

I passi indietro secondo il Metodo di Equimozione e Isodinamica

Di Giancarlo Mazzoleni

Molti autori classici hanno affrontato il tema dei passi indietro, o del rinculare, da punti di vista differenti e applicando varie tecniche, a volte anche difficili da comprendere. Abbiamo letto di maestri favorevoli a questo esercizio e di contrari, e la mia prima riflessione riguarda proprio la motivazione dei diversi giudizi. In genere la maggior preoccupazione è quella che con i passi indietro si possa insegnare al cavallo a sottrarsi e quindi a diventare retivo. Attualmente, nell'insegnamento ufficiale, si tende a generalizzare: "i passi indietro non si devono effettuare", troppo difficili per il principiante, quindi riservati solo agli istruttori abili, contrariano il cavallo e sono del tutto inutili. Inoltre, dando seguito ad una sintesi, che spesso banalizza il parere di alcuni vecchi maestri, tramandato per generazioni in modo verbale e di cui si è perso il razionale su cui si basava, si sostiene che "se insegniamo al cavallo i passi indietro, egli poi li utilizza per contrastare la volontà del cavaliere".

Al contrario, secondo molti anziani maestri i passi indietro sono molto utili per favorire la riunione e la mobilità del bacino del cavallo.

Cercherò, come mi è possibile, di esprimere quanto ho dedotto dalla mia pratica e di descrivere la tecnica dei passi indietro secondo il metodo di equimozione e isodinamica.

Vediamo di sfatare prima di tutto un pregiudizio di fondo: noi non insegniamo al cavallo i passi indietro, perché lui li sa fare, in qualunque tipo di equilibrio si trovi e quando vuole, egli è in grado di rinculare, ma ha alcuni problemi. L'arretramento mette in ansia soprattutto il giovane cavallo sempre teso a valutare eventuali predatori-pericoli, perché nello spazio che gli risulta cieco (ricordiamo che il cavallo ha una vista che non copre 360°, ma esiste uno spazio cieco che corrisponde circa ad un triangolo i cui lati passano per i suoi fianchi, fig.) per lui c'è l'ignoto.

Il secondo problema che l'arretrare presenta al cavallo deriva dalla scarsa propriocezione dei posteriori, come ho sostenuto in alcuni articoli. L'uomo adulto e moderno, pur usando quotidianamente i piedi per muoversi, ha scarsa propriocezione dei piedi, lo dimostra la difficoltà che presenta il loro uso, ove ne sia indispensabile l'utilizzo consapevole, nel ballo, nel calcio, nell'uso di pedali dell'auto etc., da cui gli attimi iniziali di riflessione su quale piede muovere, attimi che sono necessari per creare una consapevolezza neurologica e per permettere in seguito la trasformazione di questi movimenti in azioni "automatiche". Lo stesso accade nel cavallo, con le stesse identiche modalità, ma con una sola differenza: il cavallo impara con maggiore velocità, lo prova il fatto che un puledro cammina appena nato, mentre l'uomo impiega mesi.

Ma forse il problema maggiore per il cavallo è il cavaliere, ovvero le richieste dei passi indietro effettuate nei modi più curiosi e contraddittori. Il cavaliere, nell'equitazione ordinaria attuale, impara, e soprattutto insegna al cavallo, che un colpo di tacco o dei polpacci significa: vai avanti! Altrettanto impara che per fermare si tirano le redini. Evitiamo di entrare nella discussione se per fermare si debbano tirare o lasciare le redini, ma limitiamoci al comune insegnamento; orbene, un cavallo intelligente capisce in poco tempo il significato che il cavaliere attribuisce a queste azioni, anche se non hanno alcuna logica equina.

Per chiedere i passi indietro comunemente si insegna a dare gambe, per donare impulso al cavallo, tenendo la mano ferma, in modo che, si sostiene, l'impulso, trovando l'ostacolo della mano, rimbalzi inducendo il movimento all'indietro. Quindi, secondo le comuni richieste dei passi indietro, ad un certo punto il cavallo si trova di fronte ad un cavaliere che tocca con i polpacci, ma poi tira anche le redini e si chiede: cosa mai vuole l'inquilino qui sopra? Mi dice di avanzare e contemporaneamente mi chiede di fermarmi! Il cavallo pensa, ma non ha molto tempo, il cavaliere è esigente, ed allora pensa di dover andare verso l'alto e si solleva sui posteriori. Mal gliene incoglie! immediatamente il cavaliere mette in atto azioni del tutto fuorvianti: lo sposta di lato facendogli perdere l'equilibrio e riportandolo sugli anteriori, o gli dà una frustata o, peggio, una botta sulla testa, procurandogli ansia e dolore. Alla fine con santa pazienza il cavallo capisce ed effettua i passi indietro ricevendo, non sempre, una carezza di affermazione.

A questo punto si pone la questione del cavallo retivo, ovvero il pericolo di insegnare al cavallo, con i passi indietro, a sfuggire agli ordini, cioè "ritenersi". Certamente la retività è un atteggiamento psicologico, un contrasto tra cavallo e cavaliere che si costruisce nel tempo. Ovvero è un comportamento indotto come il mobbing, creando condizioni contrastanti, non premiando quando è il momento, punendo quando il cavallo non capisce ciò che il cavaliere cerca di far capire, quasi sempre in modo errato, ma soprattutto operando in modo assolutamente incoerente. In questo modo si crea uno stato di angoscia e di insicurezza nel cavallo che lo induce a scegliere in modo autonomo e a disobbedire a degli ordini non logici, e il rinculare diventa la più chiara asserzione di uno stato di incomprensione e di contrasto tra i due. Il modo di operare del cavaliere ha sviluppato una frattura insanabile.

D'altra parte, come dare torto al cavallo se, ritorniamo alla richiesta dei passi indietro, sino a due minuti prima i polpacci dicevano avanti e ora i polpacci dicono indietro? Ordini del tutto contraddittori per un cavallo, soprattutto se assoggettato alla lezione della gamba come sono la maggior parte. E poi che dolore sulla lingua quando due mani, già tanto prensili da oltraggiare costantemente la bocca, esercitano una pressione sempre maggiore sino al momento in cui il cavallo mette indietro il primo posteriore! Allora, è proprio necessario eseguire i passi indietro e non c'è altra modalità che, detto brutalmente, tirare dando colpi di tacco?

Alla prima domanda tendo a dire di sì, penso che molti cavalli da rimonta, insellati, che nuotano, sempre utilizzati con le mani, o cavalli con rigidità acquisita del dorso, abbiano un notevole vantaggio dai passi indietro. A cosa servono? in questi casi si rivelano un aiuto importante per la mobilitazione dell'articolazione lombosacrale, per il riposizionamento delle vertebre lombari, soprattutto se dislocate in senso verticale, per la mobilitazione del bacino ed il riallineamento dell'articolazione coxofemorale. Come individuare queste alterazioni dovute ad un scorretto equitare? Per i cavalli rigidi di schiena è facile perché tendenzialmente affrettano ed usano poco il dorso. Per la dislocazione dell'ultima vertebra lombare il segnale è un avvallamento anteriormente all'articolazione sacrale, a volte tanto importante da permettere l'entrata di un intero pugno. Infine, nelle alterazioni dell'articolazione coxo-femorale il sintomo è un movimento latero-laterale del garretto o dei garretti mentre il cavallo cammina al passo. Questa patologia insorge a causa della costante antiflessione in cui il bacino del cavallo viene tenuto dall'assetto e dalla posizione del cavaliere; la modificazione della fisiologica posizione del bacino sposta le articolazioni coxo-femorali all'indietro, costringendo la testa del femore ad effettuare un movimento non fisiologico che a lungo andare si trasforma in una vera anomalia della deambulazione. I passi indietro, in tutti e tre questi casi, possono essere un aiuto al complesso lavoro di riaddestramento del cavallo, fatto di esercizi sui circoli, in distensione, e poi di lavoro su due piste eseguito con correttezza. In ogni caso

la mobilità delle articolazioni che richiediamo è utile, ma deve essere cautamente progressiva, eseguita con esperienza e con assoluta tranquillità, chiedendo spesso, accontentandosi di poco, anzi pochissimo, e premiando molto.

Ma quali sono i canoni che dovrebbero guidare questo lavoro nel rispetto della cinetica e dell'anatomo-fisiologia del cavallo?

Prima di tutto voglio ricordare che con il Metodo di Equitazione e Isodinamica lavoriamo per catene cinetiche, dove il bacino, forse meglio dire il tronco, del cavaliere è il fulcro dell'azione, quindi no all'uso dei polpacci per far avanzare il cavallo, ma antiversione del bacino con spinta della gamba equestre ovvero della muscolatura della loggia renale (Fig) (tutt'al più, all'inizio, una sollecitazione delicata da parte del polpaccio che si unisce alla spinta del bacino per permettere al cavallo che "parla la lingua della lezione alla gamba" di tradurre l'ordine di un linguaggio nuovo e differente, ma a lui più confacente). Una volta ottenuta l'armonia nell'avanzare si ferma il cavallo in alt con gli arti il più possibile in appiombato, e che si fa? Se il bacino del cavaliere in antiversione con la spinta del dorso dice "avanti!", un bacino in retroversione con la spinta degli addominali dirà, con grande semplicità, "indietro!" Dove sta il problema? nel cavaliere, che deve imparare ad usare il proprio bacino nei due sensi, utilizzando prevalentemente i dorsali per far avanzare e gli addominali per far indietreggiare.

Nei primi tentativi, con cavalli abituati alla sollecitazione del tallone, si può usare temporaneamente il polpaccio della gamba interna che, arretrato, stimola con delicatezza il muscolo obliquo esterno del cavallo e così aiuta a far avanzare l'arto corrispondente. Una volta che il cavallo avrà compreso il movimento del bacino del cavaliere, potrà eseguire tanti passi indietro quanti il cavaliere indicherà con il proprio movimento, e si fermerà non appena il cavaliere interromperà l'azione del proprio bacino. E' del tutto ovvio che il cavaliere deve avere già acquisito la "sensazione dei posteriori", come dice Plinzner, altrimenti non sarà in grado di ballare con il proprio cavallo, né nei passi indietro, ma neppure in quelli avanti e sarà destinato ad essere un trasportato clandestino su di un animale gentile ed intelligente.

Per fare questi passi indietro non è necessaria alcuna trazione di redini, ma solo una mano con un contatto gentile, stabile, che non cede, ma che non tira. Dopo qualche ripetizione dell'esercizio, il cavallo rinculerà con assoluta scioltezza.

Ancora una riflessione: il cavallo è, per chi se ne intende, un quadrupede, quindi può distribuire il proprio peso e l'equilibrio in modi differenti: sugli anteriori, sui quattro arti, sui due laterali, su tre piedi, è evidente che i passi indietro saranno eseguiti in modo differente in relazione alla modalità di equilibrio e di distribuzione del peso da cui inizia l'esecuzione. L'esecuzione più corretta partirà da una posizione in cui il peso è equamente distribuito sui quattro arti o prevalentemente sui posteriori. Ciò è necessario in funzione della finalità di questo esercizio: il recupero della mobilità dell'articolazione lombo-sacrale.

I passi indietro possono essere definiti corretti quando vediamo che i posteriori in appiombato spingono verso l'avanti, allora il bacino del cavallo si abbassa avanzando gli ischi e la massa viene spostata all'indietro. Se invece il movimento avviene per l'azione degli anteriori che, spingendosi in avanti, fanno spostare la massa all'indietro, a volte anche con un abbassamento dell'incollatura, l'esercizio perde totalmente la propria funzione in quanto il bacino del cavallo si solleva e il dorso tende ad insellarsi con i danni che ne possono conseguire.

