



IL VALORE DEL TEMPO

TESTO DI MICHEL ROBERT

APPROFITTIAMO DI QUESTO TEMPO PER RIFLETTERE E ATTIVARE UN CAMBIAMENTO CHE MIGLIORI LA NOSTRA VITA E DI CONSEGUENZA QUELLA DEI NOSTRI CAVALLI. RIFLESSIONI DI MICHEL ROBERT



◇ Michel Robert non è solo un campione ma anche un grande maestro.
◇ E' tecnico e cavaliere di Team WOW.

Prima che la situazione del coronavirus fermasse ogni attività e imponesse l'isolamento, eravamo occupati da tante cose, come allenamenti costanti, programmazione e organizzazione delle gare ma ancor più ci si trovava a inseguire senza sosta le proprie abitudini. Rifare le stesse cose ogni giorno, ogni settimana, una ripetizione rassicurante che occupava la nostra mente e ci dava la sensazione di esserci, di esistere per noi stessi e per gli altri.

Ma ecco che all'improvviso tutto è cambiato. Ciò che facevamo prima ora non esiste, è passato. La realtà di oggi ha costretto tutti noi a fermarci, ci obbliga a rivedere tutto, sono cambiate le preoccupazioni e le soddisfazioni ed è proprio questo il momento migliore per riconsiderare molte cose di noi stessi. Il passato è passato e il futuro ancora non esiste. L'unica realtà è il presente. Approfittiamo quindi di questo momento per vivere pienamente il nostro presente, analizzare noi stessi e il nostro modo

di vivere sia nella collettività sia individualmente. Il momento è propizio per cambiare le nostre abitudini. Essere osservatori di noi stessi e prendere coscienza di ciò che vogliamo veramente. Prendiamoci il tempo di fare una lista di comportamenti personali che noi stessi dobbiamo cambiare. Dobbiamo essere consapevoli che siamo noi che dobbiamo cambiare. Gli altri sono gli altri. Nessuna scusa, ognuno di noi deve fare questo sforzo.

Ritroviamo uno stato d'animo in armonia con le leggi della natura, quello del cambiamento che ci deve portare verso la progressione e una vita migliore. Noi abbiamo la fortuna di vivere vicino ai cavalli. Loro ci insegnano tantissimo su noi stessi. Quanti cavalieri sono felici a cavallo? Quanti cavalli si divertono con i loro cavalieri? Il rapporto è a volte terribile...

Approfittiamo quindi di questo tempo per ripartire da zero. Avendo come nuova prospettiva quella di fare bene le cose e, soprattutto, con uno stato d'animo migliore. Divertirci ed essere felici. Certo

**OSSERVIAMO
NOI STESSI,
CAMBIAMO
LE NOSTRE
ABITUDINI.
TOCCA A NOI
CAMBIARE**

E' il momento di dare a ogni cavallo il suo tempo. Programmiamo ogni sessione in funzione di ciò che vogliamo migliorare progressivamente.





◇ “Per me questo è un grande momento di ricerca, di esperienza”

che è possibile! A condizione di essere consapevoli in ogni istante dei nostri pensieri e del momento presente. Per me questo è un grande momento di ricerca, di esperienza. Sempre mantenendo l'obiettivo della progressione. Innanzitutto, per migliorare la qualità della mia vita e per la salute (un'alimentazione leggera, senza carne né pesce). Il mattino inizio con Yoga e subito dopo mi occupo dei cavalli aprendomi quindi verso il mondo esterno offrendo la mia esperienza. Questo è il momento di dare a ogni cavallo il suo tempo. Avere un piano preciso in ogni sessione per ciò che desideriamo migliorare progressivamente. L'ordine che seguo per ogni cavallo è tre giorni consecutivi di lavoro, poi tre giorni al prato di riposo o un po' di longia.

Durante i tre giorni di lavoro alterno, sempre con progressione, un giorno i cavalletti, il giorno dopo piccole combinazioni di esercizi e il terzo giorno qualche salto un po' più alto. La cosa migliore è fare un programma ben preciso e rispettarlo. Tra gli obiettivi da porci, prima fra tutti è la comprensione del cavallo e la reciproca soddisfazione di cavallo e cavaliere. Su horse-academy.fr è possibile trovare le sequenze di esercizi studiati per ogni necessità e livello. E' questo il momento di acquisire delle nuove abitudini per noi stessi e per i cavalli, indispensabili per ottenere Piacere, Buonomore, Gioia, che sono le migliori medicine per ogni cosa. Provateci, prendetevi il tempo giorno dopo giorno. •



◇ Divertirsi ed essere felici. Questo vale per noi e per i nostri cavalli