

# SOMMARIO

Presentazione di Giuliana Belli *vii*

Dediche & Ringraziamenti *viii*

Prefazione *ix*

## *Prima parte*

<i>Capitolo 1</i>	L'efficacia del Centered Riding <i>1</i>
<i>Capitolo 2</i>	Meccanismi di apprendimento <i>11</i>
<i>Capitolo 3</i>	<i>Quattro Principi Base e il Grounding</i> <i>15</i>
<i>Capitolo 4</i>	L'uso di sé <i>23</i>

## *Seconda parte Sessioni di consapevolezza: A terra e a cavallo*

<i>Capitolo 5</i>	Sessione I: Imparare equilibrio e rilassamento <i>29</i>
<i>Capitolo 6</i>	Sessione II: L'assetto che accompagna <i>49</i>
<i>Capitolo 7</i>	Sessione III: Il cavallo è il vostro specchio - Il suo corpo riflette il vostro <i>67</i>
<i>Capitolo 8</i>	Sessione IV: Rilevare il dorso del cavallo con le transizioni <i>81</i>
<i>Capitolo 9</i>	Sessione V: Sviluppare i muscoli del cavallo con cerchi e curve <i>91</i>
<i>Capitolo 10</i>	Sessione VI: Aumentare la stabilità in sella montando nei tre assetti al trotto <i>107</i>
<i>Capitolo 11</i>	Sessione VII: Scoprire l'energia condivisa <i>123</i>
<i>Capitolo 12</i>	Sessione VIII: Percepire i fianchi del cavallo che si alternano <i>133</i>
<i>Capitolo 13</i>	Sessione IX: Migliorare la comunicazione con la qualità degli aiuti <i>145</i>
<i>Capitolo 14</i>	Sessione X: Imparare la rettitudine prima del lavoro su due piste <i>161</i>
<i>Capitolo 15</i>	Sessione XI: Al galoppo con brio <i>169</i>
<i>Capitolo 16</i>	Sessione XII: Mani che aiutano, non che ostacolano <i>185</i>
<i>Capitolo 17</i>	Sessione XIII: Saltare centrati <i>197</i>

## *Terza parte*

<i>Capitolo 18</i>	Ridurre il dolore con il Centered Riding <i>235</i>
<i>Capitolo 19</i>	Cosa avete imparato da <i>Centered Riding 2</i> <i>243</i>
<i>Capitolo 20</i>	Appendice - Equitazione terapeutica <i>247</i>
	Crediti fotografici <i>253</i>
	Indice dei nomi e dei termini <i>255</i>