di un assetto corretto e di braccia e mani tranquille nel "presentare" l'imboccatura. Da lì in poi il cavaliere dovrebbe avere la sensazione di tenere in mano solo il peso dell'imboccatura e delle redini. Nel caso il cavallo tentasse di "tirare", il cavaliere offrirà resistenza passiva senza rispondere assolutamente tirando a sua volta nell'altro senso o addirittura effettuando dei tira e molla sulle redini (cosiddetti "tironi in bocca"). Il cavaliere, resistendo passivamente, finisce con l'incrementare l'autorevolezza del proprio assetto, poiché la pressione verso il basso dell'imboccatura aumenta progressivamente a causa dell'effetto dell'assetto sui gruppi muscolari della schiena del cavallo. In altre parole la resistenza passiva da parte del cavaliere insegna al cavallo che tirando sulle redini non otterrà di portarlo fuori assetto, ma finirà invece con l'amplificarne gli effetti col risultato di portare ancor più i propri posteriori sotto il centro di gravità e, grazie al maggior ingaggio degli stessi, il contatto ne risulterà alleggerito unitamente al rilassamento dei gruppi muscolari interessati, specialmente quelli del collo.

Il terzo principio è che il cavaliere deve sentire in mano solo il peso delle redini e dell'imboccatura. Ciò implica che il cavaliere si astenga sempre dal tirare sulle redini agendo indiscriminatamente sulla bocca del cavallo, poiché ciò provoca un senso di istintiva claustrofobia da parte di quest'ultimo verso la mano del cavaliere col risultato di tirare ancor di più nel tentativo di liberarsi in qual-

che modo da questi aiuti "scomodi". Inoltre le redini non dovrebbero mai essere adoperate per impedire, anche involontariamente, agli arti posteriori di guadagnare terreno sotto la massa, né inibire la propagazione dell'impulso creato dalle gambe, ma piuttosto lasciare una porta aperta al flusso di energia che sta alla base di andature fluide, leggere, con grande sospensione e con chiara progressione del movimento in avanti.

Un concetto da spiegare

Nessun cavallo è in grado di comprendere il significato del contatto delle redini istintivamente; occorre agire affinché egli lo apprenda correttamente e il modo con cui ciò accade lo influenzerà per la vita. Quindi il cavaliere che si lamenta del fatto che il suo cavallo tende a tirare, sta in realtà affermando che il proprio cavallo prote-





Olympic Ferro, leader tra gli stalloni utilizzati in dressage, più d'ogni parola chiarisce in un solo fotogramma i concetti di contatto, energia, riunione, flessione

sta contro come gli si sta tirando in bocca. Per tirare bisogna essere in due. Provate a pensare di tirare una corda che non è attaccata a niente. Semplicemente non si può farlo!

Occorre inoltre attentamente riflettere sul fatto che tirando sulla bocca di un cavallo non si può né regolarne l'andatura né creare equilibrio: il movimento del cavallo avverrà attraverso il solo uso delle proprie gambe senza impiegare la schiena. In altre parole il cavaliere finirà con l'andare dove le gambe del cavallo lo "guideranno" a una velocità che sarà funzione del grado di spavento e/o di irritazione dello stesso.

Va anche ricordato che i cavalli tendono a correre quando avvertono dolore. Conseguentemente il dolore creato

dal tirare sulle redini potrebbe provocare, in soggetti piuttosto sensibili, delle vere e proprie fughe.

Riassumendo, il contatto è molto più che maneggiare più o meno propriamente le redini. In realtà il contatto è frutto di un coinvolgimento reciproco e totale tra cavallo e cavaliere. Il contatto è sempre determinato dal cavallo, ma originato dal cavaliere e costituisce la base del dialogo, che avviene attraverso l'interpretazione di segnali reciproci, tra due esseri viventi.

La caratteristica presente in ogni rappresentazione equestre di classe è l'armonia esistente tra cavallo e cavaliere. Essa si basa sulla reciproca fiducia che scaturisce dalla continua decodifica di corretti segnali tra due terminali in costante comunicazione.

Terminologia nella pratica

I termini normalmente in uso nel dressage e cioè "contatto di redini" e "cavallo nella mano" per qualche verso sono fra i concetti più male interpretati nella pratica e meritano di essere discussi in maggior dettaglio.

Ho provato a tradurre nel mio libro "Dressage" (Edizioni Zelig Milano) l'espressione "Durchlässigkeit" con "cavallo negli aiuti" nell'intento di evitare il termine "cavallo nella mano" che può condurre a errate interpretazioni del reale significato del termine originario.

In effetti l'uso di termini come "contatto di redini" e "cavallo nella mano" potrebbe indurre persone non proprio esperte di dressage a interpretare tali concetti in maniera piuttosto distorta, ricavandone un'idea di staticità, come quella di un pappagallo appollaiato e aggrappato al trespolo.

Muscolatura: allungata e flessa

Pensando a tanti cavalieri che cercano di forzare il proprio cavallo in una posizione (formale) statica pur di «...avere ad ogni costo il cavallo nella mano», si può tranquillamente affermare che un pappagallo aggrappato al proprio trespolo non è molto lontano da questa modesta raffigurazione del concetto di contatto: un cavallo flesso longitudinalmente, che allunga e inarca la schiena, permette all'energia creata dai posteriori di propagarsi per intero a tutto il corpo senza venire bloccata dalla tensione di gruppi muscolari erroneamente impiegati.

Un cavallo che impara ad allungare la propria muscolatura longitudinalmente diviene, conseguentemente, anche flesso alla nuca, ma attenzione a non equivocare su questo punto poiché la flessione della nuca non è di per sé sufficiente a determinare il corretto movimento del cavallo a meno che non sia correlata all'allungamento dei gruppi muscolari della spina dorsale.

Non è il caso di dilungarsi su concetti circa l'interrelazione fra i vari gruppi muscolari del cavallo che contribuiscono a ciò e in particolare al ruolo fondamentale che rivestono i gruppi dei muscoli addominali e dei muscoli degli arti posteriori (groppa ecc.). È importante però far notare che il cavaliere può risultare determinante nel rendere flessi ed elastici questi gruppi muscolari, con il suo modo di montare.

Un metodo corretto per iniziare il lavoro montato è di cercare di rilassa-

re i muscoli del collo del cavallo inducendolo ad abbassare l'incollatura e la testa purché in avanti e senza mai tirarla verso il petto, prestando quindi la massima attenzione a lasciare nella sua interezza la lunghezza della sua incollatura ovvero, allorché si voglia sostenere una postura più rilevata, incrementando l'attività dei muscoli degli arti posteriori del cavallo.

Occorre che il cavallo allunghi la propria sagoma e perciò il cavaliere non dovrà limitarsi a fletterlo alla nuca, poiché quest'ultima operazione è in realtà possibile anche con un cavallo teso, corto di incollatura e con i posteriori non ingaggiati, la tipica posizione che si ottiene per esempio con l'uso, a mio parere indiscriminato, delle redini di ritorno. A tal fine ricordo che due miei importantissimi Maestri mi ripetevano che «le redini di ritorno possono essere usate solo da un artista, ma un artista non ha bisogno di usare redini di ritorno» (H. Chammartin) e che «le redini di ritorno possono avere l'effetto di un rasoio in mano a una scimmia» (G. Theodorescu).

Quindi l'allungamento dei gruppi muscolari tende a eliminare tensioni e a rendere il movimento più libero e franco mentre il flettere il cavallo alla nuca non è, di per sé, un obiettivo valido e risulta di poca utilità nel dressage. Allorché i gruppi muscolari coinvolti si allungheranno, anche la nuca del cavallo si fletterà come risultato secondario di questo processo, vale a dire che la flessione nella nuca non induce allungamento longitudinale dei gruppi muscolari mentre tale flessione risulterà utile solo se accompagnata dal processo di allungamento longitudinale dei gruppi muscolari in questione.

Un cavallo correttamente montato mostrerà i gruppi muscolari della schiena allungati e inarcati e si muoverà con tutto il proprio corpo e non come si dice in gergo "solo con le gambe". Questo stato di elasticità della propria muscolatura gli permetterà altresì di assorbire in maniera ottimale

CHI È ENZO TRUPPA

Dotore in Economia e Commercio, con un attivissimo studio a Milano, Enzo Truppa abbina da sempre un'intensa attività lavorativa con la grandissima passione per i cavalli e per il dressage. Passione che l'ha portato a essere più volte campione d'Italia, ad essere il primo cavaliere azzurro a scendere in un rettangolo mondiale, a scrivere un libro (Dressage - ed. Zeig Milano) e a diventare il più giovane giudice internazionale ufficiale in forze alla Fei. Solo quest'anno le convocazioni di Truppa in giuria la dicono lunga sull'apprezzamento che gli viene riconosciuto anche oltreoconfine: s-Hertogenbosch, Goteborg, Wiesbaden, Aachen, Aarhus, Stoccarda, Donaueschingen e, per il 2004, le Olimpiadi in Grecia.



Quanto detto per il dressage si applica benissimo anche nel salto ostacoli, laddove può capitare in un percorso di dover sacrificare qualcosa allo stile in favore dell'efficacia

L'impatto inevitabile dei propri arti sul terreno. Niente di tutto questo sarebbe possibile se il cavallo venisse costretto a "stare nella mano".

Di professione "fuggitivo"

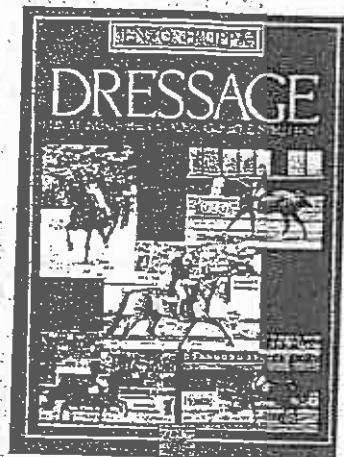
Per natura il cavallo è una creatura soggetta a claustrofobia e perciò se si cerca di costringerlo a stare "nella mano" si può rapidamente portarlo a una reazione istintiva per tentare di liberarsi a ogni costo da tale stato di co-

strizione. Per esempio, il cavallo reagirà alla pressione esercitata dall'uso delle redini di ritorno, che evidentemente gli provocano resistenza in bocca, con una contropressione. Parimenti un cavaliere che tira il cavallo in bocca troverà sicuramente una contrapposizione da parte dello stesso che cercherà di reagire in senso opposto tirando, a sua volta, sull'imboccatura.

Il cavallo tenterà sempre di sfuggire a qualsiasi mezzo di confinamento, quali redini di ritorno, o a un uso della mano troppo forte, attivando negativamente tutte le proprie energie e tutti i suoi gruppi muscolari e quindi i risultati saranno muscoli tesi, legamenti non elastici, andature radenti e rigidità diffusa. In altre parole il cavallo userà tutta la sua forza e tutte le sue energie unicamente per combattere questo stato di confinamento impostogli dal cavaliere.

La bocca del cavallo è il punto terminale di questo processo e allorché soggetta a intrusioni dolorose piuttosto che alle naturali piacevoli attività a cui è preposta, come il mangiare o bere, finirà col provocare enorme tensione che non sarà solo limitata allo sforzo fisico per uscire da questo stato, ma con riflessi a livello psichico quali stati di ansia evidenziati in varie forme quali lo scalciare, tirare indietro la lingua, mettere fuori la lingua da un lato e altri segnali indicanti lo stress che attanaglia il cavallo. Quindi, i cavalli "forzati nella mano" risponderanno sicuramente irrigidendo muscoli e articolazioni. Tutto questo risulterà in un lento, ma inesorabile, deterioramento delle andature di base, fino ad arrivare a situazioni di "malattia" delle stesse (ambio al passo, galoppo a quattro tempi nel galoppo, trotto irregolare).

Un giudice esperto noterà che tale



modo di muoversi è associato ad andature senza sospensione, con arti ancorati al terreno in antitesi ad andature elastiche, con grande tempo di sospensione, franche e con grande Schwung (impulso dressagistico). Alla luce di ciò si può riflettere sul fatto che forse sarebbe meglio parlare di "cavallo negli aiuti" piuttosto che "cavallo nella mano" per mettere in risalto il fatto che il contatto è qualcosa che il cavallo determina mentre al cavaliere spetta il compito di incoraggiare tale processo facendo pervenire il proprio apprezzamento. Per l'ennesima volta insisto nell'affermare che il modo di far capire questo apprezzamento al cavallo, consiste nel premiarlo attraverso una cessione infinitesima, ma chiara, delle mani verso l'avanti provocando con ciò un'espansione della sagoma del cavallo stesso nonché l'allungamento della sua incollatura. Quindi appena il cavallo avrà preso contatto con l'imboccatura le mani dovranno agire passivamente risultando comunque sempre stabili e leggere (cedevoli) per far capire al cavallo che ciò che ha fatto è corretto.

Alla luce di quanto sopra, l'espressione "cavallo negli aiuti" presuppone

un cavallo che prende contatto, attraverso l'imboccatura, non solo con le mani del cavaliere, ma soprattutto con le sue braccia, con l'intero corpo e con le sue gambe.

Il cavallo prende contatto con un'imboccatura (mano) tranquilla e non tirata contro le mascelle, attraverso i suoi posteriori e non attraverso manovre che hanno come vittima designata la sua bocca. Quindi il cavallo cercherà un contatto con l'imboccatura poiché il cavaliere lo induce in questa condizione piuttosto che confinarlo in una posizione forzata attraverso un contatto imposto da mani forti o da mezzi ausiliari. Attraverso la cessione delle proprie redini il cavaliere fa capire al cavallo che questo contatto così correttamente preso non gli provoca alcun confinamento, alcuna limitazione nell'uso dei suoi muscoli, né inibisce il libero movimento delle sue andature.

L'importanza della postura

L'assetto del cavaliere serve a comunicare, attraverso l'imboccatura, con la bocca del cavallo purché il cavaliere sieda in sella con una posizione corretta. Ciò include, fra l'altro, una

posizione delle braccia perpendicolare con gomiti fermi, ma non rigidi, con spalle tenute elastiche e piuttosto piatte: in altre parole, posizione dritta, busto eretto, gruppi muscolari della schiena allungati, spalle tenute indietro e giù e cassa toracica tenuta in posizione fuori dalla cavità addominale.

Questa postura e questa posizione delle braccia aiutano sostanzialmente a sostenere un'isometrica resistenza passiva utile a prevenire movimenti involontari delle mani o instabilità del busto. Ciò potrà essere verificato dal fatto che il cavallo porterà i posteriori sotto il corpo del cavaliere e finirà col monitorare la correttezza dell'assetto dello stesso, reagendo conseguentemente in maniera più o meno positiva.

L'assetto del cavaliere in realtà è composto da molti altri elementi oltre quelli sopra enunciati; per esempio ne fanno parte diverse azioni, per così dire più "sostanziate" che appartengono ad una fase più avanzata dell'addestramento del cavallo (ad esempio uso di "mezzi arresti") e che comunque presuppongono in maniera inderogabile grande chiarezza sul significato e sul potere del buon contatto. ■