



Equicena del 1 novembre 2016 con a Tema :

Olisitca per i cavalieri

relatori : istr. Ferdinando Righetti

Contenuti :

Respirazione

Esempi di esercizi

Concentrazione e meditazione

Fasi di Recupero



NERO PER PASSIONE
ASSOCIAZIONE SPORTIVA EQUESTRALE

*Tutti i diritti riservati® - Riproduzione vietata senza il consenso scritto del relatore e di Nero Per Passione a.s.d.
Il relatore è il responsabile dei contenuti.*

WWW.NEROPERPASSIONE.IT -  NERO PER PASSIONE

INFO@NEROPERPASSIONE.IT
SUSY 339 8 59 39 49
ALESSANDRO 339 69 29 468

- Capezze e imboccature: strumenti a confronto
Addestramento Naturale
Leggerezza nell'equitazione classica
Ferratura e Piede scalzo due tecniche a confronto
Alimentazione : i Fieni tipi e modi della fienaggione
Biomeccanica : Testa alta e incapucciamento
Gestione di scuderia : lettiere a confronto
Trekking : attrezzature e tecniche
Erbe medicinali e periclose per i cavalli
Massaggi e manipolazioni per il benessere del cavallo
626/94 : Sicurezza nei maneggi
Il Pdo : questo sconosciuto
Il cervello del cavallo: come ragiona ?
Stress : che conseguenze nel cavallo e nel cavaliere ?
Il Puledro : nascita e svezzamento
Amministrare un Centro Ippico
Andature : un mondo fantastico nel passo, trotto e galoppo
Colica : una vecchia compagna di scuderia
Trekking : per sfatare qualche luogo comune
Marca o è zoppo ? : distinguere le zoppie
Laminite : un pericolo sempre in agguato
Alimentazione : ... e se non fosse la solita ricetta ?
West Nile : una febbre che uccide
Aggiornamenti: Anagrafe equina, Trasporto, Manifestazioni
Rimedi e segreti per i mali del cavaliere
Pet-Therapy: nuove frontiere non solo per l'equitazione
Biomeccanica: come lavora la schiena del cavallo ?
Agopuntura e punti di contatto con la sella: strane coincidenze
Ippovie & Trekking: Veneto → Italia → Mondo: Ambiente e Territorio
Pet-Therapy e Ippoterapia: la legge quadro nazionale !
... e se fossimo tutti cavalli ? Un mondo di comunicazione non Verbale
Razza Piave: la rinascita possibile ?
Gestione: quanto si può renderla naturale per il cavallo ?
Riunire non è accorciare, ne arrotondare
Alimentazione: semmbra facile !
Riscopriamo la Monta in Amazzone
Allungare per rilevare
Free style
Aggiornamenti: vaccinazioni, libretti, trasporti
Non dirmelo, Ti sento ! Indovinare le emozioni del cavallo
Equitazione consapevole
Dimmi la patologia ... e ti dirò ...
L'acqua è una cura ?
Murgese: nero per passione
Cavallo : che spettacolo !
Patrick: un'opportunità di marketing nell'equitazione
Destrieri e pennelli
- Mascalcia: il punto con un Maestro
Italian Horse Protection
Workshop per una federazione nazionale di equitazione naturale
Checcoli spiega la rivoluzione di Federigo Caprilli
Le radici profonde dell'equitazione – Cavallo Magazine
Ippovie e trekking nel Veneto
Selle e sellatura : quante soluzioni sulla schiena del cavallo
Denti : non solo l'età
Paolo Raserio e 100 anni di Equitazione ... e oggi ?
Aggiornamenti: fiscali, legali, assicurativi, sicurezza
Maremmani: L'addestramento del puledro con il "Marrone"
Anagrafe Equina, trasporti, passaporti ed altre burocrazie
Pet-Therapy; Montecchio P. il centro dell'Italia per le nuove abilità
Quanti sussurratori per una sola equitazione naturale ?
I molti diversi equilibri del binomio
Ippovie e trekking: alla ricerca di nuove mete
La veterinaria in pillole e polverine: quando è utile ?
Staminali: sorprendenti i risultati sui cavalli !
Caleidoscopio western: quante discipline
Redini lunghe: non solo per puledri, cavalli e attacchi
Pillde di Equitazione con la "E" Maiuscola
Pierre Ouellet: La voce di un Big
Agopuntura e punti di contatto con la sella: strane coincidenze
Biomeccanica della sella
Arabo: passione dall'oriente
Riabilitazione ... equestre
Postura assetto e leggerezza si curano ... in palestra
Benessere: cosa dice la normativa
Master di etologia: presentazione della collaborazione con UNI Pisa
L'addestramento naturale per l'ippoterapia
Terapia fisica vascolare per cavalli (e cavalieri)
Scarsa sicurezza: danni esempi e casi pratici
Patenti, registri, trasporti, microchip, modelli, sanzioni, ...
La gestione del cavallo sportivo e da trekking
Cavalli allo specchio: percepiscono se stessi ?
L'equitazione e lo sport in Italia: il punto con il pres. CONI
Attacchi in strada e non: patenti e normative
Venti di Maremma : il cavallo maremmano fuori dalla Maremma
Il cavallo in equilibrio: il convegno di Fiera cavalli
Piede scalzo, il punto dopo 5 anni dalla prima Equicena
Dressare per la salute del cavallo
A.S.D.: soci e tesserati, differenze e altre gestioni
Mountain-trail, passione, gare e allenamento
Esercizi per il mal di schiena del cavallo
Olistica per il cavaliere

EQUICENE: COSA SONO ?



Sono nate come un'occasione conviviale tra amici amanti dei cavalli **uniti da una grande passione**. Per non finire a parlare di "calcio" e di "donne" abbiamo deciso di trattare un **argomento** da proporre in ogni serata.

Dopo la cena, in una sala convegni un **relatore** specialista della materia ci "apre una finestra" su uno degli **infiniti aspetti** del mondo del cavallo.

In due anni sono diventate un **punto di riferimento** per la *gente di cavalli* di tutto il Triveneto !

EQUICENE : CHI SONO I PARTECIPANTI ?

Le Equicene sono aperte a tutti gli appassionati del mondo del cavallo e si può partecipare senza invito. I frequentatori sono per lo più cavalieri, sportivi e non, responsabili e proprietari di maneggi e centri ippici, trekkeristi a cavallo, istruttori di equitazione, veterinari, operatori del settore come maniscalchi, sellai, allevatori, gestori di agriturismi, operatori turistici, educatori e operatori sociali, ecc.

Ai partecipanti non è chiesto alcun contributo economico con il preciso intento di non porre nessun ostacolo alla curiosità per la **Formazione** in un settore, quello equestre, in cui l' **empirismo** è la nota dominante. La gratuità dell'iniziativa diventa l'incentivo per poter prendere coscienza delle straordinarie possibilità che un'adeguata formazione offre nel godere appieno delle proprie passioni.

Il livello delle relazioni è, grazie ai relatori molto elevato, e il più delle volte propone le ultime novità.

EQUICENE : CHI SONO I RELATORI ?

I relatori che, gratuitamente, mettono a disposizione le proprie competenze sono professionisti ed operatori di primario livello tra i quali si possiamo citare : veterinari di rilievo nazionale, presidenti di associazioni di allevatori, olimpionici di equitazione, giudici nazionali di dressage, liberi professionisti specializzati, responsabili della Regione Veneto, operatori ULSS, in un totale clima di familiarità, informalità e amicizia che la comune passione consente di diffondere tra tutti i partecipanti.



EQUICENE: I NUMERI

CONTATTI DIRETTI : partecipanti all'anno **850**

Di cui RESPONSABILI DI CENTRI IPPICI **84**

CONTATTI INDIRETTI : passaparola centri ippici **4.500**

PRESENZE MEDIE PER SERATA ultime equi.ne **80-90**

PROVENIENZA ; **TRIVENETO**

LIMITI BACINO D'INFLUENZA (vedi cartina)

Asiago (Vi), Tonezza del Cimone (Vi), Recoaro (Vi), S. Giovanni Ilarione, Verona, Toscolano Maderno (Bs), Sanguinetto (Vr), Badia Polesine (Ro), Rovigo, Adria (Ro), Correzzola (Pd), Mestre (Ve), Jesolo (Ve), Udine, Motta di Livenza (Tv), Follina (TV), Belluno, Arten (Bl), Trento (Tn)

MAILING-LIST OGNI MESE **2.400**

SMS-LIST OGNI MESE **1.250**



AL CENTRO DEL VENETO

BREVI NOTE sul relatore

istr. Ferdinando Righetti



- *Laurea in Scienze Motorie (110 e lode), Tesi di Laurea "Funzioni del Simbolo nelle Attività Motorie".*
- *Diploma I.S.E.F. , Tesi di Diploma "Lo Yoga dalla scuola alla terza età: sviluppo dello schema corporeo e degli aspetti educativi".*
- *Docente per dieci anni nelle scuole pubbliche e private: materne, elementari, medie inferiori della Provincia di Padova.*
- *Collabora come tecnico sportivo della F.I.S.I. (per lo sci di fondo) nel Comitato Regionale Veneto*
- *Approfondisce la conoscenza nel campo della kinesiologia che applica nel lavoro.*
- *Pratica tecniche di meditazione da trent'anni e le applica per risolvere problemi della salute e per migliorare la performance degli atleti (triathlon, nuoto, sci, atletica).*
- *Dal 2000 promuove numerosi spettacoli e laboratori teatrali nella Provincia di Padova.*
- *Nel 2005 crea il Festival del Teatro La Fiera dei Sogni nella provincia di Padova*
- *Dal 1992 tiene corsi e stage sviluppando i seguenti temi:*
- *"La simbologia del respiro motore della vita" (nel meeting "L'oriente incontra l'occidente", Assisi Settembre 2003 e 2004); "Tempo libero e processo educativo", (per un concorso pubblico nella provincia di Padova); "La colonna vertebrale asse della tua vita"; "Il bacino il tuo appoggio, il tuo sostegno"; "La via del Respiro"; "Chi è il padrone della mente?"; "Lo yoga della giovinezza"; "la meditazione in occidente"; "L'abbandono"; "La coscienza come via di guarigione", "Approccio allo yoga nella scuola materna ed elementare".*

Amico delle Equicene

I temi della serata

La respirazione è quell'azione naturale che, quando è bene utilizzata, aiuta ad affrontare meglio le situazioni impegnative.

Ascoltare il respiro ci insegna qualcosa sul ritmo, sulle pause, sull'alternanza di pieni e vuoti. È l'azione che ci accompagna tutta la vita e conoscerla bene può migliorare la qualità delle nostre esperienze.

Ricerca la qualità della forza nel gesto che compiamo è essenziale per permettere lo sviluppo e la maturazione delle qualità che devono sostenerci nella performance sportiva.

Alcuni esercizi specifici sono necessari per preparare la struttura fisica. Movimenti circolari con gli arti superiori, piccole oscillazioni degli arti inferiori, ricerca di nuovi equilibri su un piede mentre compiamo dei movimenti.

Il potenziamento può essere ottenuto con piccoli pesi alle caviglie o ai polsi evitando, così, di creare compensi inutili che danneggiano il corpo.

Allenare la mente alla calma e alla presenza con brevi momenti di **concentrazione e di meditazione** aiuta a liberarci da inutili pensieri. La serenità acquisita permette di realizzare un'azione migliore e più efficace.

La fase di **recupero** permette di usufruire pienamente dell'allenamento. Ignorare questo periodo di pausa può danneggiare la struttura fisica, indebolendola perché si creano piccole contratture in difesa dell'organismo. Il corpo cambia atteggiamento posturale e scarica in modo anomalo il peso sulla sella o sugli arti inferiori provocando un dialogo "teso" (di tensione) col cavallo.

Un buon atteggiamento si conquista al di fuori dell'allenamento, soprattutto nella vita di relazione, quando si mangia, nel lavoro, in famiglia, nel tempo libero.

Una proposta (stage) di lavoro per cavalieri

OBIETTIVI:

- rinforzare il corpo
- sciogliere tensioni o contratture fastidiose
- sviluppare una maggior capacità di concentrazione
- rilassarsi
- migliorare la respirazione.

MODALITA':

Con questo modo di lavorare ci prendiamo cura del corpo e impariamo a non forzarlo evitando che l'organismo vada in difesa, contraendo alcune fasce muscolari.

È solo così che possiamo in seguito intervenire per rinforzare la struttura. Se invece operiamo su di una struttura del corpo contratta con esercizi di forza o che sollecitano quei distretti sofferenti, andremo a rinforzare la contrattura o l'infiammazione e tutta la struttura andrà in difesa "chiudendosi".

Durante l'incontro ci si rapporta principalmente alle problematiche rilevabili nel gruppo dei partecipanti.

La causa di alcuni dolori può essere un trauma da caduta o le continue sollecitazioni che l'organismo non riesce a riassorbire completamente. Il corpo resta contratto e non si riesce a lavorare in modo armonioso con il cavallo che, a sua volta, deve compensare una nostra rigidità, trasferendo in questo modo anche a lui i nostri problemi.

Imparare ad affidarsi al respiro come primo mezzo per utilizzare bene il corpo è il principio che sostiene qualsiasi forma espressiva non solo fisica, ma anche psicologica, d'impegno agonistico.

PROGRAMMA :

- A) Si prende visione a cavallo della postura ed assetto del cavaliere e di eventuali rigidità o punti di debolezza che verranno video ripresi.
- B) Si realizza un lavoro a terra sul proprio corpo che si sviluppa in 7 fasi:
 - 1) Respirazione di consapevolezza, esercizi.

- 2) Piccoli movimenti che massaggiano il corpo e aiutano a rilassare la muscolatura contratta.
 - 3) Esercizi con movimenti circolari per attivare in modo uniforme tutto l'organismo, distretti muscolari e articolari a volte poco usati.
 - 4) Utilizzo di posizioni yoga e di altre discipline che attivano canali di energia per rinforzare organi e distretti muscolari specifici.
 - 5) Esercizi di ginnastica per rinforzare la muscolatura della colonna vertebrale. Per ottenere questo risultato è necessario un lavoro di "allungamento", detensione, stretching di varie fasce muscolari per rendere il dorso più "elastico", meno rigido. Si impara ad usare la giusta qualità di forza.
 - 6) Respirazione di riequilibrio.
 - 7) Si sperimenta qualche tecnica di meditazione o di training autogeno per aiutare la concentrazione e la calma.
- C) Si torna a montare con una nuova qualità del corpo e si percorrono alcuni importanti esercizi che verranno video ripresi per valutare l'evoluzione e il beneficio del lavoro di decontrazione e scioglimento fatto

Il lavoro a terra e quello sul cavallo si alternano in modo tale da creare un bagaglio di esperienze che possono essere assorbite e riprovate una volta tornati a casa.



APPUNTI DELLE EQUIGENE



NERO PER PASSIONE
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

PER INFO E APPROFONDIMENTI :

339 69 29 468

INFO@NEROPERPASSIONE.IT

QUESTA, COME ALTRE EQUIGENE, POSSONO ESSERE REPLICATE A RICHIESTA ANCHE A "CASA" VOSTRA O, APPROFONDITA, COSTITUIRE UN MINI-CORSO DI UNA-DUE GIORNATE. CONTATTATECI.