

Il parallelismo psico-neuro-biologico  
fra uomo e cavallo alla base della terapia

Immagini dell'autrice

**Debora Baldi**

**IL PARALLELISMO  
PSICO-NEURO-BIOLOGICO  
FRA UOMO E CAVALLO  
ALLA BASE DELLA TERAPIA**

*Saggio*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

**[www. booksprintedizioni. it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2020  
**Debora Baldi**  
Tutti i diritti riservati

*“C'è qualcosa nel corpo di un cavallo che fa bene all'anima dell'uomo.”*

W. Churchill



## Prefazione

*Quando sei teso  
lascia che ti insegni a rilassarti  
Quando sei nervoso,  
lascia che ti insegni a essere paziente  
Quando non vedi,  
lascia che ti insegni a vedere  
Quando sei impulsivo  
lascia che ti insegni a riflettere  
Quando sei adirato  
lascia che ti insegni ad essere sereno  
Quando ti senti superiore  
lascia che ti insegni ad essere rispettoso  
Quando sei troppo assorto nei tuoi problemi  
lascia che ti insegni a pensare a cose piu importanti  
Quando sei arrogante  
lascia che ti insegni l'umiltà  
Quando ti senti solo  
lascia che sia io a portare il peso della tua solitudine  
Quando hai bisogno di imparare  
lascia che sia io ad insegnarti...  
...dopotutto, sono il tuo cavallo...*

*Nel montare un cavallo, noi prendiamo in prestito la libertà.*

(H. Thomson)





## **Ippoterapia: una storia lunga oltre duemila anni**

Il cavallo è sempre stato visto come un simbolo di libertà, potenza e gloria. Il suo uso a fini terapeutici vanta una storia di oltre due millenni. Già Ippocrate di Coa (458-370 o 351 a.C.) aveva consigliato l'equitazione "per rigenerare la salute e preservare il corpo umano da molte infermità, ma soprattutto per il trattamento dell'insonnia". Fu lui a sostenere che "l'equitazione praticata all'aria aperta fa sì che i muscoli conservino il loro tono". Asciopiade di Prussia (124-40 a.c.) ne estese le applicazioni raccomandando il moto a cavallo nel trattamento di svariate patologie. Anche nella scienza araba si ritrovano accenni al beneficio legato a quest'attività. Si sono anche ritrovate tracce di un primo testo di pedagogia con uso generale della disciplina equestre redatto da alcuni maestri ippici.

Abbandonata per lungo tempo, tale pratica terapeutica fu ripresa dal medico Mercurialis (1569) nella sua opera "De arte gymnastica".

Egli si riferisce ad un'osservazione fatta da Galeno, secondo il quale l'equitazione detiene una posizione molto importante tra gli esercizi ginnici in quanto essa non esercita soltanto il corpo, ma anche i sensi. Nel 1661, Thomas Sydenham consiglia nel suo libro sulla gotta (*Tractatus de podagra*) di praticare assiduamente lo sport equestre. Nelle "Observationes medicae" del 1676 egli aveva già affermato che "la cosa migliore che io conosca per fortificare e rianimare il sangue e la mente è il montare un cavallo ogni giorno", consigliando quindi quest'attività come trattamento ideale di diversi stati patologici e arrivando a mettere a

disposizione dei pazienti indigenti i cavalli di sua proprietà.

Questa tesi fu accolta con favore pure da Giorgio E. Stahi (1660-1734) e dal medico di Maria Teresa D'Austria, Ven Swieten. Secondo quest'ultimo le fibre muscolari divenivano meno eccitabili praticando questo sport, per cui diminuivano gli episodi d'ipocondria e isteria.

Nel 1719 Friedrik Hoffmann, nella sua opera "Istruzioni approfondite su come una persona può mantenere la sua salute e liberarsi di gravi malattie tramite la pratica ragionevole di esercizi fisici", dedica un capitolo all'equitazione e ai suoi immensi benefici, definendo l'andatura del passo come la più salutare. Sammuel Theodor Quelmalz di Lipsia (1697-1758) inventò una "macchina equestre" dimostrando come il problema del movimento e degli esercizi fisici fosse particolarmente sentito dai medici di quel tempo. Si trattava di una specie di altalena che imitava il più precisamente possibile gli effetti indotti dal movimento del cavallo. Goethe riconobbe il valore salutare delle oscillazioni che il corpo compie seguendo i movimenti dell'animale, la benefica distensione della colonna vertebrale resa possibile dalla posizione a cavalcioni, e alla sollecitazione, delicata ma costante, data alla circolazione. Nel suo studio utilizzava una sedia per lo scrittoio simile ad una sella. Sua è la seguente citazione: "Il motivo per il quale un maneggio svolge un'azione così benefica sulle persone dotate di ragione e che qui, unico posto al mondo, è possibile comprendere con lo spirito e osservare con gli occhi l'opportuna limitazione dell'azione e l'esclusione di ogni arbitrio del caso. Qui uomo e animale si fondono in un tutt'uno, in misura tale che non si saprebbe dire quale dei due stia effettivamente addestrando l'altro."

La scoperta dei benefici effetti dell'equitazione sembra risalire al tempo di Ippocrate; fu però Merkurialis, nel 1569, a parlare risolutamente dell'equitazione quale metodo efficace per favorire lo stato di benessere fisico, in "De arte gymnastica". Lo studioso sostiene che i diversi tipi di andatura del cavallo favoriscano nel cavaliere un "aumento

del calore naturale” e permettano di limitare la “scarsità delle escrezioni”. Thomas Sydenham nel suo “Tractatus de podagra” del 1681, indica lo sport equestre quale valido rimedio per questo disturbo e consiglia la pratica assidua dell’equitazione ai soggetti interessati da questo problema. Van Swieten (medico personale di Maria Teresa di Vienna) e Maximilian Stoll, membri della prima scuola di medicina Viennese, sostengono che andare a cavallo rappresenta una efficace strategia di intervento per curare le psicopatie.

Dal punto di vista neurologico alla, fine del XIX secolo (1875), Chessigne a Parigi prescriveva l’equitazione a persone interessate da:

- Problemi neurologici;
- Difficoltà a livello dell’equilibrio;
- Problemi nel controllo muscolare.

Anche in uno dei primi trattati di medicina sportiva (“Medicina Gymnastica”), Francisco Fuller nel 1750 dedica ampio spazio all’equitazione. L’autore sostiene che andare a cavallo rappresenta un esercizio ginnico molto efficace per la salute sia del fisico che della mente.

L’interesse più consistente per il rapporto uomo-animale a fini terapeutici si è realizzato soprattutto nel primo dopo guerra, quando la pratica della terapia equestre fu introdotta in Scandinavia.

Wiston Churchill, parlando di equitazione, affermava che nell’aspetto esterno del cavallo è presente qualcosa che fa bene all’aspetto interno dell’essere umano...

Precursore dell’attività sportiva per disabili fu il dott. Ludwig Guttmann (definito da Papa Giovanni XXIII “il De Coubertin dei disabili”) che nel Luglio del 1944, presso l’ospedale di Stoke Mandeville (GB), iniziò all’attività sportiva una decina di soggetti – ex membri delle forze armate britanniche – resi disabili per cause belliche.

In tempi più recenti, i primi Paesi ad occuparsi di questo trattamento furono quelli scandinavi e quelli anglosassoni (circa 70 anni fa), che limitarono però questa attività a fini

ricreativi. In Francia la rieducazione equestre nacque nel 1965, come apprendiamo da De Lubersac e Lalleri nell'introduzione al loro manuale intitolato "Rieducazione attraverso l'equitazione" (1973), sebbene già nel 1963 fosse stata utilizzata empiricamente da Killhea nel suo libro "Da Karen con amore". I francesi si accorsero delle possibilità, per i portatori di handicap, di recuperare e valorizzare le proprie potenzialità. Nel 1965 l'ippoterapia divenne una materia di studio, tanto che nel 1969 ebbe luogo la presentazione, al Centro ospedaliero universitario della Salpêtrière, del primo lavoro scientifico sulla rieducazione equestre.

Nel 1972 si è avuta la presentazione della prima tesi di laurea in medicina sulla Terapia con il mezzo del cavallo, alla Facoltà di Medicina di Parigi Val de Marne. Il seme era stato posto. Da quell'iniziativa locale, attraverso una serie di esperienze seguenti, si è giunti all'istituzione delle Paraolimpiadi; da citare ROMA, 1960, dove si posero le basi per effettuare regolarmente le Paraolimpiadi in concomitanza e nello stesso paese delle Olimpiadi.

L'iniziativa di realizzare programmi di riabilitazione terapeutica con l'uso del cavallo si è diffusa negli anni '60 e '70 in Canada e negli USA, soprattutto grazie alla vittoria di Liz Hartel che, pur essendo affetta da poliomielite dal 1943, vinse la medaglia d'argento nel Dressage ai giochi olimpici del 1952 e del 1956.

Negli ultimi tempi, grazie alla realizzazione di congressi internazionali (Parigi 1964, Basilea 1966, Warewick 1979, Amburgo 1982, Toronto 1988 ecc.) l'equitazione terapeutica è diventata oggetto di oculata ricerca scientifica.

### ***La R. E. in Italia***

In Italia, nel 1977 è stata costituita l'Associazione Nazionale Italiana di Riabilitazione Equestre e di Equitazione Ricreativa per gli handicappati (A. N. I. R. E) con sede in Milano.