

# NATURAL

style

N. 189 mensile - marzo 2019 - 2 euro

## Margot Robbie

IO E TOM SIAMO  
UNA COPPIA  
GREEN

### BEAUTY

SENO, GAMBE  
GLUTEI  
LA REMISE  
EN FORME

### DIETA

SCOPRI I CIBI  
EMOZIONALI  
CHE TI FANNO  
DIMAGRIRE

### RELAX

VACANZE  
BALSAMICHE  
TRA MARE  
E PINETA

**WELLNESS**  
HAI CURA DI TE  
STESSA? È LA TUA  
VERA PRIORITÀ

LITIGA CON GARBO  
E NON LASCIARE  
NULLA IN  
SOSPESO

FORTUNA  
LA SCIENZA  
CI DICE COME  
ATTIRARLA

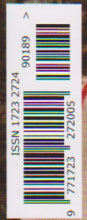
POTENZA  
DELL'EROS  
ABANDONATI  
A UN CORPO,  
UNO SGUARDO,  
UN'IDEA

LA SAGGEZZA  
DEGLI ANIMALI  
COSA CI  
INSEGNANO

# L'arte fa bene al cuore e allo spirito

è efficace contro ansia, obesità, Alzheimer. Dieci percorsi nei musei più famosi tra salute e creatività

€ 4,40 in Francia, € 4,00 in Spagna, € 3,50 in Austria, € 3,00 in Svizzera, € 2,50 in Germania, € 2,05 a Malta - Mensile



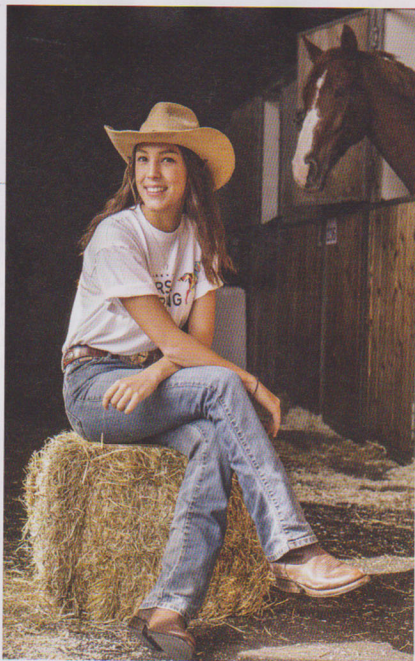
CAIRO EDITORE

# NELLA VITA SIAMO SEMPRE IN SELLA

*La guida equestre Andrea accompagna i turisti in maneggi certificati. Chiara è esperta di doma naturale. Carolina è amazzone di una scuderia etica. Michela porta in sella i disabili e Nicole ha fondato una onlus per i cavalli maltrattati*

DI DIANA DE MARSANICH - FOTO DI SILVIA TENENTI

**3** Omila metri quadrati di moquette antiscivolo per prevenire gli infortuni ai cavalli. Scuderie con grandi box in legno naturale, di dimensioni maggiori rispetto alla normativa. Fieno biologico e fondi in bio-truciolo, analergico. Sono solo alcuni degli accorgimenti adottati da Fieracavalli, la più importante manifestazione che promuove il mondo equestre, per garantire benessere agli animali. «Negli ultimi 20 anni è cambiato tutto: abbiamo un cavallo molto più pensante e sensibile rispetto a quello di prima, che era più agricolo. Bisogna migliorare l'interazione uomo-cavallo mettendoci il cuore e l'ascolto», ha spiegato Vittorio Garrone, fondatore dell'Allevamento Basini, del Team equestre Wow e membro della Commissione Etica della fiera. «L'equitazione deve essere "buona", bisogna smettere di considerare gli animali dei prodotti. Il cavallo deve essere ben curato, ben alimentato, vivere in scuderie dove c'è la luce del giorno e non i neon, allevato e addestrato secondo i principi della doma dolce, basata anche sul gioco». Abbiamo incontrato 5 giovani amazzone, impegnate a garantire benessere psicologico e fisico ai cavalli. Ecco le loro storie.



## ANDREA CANONICO

### Turismo in sella: il marchio Horse Friendly certifica le vacanze a cavallo

«Sono istruttrice di monta americana, pratico il Reining (*Tra le redini*), una disciplina western basata non sull'uso della forza, ma sulla connessione mentale tra cavallo e cavaliere, e sono guida equestre», spiega Andrea Canonico. «Insegno ad andare a cavallo e accompagnio in passeggiata. Per facilitare questa forma di turismo slow, Fieracavalli ha lanciato il marchio Horse Friendly, la prima certificazione eco-turistica che mette in rete maneggi,

ippovie e strade, parchi, agriturismi e ristoranti attrezzati con servizi per il turismo in sella. Alcune strutture, come l'Horse Country Resort ad Arborea (Or), in Sardegna, propongono l'horse sharing. «Per tutta la durata della vacanza, si può avere un cavallo (sempre lo stesso) in condivisione con il maneggio: si può accudirlo e montarlo come fosse il proprio. Un'esperienza per sperimentare la magia intensa che si può creare col cavallo, anche in pochi giorni».

Andrea Canonico, 20, di Assago (Mi). È istruttrice di monta americana. Studia Turismo, Management e Territorio alla Iulm di Milano.



## CHIARA ANGELINI Addestrò i cavalli con la doma naturale

«Dai puledri ai cavalli non domati, sino a quelli problematici, mi occupo dell'addestramento e della rieducazione di questi incredibili animali», racconta Chiara Angelini. Una passione innata per il mondo equestre, ha una formazione caprilliana, come spiega: «Seguo il Sistema di Equitazione Naturale, ideato dal capitano di cavalleria Federico Caprilli (1868-1907), un etologo *ante litteram*. È un'equitazione che non prevede né forza, né coercizione, né violenza: una doma naturale basata sull'etologia, cioè sulla conoscenza del comportamento del cavallo. Perché anche questi animali non sono tutti uguali: ci sono quelli più paurosi, gli attaccabrighe, i docili. Io cerco di capirne il carattere e comprenderne i disagi per trovare il miglior metodo di addestramento in base alle loro attitudini fisiche e psichiche. Non si ottengono risultati obbligando i cavalli a fare qualcosa con la forza, anzi si rischia di farsi male. La sicurezza in sella parte dalla conoscenza. Per questo è importante rispettare i tempi: l'addestramento deve iniziare dai tre anni e mezzo di età. Il cavallo, poi, deve vivere libero, in spazi aperti e in paddock, insieme ai suoi simili, in branco e non chiuso in un box. Con questa filosofia "natural style", nel 2014, col mio socio Fausto Sturaro, abbiamo aperto il Ranch del Mare, a Barricata di Porto Tolle (Ro), all'interno del Villaggio Barricata. Organizziamo trekking alla scoperta del Parco Naturale del Delta del Po, una zona ricca di biodiversità. Abbiamo 18 cavalli e ci troviamo sull'unica spiaggia del Veneto che ne permette l'accesso e la balneazione. Per galoppare da sogno.» ▶

Chiara Angelini, 32, di Porto Viro (Ro). È addestratrice etologica, istruttrice di equitazione, guida di trekking a cavallo. [angelini.chr@gmail.com](mailto:angelini.chr@gmail.com)



L'amazzone  
Carolina  
Ferrarini, 15,  
di Roma.  
Studia al Liceo  
Linguistico e  
pratica il salto  
ostacoli con il  
Team Wow  
(www.  
allevamento  
basini.it).

## CAROLINA FERRARINI In sella al mio "compagno di squadra", sogno i Giochi Olimpici

«Ho iniziato ad andare a cavallo a tre anni con l'istruttrice federale Luisa Innocenzi. Dal 2017, dopo uno stage nel maneggio di Luca Moneta, il "cavaliere gentile" che ha unito etologia al salto ostacoli ideando un metodo basato sull'empatia e la mancanza di coercizione, sono entrata nel Team Wow dell'imprenditore Vincenzo Garrone», racconta l'amazzone Carolina Ferrarini. «Mi sento parte di una famiglia che mi supporta e mi educa dal punto di vista sportivo ed etico nei confronti di questi animali. Molti cavalli, infatti, vengono utilizzati come se fossero delle macchine per puntare ad ambizioni personali. Il Team Wow, guidato da Michel Robert, pluricampione olimpico, ha un approccio etico: mi ha insegnato a vedere il cavallo non come un mezzo, ma come un compagno di squadra con cui andare avanti al massimo delle mie possibilità, nel rispetto totale dell'animale. Ho imparato che ogni cavallo è eccezionale: c'è quello che facendo ippoterapia alza la testa per aiutare il disabile e c'è quello che è speciale perché salta altezze da Coppa del mondo. Come il mio Bombastik, che ho acquistato da Basini, l'allevamento di cavalli destinati alle discipline olimpiche. Ci alleniamo tre ore al giorno, il sogno è conquistare insieme una medaglia ai Giochi Olimpici».



Michela Martinelli, 39,  
di Bussolengo (Vr). Insegna  
psicomotricità a cavallo.  
michela.martinelli50@  
gmail.com

## MICHELA MARTINELLI Il cavallo mi ha guarita. Ora aiuto i bambini speciali

«Lavoro con i disabili: sono insegnante di sostegno in una scuola primaria, psicomotricista e mi occupo di interventi assistiti con gli animali al Family Ranch di Pescantina (Vr)», racconta Michela Martinelli. «Il cavallo è un fortissimo mediatore animato: oltre a migliorare le capacità motorie delle persone diversamente abili, aumenta la loro autostima. Giocando con i cavalli, i miei bambini "speciali" eseguono volteggi e coreografie: migliorano l'equilibrio, sviluppano l'autonomia e imparano a negoziare tra di loro, per esempio, la scelta delle musiche. Si sentono parte di un gruppo, dove ognuno è indispensabile: fanno parte di un "tutto", dove il cavallo facilita le relazioni. Si tratta, infatti, di animali speciali, empatici, in grado di capire le emozioni di chi li monta e di rallentare addirittura il passo se sentono che il bambino sopra di loro ha difficoltà di ipotono o di equilibrio», continua Michela. «Ma la relazione con il cavallo cura anche l'anima: l'ho provato sulla mia pelle. A 27 anni ho subito la perdita di mio figlio Matteo, morto a soli due mesi. Ho scoperto di essere portatrice sana di una malattia rarissima che colpisce solo i maschi. Sono stati anni difficilissimi, vivevo come paralizzato: avevo paura di tutto. L'amore per i cavalli mi ha salvata, uscire di casa per andare in maneggio mi ha fatto superare i limiti mentali che mi ero imposta, dovuti alla perdita improvvisa di mio figlio. Mi ha fortificata, ha rimesso a posto i pezzi del mio cuore, mi ha aiutata a elaborare il lutto. E nel 2010, con mio marito, abbiamo adottato un bambino: oggi siamo una famiglia felice».



Nicole Berlusconi, 30, di Milano. È fondatrice e presidente della onlus Progetto Islander ([www.progettoislander.it](http://www.progettoislander.it)), che si occupa della tutela e della riabilitazione di cavalli ed equidi maltrattati.

WOMEN

NICOLE BERLUSCONI

## Ho creato una onlus per gli animali maltrattati

«Nel 2012, sono stata contattata per dare un aiuto a ricollocare oltre 200 tra cavalli, muli, bardotti, pony e asini, che erano stati sequestrati a Colleferro (Rm), dopo diverse denunce da parte di Empa, e soprattutto di *Striscia la notizia*», racconta Nicole Berlusconi, figlia dell'imprenditore Paolo. «Ho scoperto un mondo fatto di dolore e sfruttamento: non potevo chiudere gli occhi e fare finta di niente. Per restituire dignità, salute e benessere a questi animali, ho fondato Progetto Islander, dal nome della mia prima cavalla, una onlus che lavora sul campo. Riceviamo le segnalazioni di maltrattamento, effettuiamo i sopralluoghi per le verifiche, interveniamo e ci occupiamo dei controlli pre-post affido dei cavalli che diamo in adozione. E siamo anche un centro di recupero: a Villanterio (Pv), nella tenuta Relais Il Cigno dove la famiglia Tosi ci ospita gratuitamente, ci occupiamo della riabilitazione psicofisica di circa 30 cavalli sequestrati per reati come lo sfruttamento, le corse clandestine e la denutrizione. I maltrattamenti possono essere causati dalla cattiveria, ma anche dall'ignoranza, cioè dalla mancanza di conoscenza delle esigenze del cavallo, o per business economico, come nell'agonismo dove il cavallo viene spesso usato come uno strumento per arrivare a determinati obiettivi. Proprio per vigilare sul benessere degli animali che partecipano a Fieracavalli, la manifestazione equestre più importante d'Italia, Progetto Islander è entrato a far parte della commissione etica della fiera con la quale, nel 2017, abbiamo stilato un codice in 12 punti che prevede l'immediata espulsione dalle gare per chi non lo rispetta», continua Nicole. «Viviamo solo di donazioni, chi vuole sostenerci può adottare un cavallo a distanza e fare un'offerta. E siamo alla ricerca di volontari per aiutarci nella gestione della pulizia dei paddock, dei box e della cura dei cavalli stessi. 🍀