



Cavalgar é um estado de espírito. E não há cavaleiro maior no mundo do que Dom Quixote, a fina flor da cavalaria andante. Nenhum medo e dúvida jamais sondou o íntimo do fiel cavaleiro De La Mancha, subjulgados que eram nas pelejas. Gigantes desapareciam e dragões esfumaçavam no ar diante da figura do altivo cavaleiro e seu magnífico Rocinante.

O prazer, a sensação de dominar e cavalgar e a presença do equídeo na existência do homem são tão profundos e remotos que já se encontram impressos na nossa memória genética. Na Grécia, Hipócrates, o pai da medicina, em 377 A.C. já prescrevia a atividade eqüestre com a finalidade de regenerar o sangue e preservar o corpo. Não é sem razão o Conselho Federal de Medicina reconhecer a equoterapia como um importante instrumento de trabalho no desenvolvimento biopsicossocial de pacientes.

Cavalgar é um prazeroso processo de aplicação dos melhores exercícios de coordenação motora e estímulo do autocontrole, da autoconfiança, da autoestima. O andar do cavalo é semelhante ao do ser humano – seu movimento com ritmo e balanço faz com que a musculatura e a coordenação do praticante se fortaleçam.

Na Alemanha, Suécia e Suíça a equitação terapêutica é financiada pela previdência social, existindo universidades para formação de profissionais para o setor.

A cavalgada quando praticada de forma regular traz inúmeros benefícios à saúde proporcionando grande melhoria na função cardiovascular e respiratória, condicionando todo o aparelho locomotor, além de efeitos benéficos na prevenção e controle de diversas doenças crônicas-degenerativas.

Após 30 minutos de cavalgada o cavaleiro terá executado aproximadamente 5.400 deslocamentos em seu corpo – movimentos tridimensionais: – horizontais: direita, esquerda, frente e atrás; – verticais: para cima e para baixo. Toda a musculatura do corpo é exercitada com grande produção de serotonina e dopamina, neurotransmissores cerebrais responsáveis pela sensação de prazer e bem estar. É um poder fisioterapêutico e de relaxamento mental extraordinário.

Não há stress, melancolia, depressão ou ausência de poesia que resista a uma boa cavalgada. Cavalgar é ver o mundo de cima... Cavalgadas do Brasil.