

# Elke

Equitazione Umana



## Metodo Feldenkrais®

“Se so quello che faccio,  
posso fare quello che voglio”.

(M. Feldenkrais)



PROFESSIONISTI



"L'applicazione del Metodo  
Feldenkrais® a cavallo  
ha un potenziale immenso  
perché il cavallo ci trasmette  
con gentilezza, passo per passo,  
l'intero comportamento scheletrico  
della camminata umana".





## M. FELDENKRAIS® A CAVALLO

*Movimento, consapevolezza, comportamento  
centrato, volontà*



M. Feldenkrais® a cavallo significa diventare consapevoli dei propri schemi motori attraverso il cavallo.

Il cavallo amplifica i nostri schemi motori e ci trasmette, in modo lento e ritmico, lo schema finale dell'evoluzione che conduce alla "camminata umana eretta".

Ci offre la possibilità di "differenziare" e focalizzare parti diverse del nostro corpo, scoprendo come si comportano le articolazioni in rapporto tra di loro, fino a raggiungere la biodinamicità assoluta.

Il cavallo ha il "potere" di farci diventare un tutt'uno, "integrando" questa nuova consapevolezza, perché solo lui sa offrirci, ad ogni passo, il comportamento totale dello scheletro in movimento.

*"Se so quello che faccio,  
posso fare quello che voglio".*

Moshe Feldenkrais

Il Metodo Feldenkrais®, operato in tutto il mondo,  
porta "consapevolezza attraverso movimento®".

## RITROVARE IL PROPRIO SÉ PER TRASMETTERE NUOVO BENESSERE

Le leggi della biodinamicità o biomeccanica del cavallo al passo sono funzionalmente identiche alle leggi della deambulazione dell'uomo che cammina.

Attraverso una guida verbale e suggerimenti manuali non correttivi l'insegnante sfrutta questa preziosa uguaglianza per aiutare l'allievo a diventare consapevole della sua biodinamicità.

L'insegnante non corregge ma aiuta ad arrivare da solo a "sentire" le leggi del movimento.

Grazie alla trasmissione degli schemi motori del cavallo lenti, ritmici ed enormemente amplificati possiamo percepire l'organizzazione ottimale del cammino eretto.

L'allievo arriva da solo a sentire le leggi del movimento.

Questo comporta che l'informazione ricevuta entri nella memoria corporea, dando vita a un sapere organico olistico che va ben oltre quello razionale. Le lezioni di "Consapevolezza Attraverso Movimento®" si svolgono prima a terra, per permettere all'allievo di rendersi conto del suo stato d'animo e di eventuali problemi, dolori o fastidi. In seguito si fa esperienza a cavallo. Infine torniamo con i piedi a terra e possiamo sentire immediatamente dei miglioramenti.

Il seminario è dedicato ai professionisti della salute e del benessere psico fisico e ha l'obiettivo di sensibilizzare e migliorare l'uso di sé per potenziare qualsiasi prestazione sportiva o il lavoro sui pazienti.





**M. FELDENKRAIS® A CAVALLO**

*Professionisti*

## RI-IMPARIAMO AD ESSERE NOI STESSI

Dopo anni di rivoluzionarie scoperte, oggi l'uomo non sa più cosa sta facendo e come lo fa. Non sa come si alza in piedi, come cammina, corre e salta. Non sa che nelle sue abitudini corporee, sono inseriti tutti i suoi schemi mentali ed emotivi ed infinite scelte di organizzazione del movimento non ottimali.

La consapevolezza della nostra organizzazione neuroscheletrica, aggiungendo nuove opzioni, ci libererà da queste abitudini che ci incastrano, permettendoci di cambiare e migliorare la biodinamicità del nostro corpo la quale è inseparabile dal comportamento mentale ed emotivo. Attraverso un sistema di prove e fallimenti, lo stesso che usavamo da neonati e che ci ha permesso di imparare a camminare, progrediremo nell'avventura di ritrovare l'organizzazione dei movimenti che madre Natura vorrebbe per noi.

## IL CAVALLO CHE CI MUOVE

Il cavallo può aiutare l'uomo a riappropriarsi della conoscenza di sé, di questo sapere andato perduto. Riscoprendo le funzioni di alcune parti del nostro corpo spesso dimenticate, possiamo risvegliarle per ottenere un uso più ampio, coordinato ed equilibrato di tutto il nostro agire. M. Feldenkrais® a cavallo significa diventare consapevoli del nostro movimento attraverso il cavallo e da qui imparare meglio a camminare, correre, pedalare, nuotare, respirare e migliorare qualsiasi attività fisica o atletica lasciando andare i dolori che possono accompagnare il movimento. Il processo neuroscheletrico agisce all'istante sul tono muscolare, sullo stato emotivo e sul sistema parasimpatico, coinvolgendo la persona nella sua totalità.

### NOTE TECNICHE

La partecipazione al seminario sarà annotata sul libretto personale del cavaliere e darà diritto a crediti formativi O.I.P.E.S.

Seminari di uno o due giorni, articolati in 3 ore alla mattina e 3 ore al pomeriggio.

Costo al giorno per persona: 100 euro.

Minimo 4 partecipanti.

"Talento in sella,  
bellezza in movimento,  
affinità profonda  
etica equestre.  
Sono il centauro di oggi"

## Chi sono

Elke Osterburg Curti, Insegnante Metodo Hippolini® - Insegnante Metodo Feldenkrais® - Amazzone di dressage, livello D - Dirigente Sportivo equestre E.N.G.E.A.

Sono una donna in continua ricerca di armonia e bellezza. La mia esplorazione verso un'equitazione raffinata ma efficace inizia nel 2000, anno in cui ottengo il 1° grado dressage F.I.S.E. Dopo un periodo agonistico con piazzamenti e vincite a livello D nazionale, decido di andare all'estero con i miei cavalli. Nella scuderia della campionessa svizzera Christine Stüchelberger, imparo l'importanza e la messa in pratica della "Scala di addestramento" fino a livello D dressage. In Austria divento insegnante del metodo "Centered Riding®" e in Italia ottengo il diploma per Insegnanti del "Metodo Feldenkrais®". Da diversi anni pratico il "Lavoro in libertà®" di Carolyn Resnick. Ho partecipato al primo anno della formazione pedagogica per insegnanti Steiner.

Infine ho sviluppato il metodo "l'essenza dell'equitazione e l'assetto dinamico®" che raccoglie l'esperienza nel settore neuroscheletrico umano ed equino. Oggi sono in grado di abbinare la consapevolezza corporea umana alla consapevolezza corporea equina, così posso aiutare il cavaliere e il cavallo, di qualsiasi livello e in qualsiasi disciplina, a sensibilizzarsi per affinare il proprio assetto e auto-portamento, base di comunicazione e origine dei più grandi fraintendimenti tra cavallo e cavaliere.



# Elke

Equitazione Umana



Elke insegna:

**Metodo Hippolini®:** Equitazione pedagogica innovativa

**Metodo Feldenkrais®:** Ragazzi / Adulti / Professionisti della salute

**Formazione:** Istruttore di assetto (lezioni di biodinamica umana-equina)  
/ Maestro pony (formazione istruttore pony e addestramento pony)

**Lezioni:** L'armonia equestre / Arte equestre / Life coach cavallo / Horse woman

Elke contatti:

Elke Osterburg Curti

Centro ippico Castelverde

Via Castelverde 2 | 21032 Caravate (VA)

M: +39 3482619235 | [info@equitazioneumana.com](mailto:info@equitazioneumana.com)

[www.equitazioneumana.com](http://www.equitazioneumana.com)