

Introduzione

Il disegno della sella e delle imboccature sono arti antiche e come molte tradizioni radicate nella storia e nel folklore i cambiamenti non trovano strada facile. Parlando delle idee all'epoca rivoluzionaria di Caprilli, Vincenzo De Maria (La psicologia, la cura e l'uso del cavallo. Le scuole, la forma fisica e la psicologia del cavaliere, Demetra 4° edizione 2001, pag. 368) osserva: "Oggi tutto questo ci pare scontato e quasi ci sorprende che sia costato tanta fatica giungere a queste conclusioni. Fu invece un processo lungo e difficile, che dovette rovesciare radicate convinzioni...". Ci vorrà così tanto tempo e tanta fatica per cambiare al giorno d'oggi i nostri concetti della sella? Oggigiorno, con tecniche moderne tipo thermographic imaging, ultra-suono, computer-tecnologie di ogni tipo, possiamo valutare tutte le idee tradizionali in un modo che precedentemente non era possibile. Stiamo scoprendo tanti casi in cui le regole d'oro che abbiamo seguito per secoli sono sbagliate o almeno limitate.

Il cavallo non era disegnato per essere montato. Fisiologicamente però la sua struttura si presta a modifiche fisiche che ce lo permettono: con cura, addestramento ed allenamento riusciamo a metterlo in condizione di portarci sulla sua schiena, limitando il pericolo di fargli male. Il lavoro del maniscalco e dell'addestratore dovrebbe far sì che il cavallo rimanga in equilibrio tale da evitare stress e danno allo scheletro, ai tessuti morbidi, tipo tendini, legamenti, muscoli e così via. Come vedremo in questo libro, la sella è di importanza cruciale in questa equazione delicatissima, ma prima è importante guardare e capire il cavallo di per se, senza sella né cavaliere.



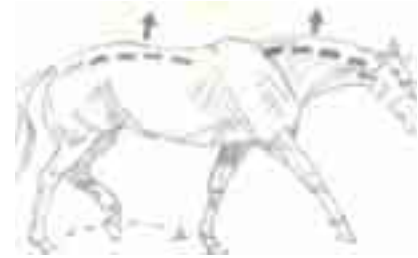
Nel suo movimento naturale, il cavallo si muove con la testa alta, il peso piuttosto sugli arti anteriori e quindi con la schiena relativamente inarcata verso il basso.

Però in questa posizione, la sua schiena è troppo debole per portare

comodamente il peso di un cavaliere e si rischia di provocare danni gravi in tutto il corpo. Se osserviamo la costruzione dei ponti che attraversano i fiumi, notiamo che la forma scelta dagli architetti è quella di un arco in su, che si sa è una forma molto più forte e resistente agli stress dei pesi, del movimento, e delle vibrazioni. Possiamo applicare questo principio alla

nostra propria schiena – se giocando con un bimbo piccolo ci mettiamo su quattro zampe e lo portiamo sul dorso qual è la nostra posizione più comoda, con la schiena inarcata in basso, in lordosi, o tirata su? Certamente è più comodo, e proteggiamo di più la schiena, con la spina leggermente tirata in su. Ed è così per il cavallo: quando ci si siede sopra, mettiamo il nostro peso in fatti sul punto più debole della sua schiena, e quindi dobbiamo cercare di rendere più forte quel punto, proprio come fanno gli architetti costruendo i ponti.

Ecco perché il lavoro di addestramento si concentra sul cercare di cambiare il movimento naturale del cavallo in modo che la sua schiena si alzi sotto la sella invece di abbassarsi.



Ho tratto la seguente esposizione da un eccellente libro del dr. Gerd Heuschmann nel quale egli dimostra che quanto si era in precedenza ritenuto riguardo al fatto che il cavallo supporta il peso del cavaliere sviluppando forti muscoli addominali che permettono alla schiena di rialzarsi, di fatto non è il quadro completo ma solamente una piccola parte di esso. Egli dimostra chiaramente nel suo libro che i muscoli addominali eseguono questo lavoro di supporto solo nelle andature nelle quali c'è un momento di sospensione, quando tutti e quattro i piedi sono sollevati da terra. Questo è ciò che egli dice riguardo alla forza della schiena in tutte le altre fasi: "In un cavallo i muscoli dorsali 'longissimus' – i più potenti muscoli motori del suo corpo – per svilupparsi correttamente devono lavorare in uno stato 'rilassato' e non in uno stato contratto, trattenuto. Quando la testa e il collo del cavallo sono portati in avanti e in basso come quando esso pascola, la connessione tra i legamenti della nuca e quelli sopraspinali serve a rialzare la schiena, rilassando il muscolo 'longissimus' e permettendogli di muoversi liberamente...." Il dr Heuschmann ci insegna che: "Quando la testa e il collo sono troppo alti, il cavallo cerca di supportare il cavaliere irrigidendo il suo muscolo longissimus, con conseguente schiena 'infossata', Riferendosi all'uso non corretto delle redini di ritorno e/o altre tecniche di addestramento egli dice: Se il cavaliere mette il collo e la testa del cavallo in una posizione estremamente arrotondata e bassa (iperflessione o rollkur) viene esercitata una enorme tensione sui muscoli superiori del collo e sul sistema di legamenti e sulla schiena. Mentre la schiena del cavallo in effetti si rialza, essa è troppo tirata e tesa, il che impedisce agli arti posteriori di portarsi sotto al tronco. Il risultato è un cavallo a disagio, infelice che pesa sugli anteriori trascinando le gambe posteriori e incapace di una vera riunione...." (*Tug of War: Classical versus "Modern" Dressage*, trans. <reina Abelshauser, Trafalgar Square Books, 2006; originale in Tedesco: *Finger in der Wunde* Wu Wei Verlag, Germany, 2006)

Quindi il lavoro da fare consiste in un grande stretching lungo la schiena del cavallo dalla nuca fino alla coda, dove il cavallo porta giù - ma in avanti - collo e testa. Man mano che tutti i muscoli, tendini, legamenti del cavallo diventano più elastici e sciolti, essi diventano più forti e capaci di fare lo stesso lavoro con la testa portata più alta, con i posteriori ben sotto la massa toracica, il bacino in retroverso e la schiena, quindi, 'in su', il cavallo 'da la schiena'.

Ma non si può pretendere che questo sia né facile né automatico per il cavallo – bisogna preparare il suo corpo, cioè metterlo in grado di arrivare ad assumere questa postura. Purtroppo questo lavoro non si fa in tempo breve. Non ci sono scorciatoie. Il lavoro deve essere lento, paziente, graduale. Ogni forzatura, ogni omissione di uno stadio importante, rischia di procurare gravi danni al cavallo come dolori muscolari, vertebre bloccate, una postura sbagliata e compensatoria per alleviare dolore o rigidità. Queste cose spesso nemmeno vengono notate dall'istruttore o dal cavaliere e il povero cavallo è frequentemente castigato per essere troppo pigro, poco collaborativo e così via. Chiunque abbia sofferto di rigidità in seguito a una seduta in palestra capirà quello che prova il cavallo in quel momento, ma naturalmente tutto dipende dalla nostra volontà e abilità di capire ciò che sta cercando di dirci.

Il lavoro graduale di ginnastica che aiuta a sviluppare i muscoli desiderati senza sofferenza né danno comprende una serie di esercizi.

Alcuni di questi esercizi possono essere eseguiti in tutte le fasi dell'addestramento del cavallo, la sola differenza può consistere nell'intensità o nel grado di flessione, per esempio, o nella misura del circolo, la chiusura di un piegamento. Altri esercizi come il lavoro laterale, possono essere fatti solo quando il cavallo ha raggiunto un sufficiente grado di scioltezza partendo da esercizi di base più facili che portano gradualmente alla capacità di eseguire movimenti più difficili e impegnativi. Un circolo, per esempio, può essere più largo o più stretto e il grado di accuratezza o di riunione con il quale lo si esegue può essere maggiore o minore, l'uno naturalmente, essendo più impegnativo dell'altro. Una spalla in dentro può cominciare come una spalla avanti, una pallida versione dello scopo finale, del movimento che consiste nel lento e sistematico sviluppo delle gambe posteriori e dei quarti che devono diventar molto più forti perché il posteriore interno possa spingersi avanti e in dentro sotto la massa del corpo.

sistema pessoa –la tensione delle corde viene aggiustata man mano che i muscoli si sviluppano e quindi che il cavallo riesce a muoversi con una postura sempre più vicina a quella desiderata. Nota Bene la posizione della testa – nuca a livello del garrese, il muso che tende in avanti e verso il basso.

foto:garvin



Esercizi:

- Lavoro alla corda al trotto regolare, incoraggiando l'abbassamento della testa (usando anche chambon o pessa se il cavallo ha difficoltà oppure resistenze forti, assicurandosi però di cominciare con questi aiuti fissati in modo da *incoraggiare* una posizione corretta piuttosto che *forzarla*)
- cambi di direzioni
- volte piccole e grandi, serpentine larghe e poi più strette,
- transizioni tra andature (passo-trotto-passo-galoppo-trotto-alt-indietro-passo e così via),
- trotto su barriere a terra e piccoli cavaletti

Linda Tellington Jones[^] ci propone diversi esercizi da fare da terra, ad es. con barriere ad altezze diverse che obbligano il cavallo ad alzare le gambe di più o di meno:



Foto: Inken Lange



[^] Linda Tellington Jones, Improve your horse's well-being, Kenilworth Press, 1999

oppure con l'esercizio da fermo in cui facciamo pressione con le dita delle mani sotto la pancia e vediamo alzarsi la schiena come reazione muscolare di riflesso:



Tutti gli esercizi devono essere compiuti sempre con sensibilità verso le capacità del cavallo in ogni fase del suo addestramento. Per un cavallo non molto sciolto, i cerchi più stretti risulteranno più impegnativi, quindi possiamo eseguire prima due o tre volte da 20m poi una o due da 10m, per poi ritornare a 20m. Man mano che sentiamo il cavallo più rilassato e più in equilibrio possiamo chiedere di fare volte più strette, e di farle più in equilibrio, e così via. Se cerchiamo invece di impegnarlo immediatamente in una perfetta volta di 10m non sarà in grado di eseguirla correttamente, con il risultato di rendere il cavallo teso, ansioso e mettendolo a rischio di farsi male. Chi è mai stato in palestra, o chi ha mai fatto lezioni di danza, o di karatè, chi ha cominciato a fare piscina o ad andare in bici per allenarsi, saprà che scioltezza, forza fisica e tonicità dei muscoli non sono cose da ottenere in cinque minuti ma che invece si raggiungono procedendo a piccoli passi con un lavoro coscienzioso mirando passo dopo passo ad uno scopo ben definito.....



Qui il cavallo ha la possibilità di estendere ancora di più il collo, le redini di lato non sono restrittive ma incoraggiano il cavallo a stendere il collo per trovare il contatto con l'imboccatura senza forzarlo.....

Se invece il cavallo è tenuto con la

forza in una posizione per la quale il suo corpo non è ancora preparato (ad esempio con redini elastiche troppe tirate, redini di ritorno troppe tirate), si corre il rischio di procurargli

gravi danni alle ossa, giunture, e tessuti morbidi. Inoltre il cavallo ha più difficoltà a deglutire, causando grave sconforto ed eccessiva salivazione, che spesso è ritenuta erroneamente un buon segno di rilassamento della bocca – invece è tutt'altro, essendo segno di sofferenza. Una leggera salivazione è una cosa positiva e da stimolare.

Salivare o non salivare? Ecco il dilemma....

Come in tante altre cose, semplicemente bisogna non esagerare. Una leggera salivazione lubrifica la bocca rendendo più confortevole la presenza dell'imboccatura, sia di metallo, plastica, cuoio o gomma. Senza la salivazione l'imboccatura rischia di causare non solo sconforto ma anche danni ai tessuti delicatissimi delle labbra, la lingua, le guance. Mentre troppa schiuma ci segnala chiaramente la presenza di sconforto, incapacità di deglutire, probabilmente dolore. Può essere accompagnata dalla lingua che esce dalla bocca, cercando di alleviare lo sconforto. Purtroppo la prassi moderna di stringere troppo la cappezzina - e di usare, appunto, il chiudibocca - non fa altro che intensificare tutti i guai che dovrebbe invece eliminare.....

Il lavoro forzato in questa posizione (ved.foto), oltre a bloccare la deglutazione e creare troppa salivazione, rischia di provocare danni a livello di muscoli tendini e al livello dello scheletro.



foto:©C Alciati

Abbiamo visto quindi che la muscolatura deve essere correttamente sviluppata per dare al cavallo una schiena forte abbastanza da portare il peso di un cavaliere, cavaliere poi che forse non sarà sempre in equilibrio perfetto con il suo cavallo e che quindi ogni tanto potrà fare movimenti che rischiano di causare dolore alla schiena del cavallo. Rimane un'ulteriore cosa da considerare prima che possiamo tranquillamente procedere alla scelta della nostra sella: le selle hanno cuscini che si appoggiano sulla dorso del cavallo, ma il cavallo deve

avere già i suoi propri 'cuscini' di muscolo. Un cavallo con poco muscolo o grasso sulla schiena troverà la sella poggiata sulle costole, cosa da evitare ad ogni costo. Quindi sia lo sviluppo degli addominali, sia lo stretching e lo sviluppo dei muscoli della schiena, sono fondamentali prima di procedere alla scelta della sella. Cavallo in cattive condizioni, magro, senza muscolatura *non sono in grado di portare né sella né cavaliere e andrebbero curati con molta attenzione per metterli in una forma fisica adeguata prima di pensare di montarci sopra.*



Nella mitologia, la schiena del cavallo ci sembra simbolo di forza ma in realtà è molto vulnerabile, e la dobbiamo trattare con il massimo rispetto, altrimenti il cavallo non sarà mai in grado di offrirci il suo meglio, e noi avremo fatto un grave dispetto ad un animale che dipende totalmente da noi per il suo benessere. Abbiamo parlato di schiena isolatamente, come se fosse un'entità a sé, ma non dobbiamo mai dimenticare che il corpo è un'unità globale, una catena con tante maglie, si potrebbe dire, nella quale ogni singolo piccolo movimento, cambiamento, o danno si risente in tutto il resto del corpo, proprio tutto, lungo tutta la catena, anche se non si vede. Quindi un disagio nella schiena, o nel nodello, o nella spalla, può portare ad un'alterazione nel modo di camminare, anche addirittura della postura del cavallo fermo. Con il tempo questa compensazione si stabilisce e diventa la norma, crea ulteriori disagi (o dolori) che richiedono ulteriori compensazioni, e così via. Dobbiamo stare attenti ad affrontare ogni piccolo problema appena lo notiamo per aiutare l'organismo a riprendere il suo ottimale equilibrio. Ad esempio, se vediamo che il cavallo fa un brutto

scivolone, o forse cade, nel paddock, o fa un movimento brutto atterrando dopo un ostacolo, e notiamo che per un momento ha dolore, zoppica, o sentiamo che dopo diventa rigido nel

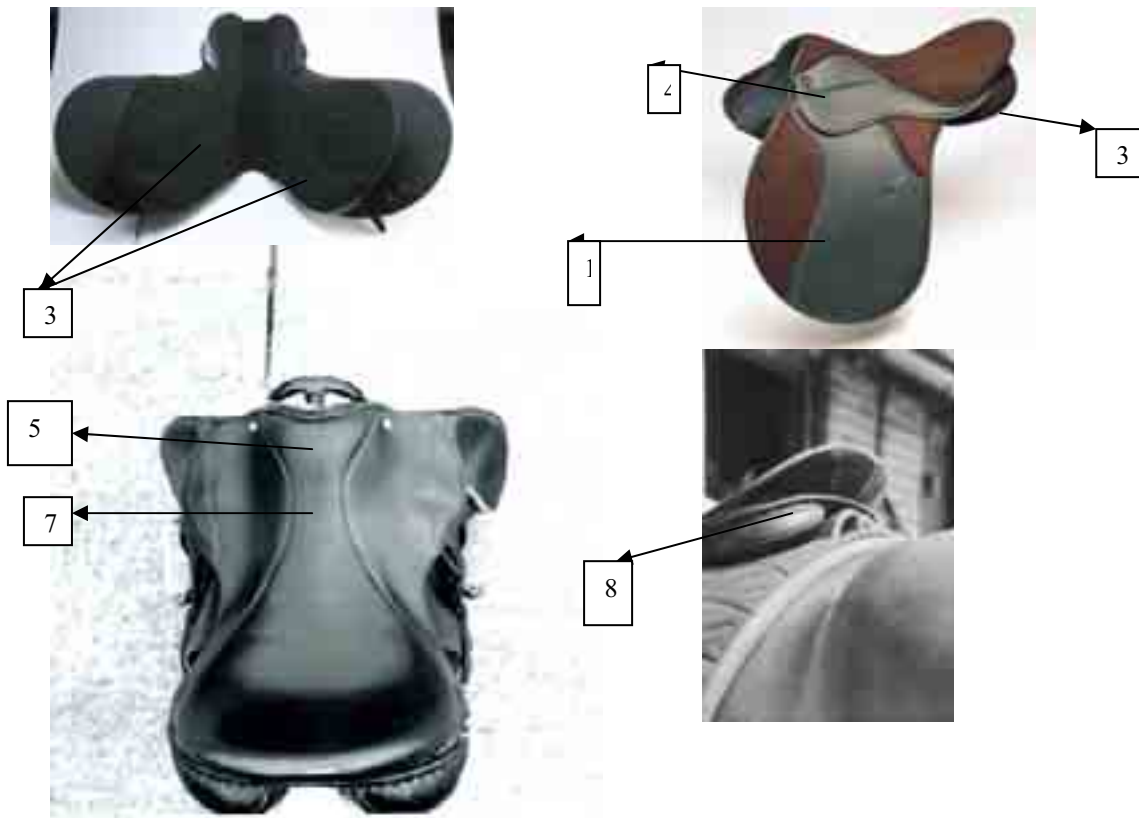


lavoro su una redine, è opportuno chiamare subito il veterinario, l'osteopata o chiropratico, per assicurarci che non ci siano danni a livello dei tessuti e legamenti, che vanno curati immediatamente e con attenzione, tramite esercizi e/o medicine. Un cavallo che ha avuto qualche brutto movimento del genere e che non è stato

controllato al momento, dopo qualche settimana - oppure mese - può presentare resistenze o difficoltà nel lavoro. Se abbiamo preso atto del piccolo incidente sapremo immediatamente da dove può derivare il problema e vi possiamo indirizzare subito l'attenzione del veterinario o l'osteopata.

Quando non sappiamo da dove può provenire il problema di un cavallo che comincia a lavorare con meno scioltezza, che comincia magari a non lavorare bene a destra o che ad un tratto non parte al galoppo sinistro in maniera giusta, possiamo considerare la possibilità che si sia alzato male nel box, ad esempio, tirando troppo un muscolo, stirando un po' un tendine. Pensate un attimo: se noi possiamo rimanere bloccati per un minimo movimento stendendo sotto la doccia la mano per prendere il sapone, figuriamoci un cavallo che si alza nello spazio ristrettissimo del suo box....ecco perché dobbiamo conoscere il nostro cavallo in ogni suo particolare, in modo che solo guardandolo sappiamo se c'è qualcosa che non va.

La sella: una sella per due



1. quartiere
2. spazio tra cuscini
3. cuscini
4. (sotto) sbarra per staffile

5. pomo
6. paletta
7. inforcatura
8. 'gherone'

Scarpe strette o calzate a pennello?

Per entrare meglio nel concetto del rapporto sella-schiena prendiamo una allegoria che ci può servire come illustrazione, anche se non esatto al 100% per aiutarci a sentire sulla nostra pelle quello che può sentire un cavallo.

Vi è mai capitato di mettere un paio di scarpe nuove, uscire di casa e poi scoprire che vi stanno strette? Se non vi è mai capitato, andate in un negozio di scarpe e provatene un paio di solo una mezza misura più piccola della vostra. Aspettate qualche minuto e sentirete una forte voglia di strapparvele di dosso, ma immaginate che non vi sia possibile toglierle e che qualcuno vi costringa ad uscire a fare una lunga passeggiata, magari con salite e discese e, perché no, qualche piccolo ostacolino da saltare. Forse questo “qualcuno” vi darà un paio di calze spesse per impedire che vi vengano le piaghe ai piedi, ma d'altra parte ciò renderà le scarpe ancora più strette. Immaginate (coraggio, è quasi finito!) i vostri sentimenti verso questo “qualcuno”, e verso le vostre scarpe, e pensate come vi sentireste alla sola idea rimetterei doverle rimettere l'indomani. Cosa direste a chi vi ha forzato? Come potreste dimostrare il vostro dolore e la poca voglia di ripetere l'esperienza se non vi fosse permesso di parlare? Come potreste comunicare il vostro disagio?

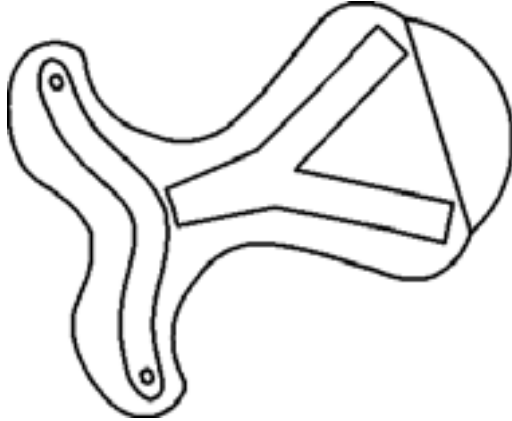
Va bene, avete capito: riuscite a vedere l'analogia scarpe - sella? Non è, come si è già detto, un confronto accurato al 100%, ma ci aiuta ad immaginare lavorando di fantasia come potrebbe essere per un cavallo, psicologicamente e fisicamente avere una sella che non lo veste perfettamente. Certamente esiste un'enorme differenza tra la nostra capacità di esprimerci, di descrivere il nostro dolore e la nostra insofferenza ad esso, e la capacità di un cavallo. Un cavallo è costretto ad esprimersi in un modo che possiamo facilmente fraintendere, se non facciamo uno sforzo specifico per capirlo. Se un cavallo sgroppa, morde, s'impenna, o se rifiuta di flettere il collo con la schiena ben rilassata e arrotondata, allora con tutta probabilità si ritroverà con un morso più aggressivo in bocca, redini fisse o addirittura redini di ritorno, forse un paio di speroni più cattivi nei fianchi, oppure una bella frusta per incoraggiarlo a lavorare meglio - e se la sella fa un danno evidente (tipo fiaccature) spesso il rimedio è semplicemente quello di mettere un sottosella più spesso (ricordatevi dei vostri calzini spessi nelle scarpe troppo strette!).



Arcione sintetico

Si sa che le selle si trovano in misure diverse per il cavaliere, ma la maggior parte della gente non sa che esistono

anche misure diverse per i cavalli e che le marche e i modelli variano per quanto riguarda la forma dell'arcione - cioè la struttura di legno o fibra sintetica sulla quale la sella viene costruita e molto spesso non si considera che i cavalli variano molto nella forma e nella misura della schiena. E' per questo fatto che ogni sella è per due: per il cavaliere e per quell' individuale cavallo.



La marca WOW™ è una sella costruita su un arcione che offre flessione laterale, invece di longitudinale. Vale la pena studiare la logica dietro questo disegno rivoluzionario – sul sito web della marca spiegano che è ideale distribuire il peso del cavaliere in modo simmetrico e costante tra la 7.ma e la 18.ma vertebra. Quindi, dicono, non ci dovrebbe essere flessione nell'arcione longitudinalmente (cioè dal pomo lungo la paletta), perché (sostengono WOW™) il peso del cavaliere è concentrato sotto il sedere e su una superficie di solo 3 o 5 vertebre al massimoPerò bisogna considerare anche che quando il cavallo si muove le scapole ruotano indietro sotto la zona dell'arcione, quindi è più logico far sì che la parte anteriore dell'arcione (la parte che sta a cavallo sopra il garrese) possa cedere lateralmente, lasciando spazio per le due scapole, una dopo l'altra. Naturalmente, la larghezza dell'arcione è aggiustabile in modo simile a quello di Thorowgood e Wintec.

Un'altra gamma di selle moderne sono quelle di Enlightened Equitation, disegnate da Heather Moffett (GB) e offrono la scelta di un arcione 'parziale': la parte anteriore dell'arcione è sostituita da imbottitura, mentre la parte posteriore (paletta) è rigida per distribuire in modo uniforme il peso del cavaliere.

Anche se queste selle e questa tecnica moderna non sono ancora molto disponibili in Italia ci può servire di studiare i modelli di sella e la logica dei disegni per poter capire meglio tutti i fattori che possono influenzare il modo in cui il cavallo percepisce una sella sul proprio dorso.

(ved. in fondo per i links a diversi siti per indagare di più!)

I negozianti che vendono selle ritengono a volte che una sella possa andare bene per qualsiasi cavallo. Anche alcuni sellai conosciutissimi dichiarano categoricamente che le selle di misura "standard" vanno bene per la maggioranza dei cavalli, ma al giorno d'oggi i computer e le scoperte scientifiche e mediche dicono qualcosa di diverso e stanno dimostrando definitivamente che

qualsiasi sella non adatta, non importa quanto costosa o quanto famosa la marca, può danneggiare la schiena del cavallo provocando dolore e sofferenza, per non parlare di riduzione della qualità del lavoro. Fortunatamente c'è almeno una conosciutissima marca italiana, <http://www.prestigeitaly.com/prodotti.php>, che offre tutta una gamma di misure e modelli di selle, dando la possibilità ai rivenditori di misurare un cavallo in modo specifico e scientifico. Le misure sono poi comunicate al sellaio che fornisce la sella della misura giusta per quel cavallo. Se un cavallo presenta problemi particolari il sellaio è disposto a cercare un rimedio. Potreste chiedere al vostro negozio di fiducia un servizio del genere, oppure fare un giro delle sellerie fino a quando non trovate un rivenditore di queste selle.

Un'altra marca che si riesce a trovare in Italia è Wintec, che con il sistema CAIR (sviluppato da Weatherbeeta, sottomesso ad termographic imaging da Dott Peter Cronau, veterinario e Capo (Chair) del Comitato Veterinario FEI da 1990-1998) offre una sella con cuscini che, essendo riempiti di aria inserita tramite una piccola pompa a mano, si modellano alla schiena del cavallo molto più facilmente dei cuscini tradizionali.

In alternativa potete guardare il sito internet della marca inglese Thorowgood ed esaminare la loro gamma di circa 30 modelli disponibili in diverse misure sia per il cavallo sia per cavaliere. Troverete in particolare selle pensate specificatamente per il cavallo più largo/tondo con poco garrese (tipo arabo o avelignese) e il cavallo più stretto e/o con garrese più pronunciato (ved. pag. successiva).



Because every horse is different...

... choose a Thorowgood saddle designed to fit your horse - not just any horse

Designed especially for the cob-type horse

- Larger cantle with 3/4" cantle flap
- Cantle gently curves up to give contact
- Exceptional fit: flaps allow for movement of saddle between
- Reinforced flaps: strengthened across girth flaps
- Cantle flap for additional security

Cobbit Cob SP £254
Horse: 16.5h to 17.5h
Saddle: 17" x 17" x 17" with 10" cantle flap

A solution for the horse of high-shouldered horses

- Large cantle with 1 1/2" cantle flap
- No girth flap: No flaps for girth with flaps
- Cantle flap: Reinforced across girth flaps
- Reinforced flaps: strengthened across girth flaps
- Cantle flap for additional security

High-shouldered High SP £289
Horse: 16.5h to 17.5h
Saddle: 17" x 17" x 17" with 10" cantle flap

Thorowgood

Discover the Thorowgood range of Club and other saddles in a variety of widths, cantle and cantle flaps.

By the Thorowgood Saddle Specialist in Italy for about 40 years. Single visit.

www.thorowgood.com

Per cavalli tondi e con poco garrese: pomo basso, arcione largo, cuscini sottili, quartieri più dritti per dare spazio alle spalle più robuste

Per cavalli molto stretti o con garrese molto pronunciato: pomo tagliato a "U" per permettere spazio al garrese anche se arcione largo, cuscini davanti posizionati più basso per alzare sella nella zona garrese, gherone alto, quartieri tagliati per lasciare libere le spalle

Www.thorowgood.com.

Analizziamo alcuni punti critici del rapporto sella - dorso.



Prima di tutto la larghezza della sella al garrese (cioè l'apertura dell'arcione - sella da davanti) deve riflettere la forma del cavallo. **Non basta che non tocchi il garrese**, deve essere della larghezza (si intende apertura) giusta.



Purtroppo le selle delle sellerie sono spesso importate in una sola misura di garrese (apertura), e il personale dei negozi spesso non solo è impreparato sull'argomento ma può anche trattare da inesperto ignorante il cliente che insiste. Spesso si trovano persone che lavorano con i cavalli (e quindi che attirano il rispetto e la fiducia della gente meno esperta,) che vanno in giro con un'unica sella che mettono su ogni cavallo che montano - ma come può andare bene per tutti? Da quando in qua si può comprare "un paio di pantaloni che vada bene per ogni uomo nel paese"?! Addirittura la schiena dello stesso cavallo può cambiare forma in poche settimane o mesi secondo se lavora o no, o se cambia il tipo di lavoro che fa. Se non ci credete andate una volta al mese a guardare la schiena di un cavallo giovane che comincia a lavorare. Sia Thorowgood che Wintec (sintetica) e Bates (stessa marca di Wintec ma in cuoio) offrono selle con arcione facilmente cambiabile con ben 5 arcioni diversi. La sella è costruita in modo che, con un semplice cacciavite, si apre davanti, si toglie l'arcione e si sostituisce con uno più stretto o più largo. Tutte queste selle si trovano facilmente ora in Italia.



Wintec garresometro indicando misura di arcione per il cavallo



La foto sopra fa vedere un arcione troppo stretto (verde) e uno più adatto (rosso); l'arcione verde farebbe una pressione notevole sul muscolo, soprattutto con aggiunto il peso del cavaliere.....



foto:©C Alciati

Molti cavalli hanno un grande affossamento al lato del garrese dove si trovano i muscoli trapezio e longissimus dorsi e molte persone credono che si tratti di una caratteristica di razza o di una conformazione naturale, ma non sono sempre queste le ragioni. Molti cavalli hanno davvero un garrese un po' più prominente degli altri, ma comunque il "vuoto" è spesso più accentuato del normale ed è stato causato dal muscolo *che si atrofizza perché la sella non veste bene e probabilmente produce "pizzicotti" ogni volta che il cavallo respira o si muove.* In Inghilterra, dove la "rivoluzione delle selle" va avanti ormai da oltre 15 anni, hanno documentato casi in cui cavalli (anche con garrese molto pronunciato) grazie a selle gradualmente allargabili insieme a sottosella speciali, e agli esercizi per sviluppare muscoli descritti sopra, sono passati da una sella di larghezza misura 2 (stretta) a una di misura 5+ (extra-larga)!



Dal sito web di BALANCE – il gruppo che hanno

avviato la 'rivoluzione selle' in Inghilterra a fine anni '80.

Legenda: Il rosso – larghezza del garrese dopo 6 mesi di paddock; il viola dopo 8 settimane di monta con la vecchia sella; il verde - dopo 18 settimane di monta in una sella BALANCE.

Va notato che non tutte le marche usano lo stesso sistema di misure, alcune utilizzano 1-5, altre a, b, c o stretta/media/larga/x-larga, altre misure in centimetri - 32cm, 34cm, 73°-143° e così via.

Questa non è una cosa da sperimentare senza una guida esperta dato che una sella troppo larga provoca danni quanto quella troppo stretta. Non è neanche detto che il muscolo si rimetta in pieno, specialmente se il cavallo è vecchio e/o il danno va avanti da molto tempo. Ci sarà sempre però un modo per migliorare l'adattabilità della sella al dorso del cavallo, *ed il solo sollievo per l'animale non è un risultato da poco*. Sarebbe forse necessario cambiare la sella per seguire lo sviluppo del cavallo. Questo può diventare molto costoso e perciò si potrebbe ricorrere o alle selle sintetiche, o alle selle usate. Per quanto riguarda queste ultime, bisogna ricordarsi che una sella prende presto la forma della schiena del cavallo sul quale viene usata (come le nostre scarpe prendono presto la forma particolare dei nostri piedi!) e quindi può non andare bene per un cavallo diverso. Inoltre purtroppo in Italia le selle di seconda mano sono spesso usurate o addirittura danneggiate e quindi pericolosissime sia per il cavallo sia per chi lo monta, e vanno esaminate con grande cura prima di comprarle.



Una volta presa una sella usata, sarebbe opportuno farla rimbottire con cura e da un professionista, consigliabile rimandarla alla fabbrica dove faranno un lavoro professionale e accurato. Man mano che la schiena del cavallo si rimette e i muscoli si riformano, un modo per affrontare il cambio della sella senza spendere troppo è quello di usare le selle sintetiche che costano veramente poco. Negli ultimi anni queste sono migliorate moltissimo e sono un vero affare per il cavaliere che ha bisogno di cambiare due o tre selle in poco tempo: ad esempio per guarire un cavallo con la schiena danneggiata, per un cavallo giovane che comincia a lavorare e quindi a cambiare forma, per un cavallo che ha perso forma e ora ricomincia a lavorare, per chi fa diverse discipline ad esempio salto ostacoli e lavoro in piano, per chi ha più di un cavallo e così via. La dimostrazione del miglioramento nel design e conforto di queste selle è il fatto che cavalieri e amazzoni 'top' le usano: Wintec ha un modello da dressage disegnato da Isabelle Werth, Thorowgood uno disegnato da Richard Davidson.

Come possiamo fare dunque, se non esiste ancora in Italia una consapevolezza ed un'organizzazione di negozianti ed istruttori che ci possano ben indirizzare nella scelta della sella giusta per ogni cavallo? Si può cominciare seguendo una guida generale. Non esiste certo per ora un metodo definitivo, ma avremo poche possibilità di approfondire la questione se cavalieri e proprietari di cavalli non cominceranno ad insistere affinché i sellai e gli importatori/grossisti mettano a disposizione una gamma di selle di tutte le larghezze. Inoltre i corsi per istruttori dovrebbero prevedere una serie di lezioni approfondite sull'argomento e possibilmente con un confronto serrato con le esperienze più avanzate di altri paesi. Bisogna insistere e non essere intimiditi dagli istruttori, dai sellai o da chiunque ci dica che la larghezza di arcione della sella non importa o che non fa differenza, o che una sella unica 'va bene per quasi tutti i cavalli'. Vale ripetere che questo semplicemente non può essere vero ed è stato ampiamente dimostrato oltre

ogni dubbio dalla ricerca, con macchine computerizzate di alta tecnologia, e l'esperienza di oltre 15 anni in Inghilterra.

Nel frattempo, e non sarebbe poco, possiamo cominciare a farci un'idea su quale potrebbe essere il motivo per cui il nostro cavallo non lavora bene o la sella che usiamo provoca macchie bianche sulla sua schiena o lo fa sgroppare, evitando così di punirlo per il suo apparentemente cattivo comportamento che, lontano dall'essere cattiveria, dispetto o pigrizia, può invece essere un segno lampante di sofferenza.

Prima di tutto bisogna imparare a giudicare se la sella che abbiamo davanti va bene sul nostro cavallo. Cominciamo: vediamo cosa pensa il nostro cavallo della sua sella! Come reagisce quando la vede, anche prima di metterla, e poi montato?

CAVALLOQUIZ

- Scuote forte la coda?
- Fa smorfie?
- Cerca di mordere?
- Batte i piedi?
- Digrigna i denti?
- Si ritira indietro?
- Sbarra gli occhi?
- Trovate piccoli bozzi nella zona dove poggia la sella?
- Vedete punti calvi o peli bianchi?
- Quando togliete la sella trovate punti dove non c'è sudore in mezzo ad una zona sudata?
- Quando cavalcate in maneggio avete problemi nel farvi 'dare il collo'?
- Il cavallo si muove liberamente all'altezza delle spalle....?
-cioè fa passi corti invece che lunghi e ritmici?
- Va con il muso in aria e la schiena curvata in basso, se lasciato a redini lunghe?
- Va troppo sulle gambe anteriori?
- E' rigido?
- Sgroppa?

Questi sono i segni più comuni che sono stati identificati come dovuti ad una sella che non veste bene il cavallo, perché troppo stretta (la maggioranza dei casi) o perché troppo larga, oppure perché i cuscini non hanno un contatto uniforme e corretto con schienali dorso del cavallo. I segni bianchi sulla zona della sella sono punti in cui il danno è *già stato fatto* alla pelle e ai tessuti sottostanti sui quali la pressione e i pizzicotti hanno provocato *un danno permanente*. Ogni

macchia bianca è un segno di sofferenza (ricordatevi la vostra passeggiatina con scarpe troppo strette?!).

Come abbiamo già visto la sella inglese è costruita su un arcione, a volte in legno a volte sintetico, che di solito ha due estremità davanti, normalmente rinforzate con metallo. Se guardate sotto il quartiere della sella vedrete l'estremità dell'arcione che di solito entra in una piccola tasca di cuoio.



foto ©C Alciati

Se la sella è troppo stretta questi punti faranno una pressione spiacevole sul muscolo che sta tra il garrese e la scapola del cavallo.



foto:©C Alciati

Questo muscolo risponderà alla pressione delle punte dell'arcione ritirandosi ed alla fine atrofizzandosi, per evitare il dolore. Un cavallo che già

abbia quei famosi buchi accanto al garrese avrà bisogno di una cura e di una riabilitazione ancora difficili da organizzare attualmente perché si tratterebbe di progredire da sella stretta a sella leggermente più larga e così via utilizzando cuscini e/o gel speciali per tenere la sella nella posizione corretta mentre i muscoli sotto cominciano a svilupparsi e a riempirsi di nuovo. Un gel, o – meglio – un cuscino speciale per garrese in PROLITE possono servire a questo scopo, oppure un sottosella “Polypad”, o Griffin – ved i vari siti web di queste marche per saperne di più.

Per quanto riguarda i cavalli tondi con la schiena molto larga si cominciano a vedere anche selle senza arcione, o con un arcione molto ridotto e più morbido di quelli tradizionali. Queste selle possono essere molto utili per i cavalli con un garrese ‘quasi inesistente’, che quindi richiedono un arcione molto largo. (Ved 2 selle t’good sopra)

L'arcione varia in forma da marca a marca e anche da modello a modello della stessa marca, non solo nella parte anteriore che si appoggia intorno al garrese del cavallo ma anche nella parte lungo la sella, fino alla paletta. Alcuni arcioni sono piuttosto diritti, altri sono più arcuati, ed è ovvio come questo possa essere importante relativamente alla forma del dorso del cavallo. Altrettanto importante è la forma e la linea dei cuscini che distribuiscono il peso del cavaliere sulla schiena del cavallo. Come vedremo sotto, è meglio distribuire il peso del cavaliere su una superficie più larga possibile.



Quando la sella sta troppo bassa sul garrese – o perché ha l'arcione troppo larga per il cavallo, o perché i cuscini sono consumati e schiacciati al punto di abbassare la sella - può provocare un danno all'osso (*il garrese è una serie di vertebre*) ved. p. 27 sotto - vertebra dal 4 al 10 toraciche) comunemente chiamato *mal di garrese*, che se non curata presto e bene può sfociare in una fistola al garrese, molto difficile da risolvere. Ci vuole molto per arrivare a questo punto e di solito la gente pensa di mettere un sottosella più spesso, o un pezzo di gommapiuma sotto la sella per alleggerire la pressione e prevenire la lacerazione della pelle. Sfortunatamente è proprio la pressione continua sul garrese a fare danno ed a causare dolore, non solo lo sfregamento del pomo della sella. Inoltre quando la sella è troppo bassa davanti – e *questo può essere semplicemente dovuto ai cuscini consumati e piatti o addirittura vuoti* - il cavaliere è di conseguenza buttato in avanti e quindi tutto il suo peso ricade sul garrese ed aumenta notevolmente la pressione. Quindi un minimo di spazio tra garrese e pomo è essenziale, ma *deve essere verificato senza sottosella e con il cavaliere in sella*. Per i cavalli a garrese pronunciato non ci vuole una sella più stretta per avere un'arcione più alto ma occorre invece un pomo tagliato in una sorta di "U" che lascia spazio per il garrese senza dover diminuire la larghezza dell'arcione. (ved. Sopra – due selle Thorowgood)

Facciamo un esame della nostra attuale sella. Prima controlliamo che l'arcione non sia rotto: appoggiamo la paletta della sella sulla pancia e con le mani sul pomo tiriamo verso di noi;



foto©CALciati

poi cerchiamo di "chiudere" o "aprire" il pomo. Se la sella cede parecchio, nel senso che si piega, potrebbe essere rotto l'arcione (notate bene che alcune selle possono piegarsi più di altre per via della costruzione: è sempre una buona idea sentire il produttore della marca prima di decidere se la flessibilità sia eccessiva o meno).



Se l'arcione è rotto la sella può causare molto danno e molto dolore al cavallo. Non importa quanto vi sia costata (nel caso in cui sia molto costosa probabilmente vale la pena chiedere al manifattore di rimettere un arcione nuovo), non importa quale sia la marca, non c'è niente da fare. E' vero che le selle costano, ma non c'è prezzo per la schiena di un cavallo!

Controlliamo i cuscini con il palmo della mano. Premendo lungo i cuscini dovremo trovarli larghi, piatti e lisci, l'uno uguale all'altro, e non troppo duri. Se i cuscini sono imbottiti di lana, ci potrebbero essere bozzi o punti vuoti, e vanno allora imbottiti nuovamente (fate attenzione ad insistere che *ridiventino uguali l'uno all'altro, e in più non troppo duri "a salsiccia"*, che creerebbero tutta una serie di nuovi problemi altrettanto gravi e da evitare a tutti i costi). Cuscini fatti di gommapiuma possono semplicemente diventare molto schiacciati, quindi troppo sottili bassi e duri.

Ci dovrebbe essere uno spazio sufficiente (largo 3 o 4 dita) lungo il centro tra i due cuscini, un passaggio per lasciare spazio alla spina dorsale del cavallo e per permettere che l'aria passi.



Il sottosella va tirato su, dentro questo spazio, sia davanti sia dietro. Questo protegge il garrese e la schiena da sfregamenti e permette il passaggio di aria che aiuta a tenere la schiena ad una temperatura sana e confortevole per il cavallo.



Ci sono due tipi base di cuscini e vale la pena esaminarli tutti e due per capire quali sono i pregi e i difetti di ciascuno. Il tipo più vecchio e tradizionale è spesso chiamato "a banana" per via della forma. Più moderno è il tipo in cui una sezione extra è stata aggiunta per rendere più diritto largo e piatto il cuscino: il termine corretto da sarto sarebbe "gherone" ed è molto interessante perché il cuscino così diventa più largo e lungo. I cuscini lunghi e larghi hanno il vantaggio che il peso del cavaliere viene distribuito su una superficie maggiore, cosa che è sempre positiva (come potrà attestare chiunque abbia sentito un tacco a spillo sul proprio piede che fa molto più male che non una scarpa da ginnastica! Un altro esempio potrebbe essere quello delle racchette per camminare sulla neve). Per questo motivo un cavaliere più pesante sta meglio su una sella con cuscini più larghi possibile ma solamente se i cuscini toccano la schiena del cavallo lungo l'intera superficie e *appoggiano sui muscoli e non sulle ossa della schiena o delle costole*. Le vecchie selle militari e le copie moderne (di solito chiamate "da trekking") sono un buon esempio di questo principio, avendo cuscini lunghi e larghi. Però non è detto che questo stile vada bene per ogni schiena perché, come abbiamo già visto, c'è una grande variazione di forme e linee tra i cavalli.

Come abbiamo visto sopra, marche e modelli diversi di selle hanno forme diverse di arcione: il fatto che siano più diritti o più arcuati diventa alquanto significativo. Un arcione più arcuato potrebbe vestire meglio il cavallo con una schiena "insellata" ma attenzione! Se il cavallo è particolarmente fuori tono è possibile che, con l'allenamento, possa cambiare forma: man mano che i muscoli addominali si svilupperanno si alzerà anche la spina del cavallo, facendogli venire una schiena molto più diritta. Questo è un esempio di come il lavoro può fare cambiare la forma fisica di un cavallo.

Ecco perché questa guida generale è appunto questo – una guida generale che può solamente indicare strade da indagare.....



Se avete un cavallo tranquillo che vi permette di stare dietro senza rischio di essere calciati, potreste trovare interessante salire su una sedia o un bauletto dietro il cavallo e guardare lungo la schiena verso il garrese per vedere se il cavallo ha i muscoli delle due spalle, cioè ai lati del garrese, sviluppati ugualmente. Molto spesso si trova che un lato è notevolmente più grande dell'altro. Ciò sarà in parte dovuto al fatto che i cavalli, come noi, tendono a favorire un lato piuttosto che l'altro, sono mancino o destri come noi! Da questo, insieme alla tendenza del cavaliere di fare tutto - salire, scendere, mettere la sella, togliere la briglia e così via - da un lato solo, deriva spesso uno sviluppo dei muscoli della schiena più di un lato che

dell'altro. Se vediamo che il nostro cavallo ha una parte molto più sviluppata dell'altra, dovremmo lavorare in modo da portare il muscolo sottosviluppato al livello dell'altro. Quindi, in questo particolare caso, per ogni circolo o volta che facciamo a mano destra, si deve farne 5 o più dall'altra mano. Inoltre, sarebbe utile imparare montare e scendere da tutti e due i lati, assicurarci che battiamo la sella ugualmente su tutti e due i diagonali anche fuori in passeggiata, condurre il cavallo a mano da destra e da sinistra, e così via, tutto con lo scopo di ridurre lo squilibrio della muscolatura del cavallo. In casi estremi, sarebbe opportuno cercare un sottosella 'remediale' (ad es prolite) che può essere aggiustato per essere più imbottito da un lato in modo da tenere la sella nella giusta posizione di equilibrio, 'riempiendo' il buco dove manca il muscolo del lato sottosviluppato. In questo modo abbiamo una sella in equilibrio mentre lasciamo spazio per lo sviluppo del muscolo che attualmente manca.



Prima di provare la sella sul cavallo, fatelo portare a mano al passo da un aiutante e camminate accanto agli anteriori del cavallo con una mano poggiata sul punto della sua spalla: notate bene dove si trova, come si muove, e l'ampiezza del movimento che fa. Poi fate

stare il cavallo ben diritto su tutte e quattro le gambe in piano e con la testa in su. Non dovete mai usare sottosella per questa prova: la sella va vista sul dorso del cavallo e non potrete vedere tutto se usate un sottosella, neanche uno molto sottile.

Non è possibile provare una sella senza vederla sulla schiena "nuda" del cavallo. Se state provando una sella nuova dovrete pulire molto bene il cavallo e dopo pulire i cuscini della sella con un panno morbido. La sella nuova non sarà danneggiata.

Una guida generale è di trovare il punto della spalla e poi misurare tre dita dietro, l'arcione della sella può arrivare a quel punto ma se va oltre in avanti allora darà fastidio al movimento della spalla. Ovviamente una sella da salto ostacoli, che ha i quartieri molto in avanti, sorpasserà questo punto, ma si tratta di morbidi quartieri non del rigido arcione.



State accanto alla spalla del cavallo in modo da guardare verso la coda. Ritrovate le estremità, i 'punti', dell'arcione, e possibilmente usando un bastoncino dritto oppure la vostra mano come "guida di linea", cercate di "vedere" la linea dell'arcione e la linea spalla - garrese del



cavallo. Per aiutare l'occhio, cercate il filo di cuoio che di solito corre da un lato all'altro della sella guardata da davanti, passando sopra il pomo, e che corrisponde abbastanza precisamente all'arcione. La linea tracciata dal bastoncino o dalla vostra mano corrisponde bene con la linea del cavallo?



Oppure vedete che l'estremità dell'arcione *punta* direttamente verso il muscolo dietro la spalla invece di *abbracciarlo*?

Se non segue esattamente la linea garrese-spalla (*dovete immaginare che il muscolo sia presente anche se in realtà non esiste più perché atrofizzato*) allora la sella è troppo stretta o troppo larga.

Probabilmente vedrete che il pomo della sella starà molto più in alto (troppo stretta) o più in basso (troppo larga) rispetto alla paletta.



Il contatto dei cuscini lungo la schiena è importante quanto la misura dell'arcione. Controllatelo passando la mano lungo la schiena tra la sella e

il cavallo per vedere se il cuscino è interamente a contatto con la schiena del cavallo in lunghezza e larghezza. Se ci sono punti vuoti dove la sella non poggia questa eserciterà una maggiore pressione nella zona dove invece si appoggia. Spesso i cuscini sono in contatto con la schiena solo fino ad un certo punto, di solito sotto il sedere del cavaliere ma non oltre, e questo vuol dire che il peso del cavaliere verrà distribuito su una superficie molto ridotta e che ci saranno, quindi punti di pressione indesiderabili. Si capisce in questo caso il valore del tipo di cuscino con gherone sopra descritto, che permette *l'estensione della superficie in contatto* con i cuscini. Una sella con arcione molto arcuato su un cavallo con la schiena abbastanza diritta non poggerà su tutta la superficie dei cuscini e quindi il peso del cavaliere graverà su solo la metà - o meno - dei cuscini (ricordatevi l'immagine del tacco a spillo sul vostro piede?).

Allacciate la sella in modo normale e poi provate ad alzare la parte posteriore di questa, cioè tirando su la paletta. Non dovrebbe essere possibile alzarla. Per addestrare l'occhio, osservate la gente quando monta e quando fa salto ostacoli (anche i cavalieri "top") e cercate di vedere se la parte posteriore della sella *si solleva dalla schiena* quando il cavaliere si alza dalla sella per battere il trotto o sopra un ostacolo. Se essa rimane diritta sulla schiena del cavallo saprete che lo veste bene. Se invece si alza dietro, saprete che non veste bene il cavallo, e potete poi immaginare la pressione sul garrese e i punti dell'arcione.



Controllate la lunghezza della sella - nel suo complesso, non deve oltrepassare l'ultima costola del cavallo. Questo potrebbe essere problematico nel caso in cui un cavallo piccolo e corto di reni deve essere montato da un adulto, perché spesso solo una sella misura pony vestirà correttamente il cavallino mentre il cavaliere ha bisogno di una sella

più grande. Purtroppo in questi casi non ci sono soluzioni facili comode o convenienti!

A questo punto, è importante capire l'ideazione del disegno della sella, e per questo è possibile che dobbiate mettervi in contatto con il sellaio per sapere se la sella è stata disegnata per stare in equilibrio giusto sulla schiena del cavallo con il pomo e la paletta quasi allo stesso livello, oppure con la paletta un po' più alta del pomo. Alcune marche di sella hanno un disegno particolare a questo riguardo. Detto questo, bisogna tenere presente che *nessuna sella è disegnata per stare con la paletta più bassa del pomo*: purtroppo però, alcuni cavalli hanno una schiena che fa stare in questa posizione qualsiasi sella! Questi cavalli sono difficilissimi da vestire correttamente. A volte si mette un sottosella speciale, cioè imbottito di più nella parte dietro, per alzare la sella posteriormente e farla stare a livello.



La marca 'prolite' risponde a questi dilemme con un gel particolare il 'rear riser relief'.

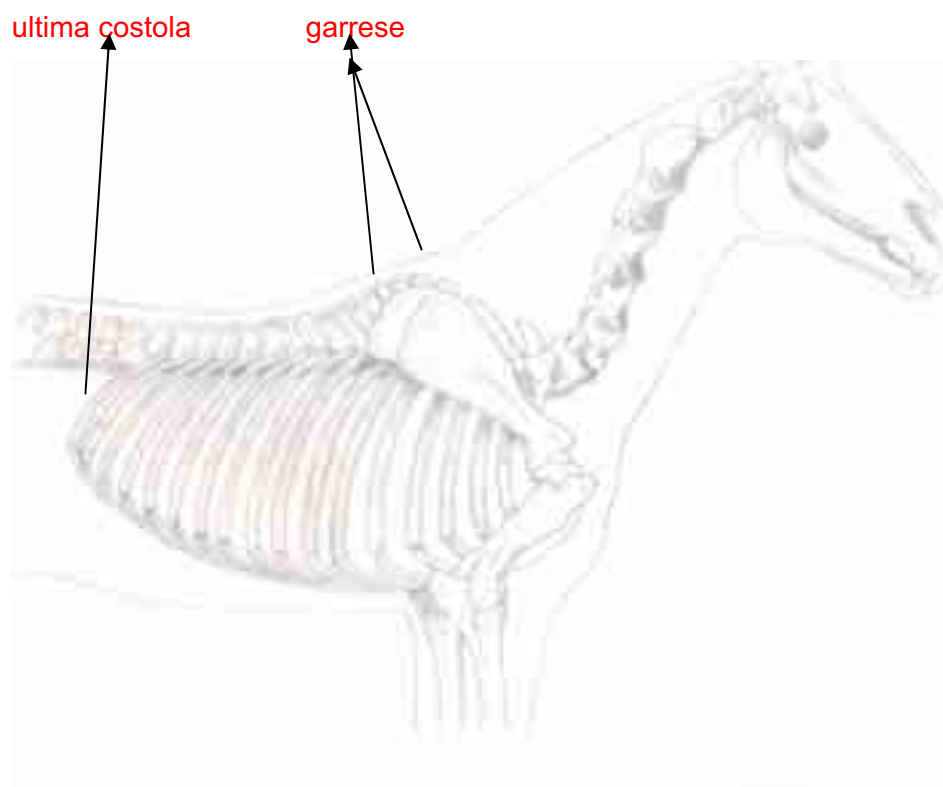
Purtroppo questa soluzione può avere conseguenze indesiderabili perché è quasi impossibile far sì che il sottosella non scivoli fuori dalla posizione giusta. D'altra parte non ci sono rimedi facili in questo caso. Un rimedio più sicuro

potrebbe essere quello di far imbottire i cuscini della sella in modo speciale dal sellaio dopo aver preso le misure esatte della schiena del cavallo, il che garantirebbe almeno un contatto (e quindi una pressione) uniforme, e per questo sarebbe importante scegliere un sellaio-costruttore disposto ad offrire questo tipo di servizio.

Molto grave sarebbe avere una sella troppo stretta, con il pomo che sta più alto, e mettere un sottosella imbottito per alzare la paletta: il risultato sarebbe che la pressione grava sempre sulla parte già troppo stretta e che fa male, e in più in tali casi la sella non è appoggiata sulla schiena del cavallo ma piuttosto bilanciata precariamente sopra le imbottiture instabili. Con tutta probabilità si aggiungerebbe anche il problema di un sottopancia stretto troppo forte per cercare di tenere a posto tutto quanto l'edificio.

Di solito è consigliabile, nelle prove citate, avere l'aiuto di un'altra persona che vi aiuterà a 'vedere la verità' e non quello che *volete* vedere: è troppo facile "convincersi che un arcione sta bene se state pensando al costo di una sella nuova! L'altra persona vi aiuterà a non 'colorire' quello che avete davanti agli occhi. È una buona idea anche fare questa prova con più cavalli, soprattutto non vostri (altrimenti si pensa sempre alla spesa!) per addestrare l'occhio. Molti maneggi potrebbero trovare che un semplice cambiamento dell'accoppiata sella/cavallo può risolvere i problemi, ma purtroppo la dura realtà è che se la sella non va bene, è inutile arrabbiarsi urlare e strillare. È inutile negare la verità solo perché vi costa troppo ammetterla!

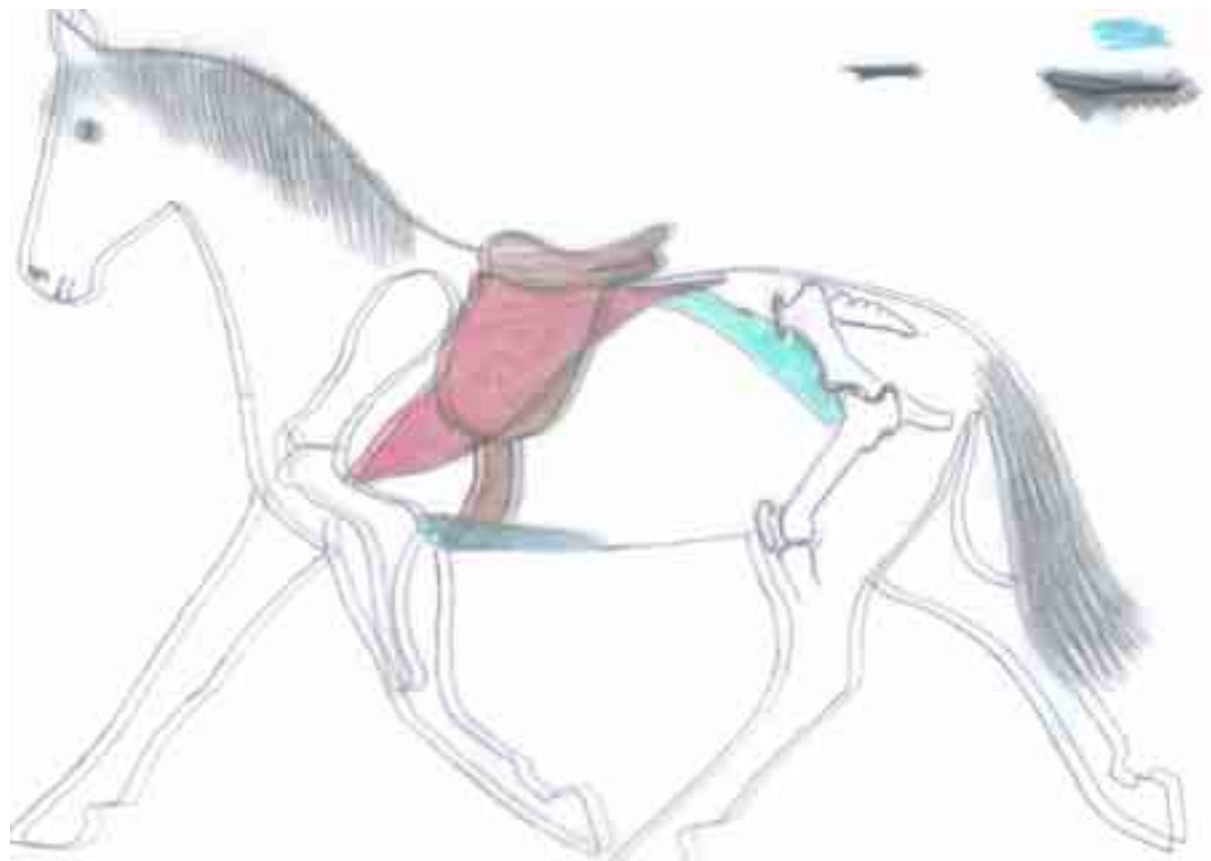
Molti cavalieri credono che se il loro cavallo non ha peli bianchi o fiaccature vuol dire che la sella per forza va bene, ma purtroppo non sempre è così. Alcune persone poi dicono che il cavallo va in ogni modo bene anche con una sella che non gli veste perfettamente, ma la risposta è che andrà tanto meglio con una sella che gli veste bene - di nuovo possiamo fare il paragone con la nostra capacità di movimento e comodità con scarpe che ci stanno perfettamente e scarpe che non sono perfette per il nostro piede. Come sceglierebbe il cavallo? L'autrice di questo libro ha visto video di cavalli filmati prima e dopo l'uso di una sella che si adatta perfettamente al dorso. Con la sella che veste bene, la differenza è notevole, in fatti risulta evidente il cambiamento del movimento della spalla, dell'uso della schiena, e soprattutto nella volontà del cavallo, a volte in modo incredibile. Il cambiamento può essere immediato, in altri casi ci vuole un po' di tempo sia perché il cavallo capisca che può rilassarsi con una sella che non gli fa più male, sia perché si possano riformare i muscoli danneggiati. Di solito però si possono notare subito i miglioramenti appena il cavallo si trova con una sella che non gli causa più il minimo disagio.



Come si può vedere chiaramente, la sella si appoggia su diverse zone 'chiave' della schiena del cavallo

Sotto la sella stessa, dove si siede il cavaliere e quindi dove grava il suo peso troviamo il muscolo '*latissimus dorsi*' (ved. sotto - colore rosso). Tra i tanti lavori che fa questo muscolo vi è quello di aiutare a spostare l'umerus (in questo caso sostanzialmente la gamba anteriore del cavallo) indietro quando lo zoccolo ha atterrato, quindi non ci vuole molto per capire che se la sella fa pizzicotti perché è troppo stretta, il cavallo non avrà grande voglia di fare movimenti ampi con l'arto anteriore, e avrà quindi la tendenza a muovere gli anteriori con piccoli passi corti e rigidi. Inoltre, per ridurre il disagio dei pizzicotti tenderà ad andare in lordosi, cioè con la testa in alto e la schiena incurvata verso basso, per minimizzare il disagio a quel muscolo.

foto©CAIciati



Se la sella causa un blocco della schiena dietro, può avere un effetto negativo sull'importantissimo muscolo *iliopsoas* (colore verde nel disegno). E allora cosa significa? Il diaframma non può funzionare bene sotto lo stress causato e l'azione degli arti posteriori diventa limitata e non regolare.

Un altro grosso muscolo coinvolto nel muovere la gamba anteriore è il *pettorale caudale profondo* (colore azzurro), e vediamo che passa sopra di esso il sottopancia. Logicamente, se stringiamo quest'ultimo troppo forte andremo a gravare sulla buona funzione di questo muscolo, e di nuovo troveremo che il cavallo non può usarlo al massimo per via del disagio creato dal sottopancia. Un sistema utile per controllare se lo stringiamo troppo sarebbe di vedere se, una volta tolto il sottopancia dopo aver lavorato il cavallo, rimane un solco. In tal caso sappiamo che stiamo gravando su un muscolo molto importante per il movimento del cavallo e quindi sarebbe il momento di controllare perché abbiamo bisogno di stringere così forte il sottopancia.

Mentre stiamo considerando il sottopancia, guardiamo un attimo come sono attaccati alla sella i riscontri ai quali affibbiamo il sottopancia, ma prima di questo guardiamo il nostro cavallo per accertare la linea naturale (per lui) del sottopancia.

Guardando dietro il gomito troveremo un punto dove la linea della pancia curva leggermente in su.
.....



dove la linea della pancia curva leggermente in su.

foto:©C Alciati

Questa è la linea del sottopancia per quel cavallo. Può essere molto in avanti, o anche molto indietro. Avrete forse notato che in qualunque posizione allacciate prima di montare, va a finire sempre nello stesso punto comunque? Questo è perché il movimento del cavallo sposta inevitabilmente il sottopancia nel suo 'solco' naturale, c'è poco da fare! Purtroppo questo movimento con tutta probabilità sposterà anche la sella, con la conseguenza che sella e cavaliere si trovano in una posizione sbagliata, e a parte il disagio per il cavallo, ciò vuol dire che il cavaliere è molto svantaggiato per imparare a montare bene.

Una volta stabilito dove si trova questo solco-sottopancia possiamo vedere se i riscontri della sella ci aiutano o meno a collocare quest'ultimo correttamente. Se, con la sella sulla schiena e il sottopancia che ciondola, attaccato per il momento da un solo lato, vediamo che il sottopancia passa sopra la linea giusta (sempre per il nostro cavallo, altri cavalli saranno diversi!), sappiamo che tutto va bene. Se invece il sottopancia pende davanti o dietro al solco, abbiamo problemi e rischiamo di cadere nella trappola di stringerlo troppo solo per cercare di tenere al posto giusto la sella.

Nel caso in cui il sottopancia non piombi bene possiamo provare ad attaccarlo diversamente – forse la nostra sella ha tre riscontri, e possiamo utilizzare il primo e il secondo, oppure il secondo e il terzo. Se questo non ci risolve il problema possiamo chiedere al sellaio di spostare i riscontri in una posizione che ci permetterà di allacciare il sottopancia nella posizione giusta.

Alcune selle moderne, soprattutto modelli per dressage, hanno un riscontro nella forma di un 'V', aggiustabile, in modo che possiamo spostare in avanti o indietro l'attaccatura del sottopancia:



riscontro a "V"aggiustabile

Ved. anche il sito delle selle WOW™ per illustrazioni utili in merito (link in piè di pagina)

Per quanto riguarda il cavaliere, è importante ricordare che ci sono diversi stili e modelli di sella, ciascuno dei quali metterà il cavaliere in posizioni diverse, e la scelta di questa posizione sarà fatta in base all'attività che questo intende fare. Ma in ogni caso, la posizione corretta o errata del cavaliere dipenderà dall'equilibrio della sella sulla schiena del cavallo: la sella troppo stretta lo manderà indietro, quella troppo larga lo manderà in avanti impedendo quindi un assetto corretto,. Pertanto per il cavaliere sarà difficile, forse impossibile, trovare il proprio equilibrio senza costantemente lottare per rimanere in posizione ferma e corretta. Tutto ciò avrà maggior significato se l'istruttore non conosce i principi discussi sopra e non è consapevole degli effetti di una sella che non veste bene il cavallo.

Su molte selle, l'attacco degli staffili è eccessivamente in avanti e quindi il cavaliere deve sforzarsi in continuazione per tirare indietro la gamba che come guida generale dovrebbe cadere lungo una linea dritta orecchio-anca-tallone (o caviglia) – questo per mantenere il centro di equilibrio



del cavaliere sopra quello stesso del cavallo.

Con gli staffili troppo in avanti il cavaliere è praticamente spinto nella posizione "sedia": è come se

fosse seduto su una sedia con le gambe portate in avantiA parte le difficoltà create per l'equilibrio del binomio e la facilità di battere la sella al trotto, questa posizione permette l'uso di molto più forza fisica dalla parte del cavaliere perché i piedi servono per aumentare la leva del tronco e delle braccia. Si può subito capire il significato di questa leva più forte per la bocca del cavallo. Per spiegare questo mettetevi davanti ad un'altra persona e tenetevi per le mani. Provate a tirare verso di voi l'altra persona, prima con l'assetto 'a sedia', poi con il tronco direttamente in linea con i piedi/le anche. Vedrete quanta forza in più avete nella posizione 'sedia', forza che sarebbe meglio non usare sulla bocca/sul collo del cavallo.

Battendo la sella al trotto con un assetto "a sedia" il cavaliere farà uno sforzo maggiore per alzare il sedere dalla sella e, ritornando in sella, tutto il suo peso arriverà con grande forza sul dietro della sella, e ciò nella zona dei reni del cavallo proprio nel punto in cui la schiena è più debole. Inoltre se trovate che è difficile tenere ferme le vostre gambe quando state battendo la sella, controllate se non è la posizione degli staffili a mettervi nella posizione sbagliata (potrebbe essere chiaramente anche semplicemente dovuto all'aver troppi lunghi gli staffili, ma vale la pena di considerare tutte le possibilità).



Alcune selle moderne hanno l'attaccamento dello staffile più indietro del tradizionale aiutando il cavaliere di assumere un assetto più corretto e più comodo per tutti e due del binomio.

.....lasciare le gambe cadere a piombo sotto il corpo.



La larghezza dell'arcione della sella può essere più o meno comoda per il cavaliere, e ogni modello di sella avrà una sua inforcatura particolare. L'inforcatura è la parte della sella subito

dietro il pomo, ed è la parte più stretta della sella, vista dall'alto. Il tipo che va bene per voi dipenderà dalla forma del vostro bacino e dal modo in cui il femore è attaccato al bacino. Gli uomini e le donne hanno una forma di bacino diversa l'uno dall'altra; essendoci molta variabilità, queste indicazioni possono essere solo una guida di massima, ma possono aiutarci a individuare le eventuali cause dei problemi che si possono presentare. In generale l'angolo bacino-femore-ginocchio è più ampio nelle donne ed il muscolo dell'interno-coscia è più tondo, mentre gli uomini tendono ad avere questo muscolo più piatto. Il dolore che molti cavalieri, per lo più donne ma anche uomini, avvertono nella zona pubica è spesso dovuto ad una mancata corrispondenza tra forma del muscolo dell'interno-coscia e larghezza e forma dell'inforatura della sella. Un'inforatura stretta non offre un supporto sufficiente al muscolo piatto per i primi centimetri, quindi tutto il peso del cavaliere cade sulla zona dell'inguine, mentre un muscolo tondo riempie bene e comodamente lo spazio lasciato da un'inforatura stretta. Al contrario un'inforatura larga offre supporto ad un muscolo piatto ma ingombra e comprime un muscolo più tondo.

Molto dipende anche dalla distanza tra i femori, e quindi le persone (di solito uomini in questo caso) con un bacino stretto non si troveranno bene né su un'inforatura stretta né su una larga, ma avranno bisogno di un'inforatura di tipo intermedio. Tutto questo significa che la sella può causare problemi e dolori non perché il cavaliere non sa montare bene, *ma perché la conformazione del cavaliere non va bene su quella sella!* Si sente raccontare di allievi che si sono creduti obbligati a "sopportare in silenzio" una sella che faceva male o addirittura di istruttori che dicevano che questo sacrificio faceva parte dell'imparare a montare. Il dolore non è mai un buon maestro, soprattutto perché crea tensioni e rende difficile concentrarsi e prestare attenzione, oltre ad avere un effetto collaterale sul cavallo. E' più efficace ed intelligente stare bene in sella fin dall'inizio!

Le selle sono fatte anche in misure diverse per il sedere e le gambe del cavaliere. È ovvio che se una persona con un sedere piccolo si mette su una sella di misura grande, non potrà stare ferma e sicura in posizione, ma si muoverà sulla sella, dovendosi costantemente correggere la posizione, e quindi sottraendo così energie ed attenzione ad altre cose.

Se la sella è troppo piccola per il sedere del cavaliere, i punti di pressione saranno maggiori sia per il cavallo sia per il cavaliere e nessuno dei due starà bene.



I maneggi hanno molti problemi a questo proposito, soprattutto nel caso in cui mettano cavalieri piccoli su cavalli grandi che vengono montati anche da cavalieri

più grandi: in primo luogo è difficile costruire una sella con una seduta molto piccola per il cavaliere che sia però sufficientemente ampia sotto per il cavallo; in secondo luogo il cavaliere più grande avrà probabilmente il sedere di dimensioni maggiori e le gambe più lunghe, quindi tutte le misure della sella nonché il taglio dei quarti saranno sbagliate per l'uno o per l'altro! Persone grandi che hanno cavalli piccoli avranno difficoltà nel trovare una sella che vada bene per tutti e due, esattamente come persone piccole che scelgono cavalli grandi. Diventa spesso una vera sfida, a volte impossibile, trovare la sella che possa andare bene per due persone con misure diverse – ad es. genitore/figlio!

Anche per quanto riguarda i vari tipi di attività da svolgere a cavallo vengono ideate selle diversificate.



Quindi una sella da dressage è molto diversa da una sella da salto

Queste selle sono disegnate per mettere il cavaliere in una posizione particolare e per facilitare il tipo di movimento che deve fare.



Più comuni sono le selle disegnate per chi fa un po' di tutto pur essendo sempre pensate per consentire un assetto più avanzato per il salto o più diritto per il dressage e così via, ma bisogna tenere in mente che queste selle sono sempre un compromesso qualunque attività si svolga - non sono selle né da lavoro in piano né da salto né da trekking. Per scomodo e poco conveniente che sia bisogna riconoscere che a volte ci vogliono due selle diverse per aiutarci a montare meglio in ogni disciplina. Chi va a sciare non penserebbe neanche per un attimo di fare sci di fondo con gli sci da

slalom, o vice versa. Chi gioca a tennis non considererebbe possibile usare una racchetta da badminton, e chi va a correre non si metterebbe scarpe da montagna....allora chi fa lavoro in piano non dovrebbe cercare di farlo su una sella da salto.....già è difficile montare bene, perché renderlo ancora più difficile, oppure anche impossibile?!

L'importante è capire che nessun modello di sella è meglio di un altro di per sé e che tutto dipende dal fisico del cavaliere e dall'attività che vuole svolgere insieme al cavallo. I cavalieri più famosi spesso montano sulle selle prodotte dagli sponsor, quindi la scelta è guidata da motivi economici, ed il fatto che le loro selle vestano bene sia cavallo che cavaliere non vuol dire che andranno bene per voi o per i vostri cavalli. Questo può sembrare ovvio, ma è altrettanto vero che anche per le selle esistono le mode. Un anno vedremo un modello di sella che vogliono tutti perché lo usa un cavaliere "top", poi l'anno dopo tutti ne vogliono un altro perché è cambiato il campione oppure questo ha scelto un altro modello! Ma se pensiamo a quanto detto sopra riguardo la forma della schiena del cavallo e quella del bacino e della coscia del cavaliere (per non parlare del sedere!) vediamo che non è possibile che un modello di sella possa andare bene per tutti. Monterete molto ma molto meglio se scegliete la sella giusta per voi e per il vostro cavallo.

Sarebbe bello attivare in Italia un dibattito a più livelli e un confronto con esperti anche di altri paesi. Quindici anni fa in Inghilterra è esploso un vero e proprio caso quando un gruppo di esperti (il cui nome non a caso è BALANCE cioè "Equilibrio") ha pubblicato i primi articoli con i risultati e le conclusioni della loro ricerca, e hanno aperto la strada a tanti altri che continuano a raffinare sempre di più il disegno delle selle. Dopo un periodo di aperte ma comprensibili ostilità, il mercato è stato rivoluzionato e adesso molti sellai, sellerie e i fornitori offrono una vasta gamma di misure di selle (si intendano qui misure per il cavallo, dato che misure per il cavaliere ci sono sempre state) con una varietà di modelli, cuscini e arcioni tale da trovare sempre quella giusta per quasi ogni coppia cavallo e cavaliere. Da allora molte sellerie hanno una persona che ha fatto corsi per studiare l'arte e tecnica della "prova sella" e migliaia di cavalieri hanno percepito dei sensibili miglioramenti nel movimento del loro cavallo.

Abbiamo visto sopra che a volte un cambio di sella per una misura diversa o un disegno diverso ha un effetto drammatico sul movimento del cavallo. Evasioni, rigidità, addirittura leggere zoppie possono essere risolti adoperando una sella che veste bene e non fa pizzicotti né crea dolore. Nello stesso modo, un cambio di modello per uno più adatto alle misure del cavaliere e il tipo di lavoro che fa (lavoro in piano, salto ostacoli) aiuta tanto il cavaliere ad ottenere l'assetto giusto e costante che è la base di ogni equitazione, e questo a sua volta aiuta il cavallo a rimanere in equilibrio e muoversi meglio perché non sta costantemente cercando di compensare gli squilibri causati dalla sella al cavaliere sopra la sua schiena.

Con una sella che veste bene l'individuale cavallo, che è delle misure giuste per il cavaliere, e il cui disegno è adatto all'attività scelta ci aiutiamo a montare al meglio delle nostre capacità e favoriamo un progressivo miglioramento col tempo. La sella giusta non garantisce che diventeremo grandi cavalieri da un giorno all'altro ma una cosa è sicura: senza la sella giusta - da tutti i punti di vista - non realizzeremo mai il massimo del potenziale del binomio.

Un aspetto molto importante della cura e la protezione della sella che andrebbe affrontato è il modo di salire a cavallo. La tradizione vuole che si metta il piede sinistro nella staffa sinistra, si afferra la sella e si salga con leggerezza e grazia facendo attenzione a non toccare la groppa nel passaggio della gamba destra sopra la sua schiena, sedendosi dolcemente in sella in modo che il cavallo noti il meno possibile il movimento. Ma in contrasto con questa immagine di grazia e leggerezza sono sicura di non essere la sola ad aver visto cavalli barcollare un po' prima di ritrovare il proprio equilibrio, dopo che il cavaliere in qualche modo è riuscito ad arrampicarsi sulla sella senza la minima grazia e disinvoltura atletica.



Tutti i cavalieri (ed i loro cavalli) dovrebbero imparare ad utilizzare un blocco o un muretto per salire a cavallo. In generale questo non è considerato virile ne aggraziato, ma caso mai ridicolo: ma in realtà questo

stile di salita ha enormi vantaggi per il cavallo, per la sella, e per il cavaliere.

Consideriamo per primo il cavallo. Quando montate da terra costringete il cavallo a sforzarsi per bilanciare il vostro peso. Dato che la maggior parte delle persone montano sempre dallo stesso lato, i suoi muscoli saranno maggiormente in esercizio da un lato rispetto all'altro e ovviamente non potranno essere sviluppati in modo uniforme. Pertanto se volete insistere a montare ancora da terra, almeno imparate a farlo da entrambi i lati e dividete equamente la tensione su sella e cavallo! Se invece decidete di salire con l'aiuto di un "mounting block" diminuirate in modo significativo il disagio e lo squilibrio del cavallo ed eviterete di mettere sotto sforzo inutilmente i suoi muscoli e le sue giunture. E' anche probabile che montando sempre da terra si tireranno fuori posto alcune vertebre della schiena.....

Poi consideriamo la sella. Se afferrate la sella e la usate per aiutarvi a salire a cavallo, porrete una tensione sull'arcione e modificherete gradualmente ed impercettibilmente la sua forma. Se salite sempre dallo stesso lato, tirerete la sella sempre nella stessa direzione e sottoporrete lo stesso staffile ad una tensione supplementare, allungandolo così di più rispetto all'altro (a meno che non li scambiate di frequente, cosa che peraltro dovrete fare comunque dato che ognuno di noi, per natura, quando cavalca scarica maggiormente il proprio peso su un lato piuttosto che sull'altro). La vostra sella sarà più in forma se non avete bisogno di aggrapparvisi per salire a cavallo, ma lo farete invece da un blocco di legno, una sedia, un gradino, un muretto. In mancanza di tutto ciò (per esempio se siete fuori in campagna), trovate un tronco d'albero, un masso, o semplicemente una posizione in cui il vostro cavallo sia più in basso rispetto a voi in un avvallamento del terreno. E' probabile che il vostro cavallo e anche voi stessi abbiate bisogno di allenamento per accettare questo modo di salire.

E il cavaliere? Bene, dipende da quanto siete atletici, da quanto siete piccoli rispetto al vostro cavallo, e da quanto considerate più importanti le apparenze rispetto alla salute del vostro cavallo e alla tenuta della vostra sella!! Chi ha difficoltà di qualsiasi tipo farà senz'altro un favore a se stesso e al cavallo se sale con l'aiuto di un mounting block arrivando in sella più leggero e rilassato.

http://www.enlightenedequitation.com/public/saddles_fhoenix.html

<http://www.flair.uk.com/wow/wow%20concept.htm>

<http://www.flair.uk.com/where/wowwhere2buy.htm#Italy>

<http://www.thorowgood.com/uk/products.htm>

<http://www.wintec.net.au/products/index.html>

<http://www.balanceinternational.com/saddles.html>