

# A Fianco del Cavallo



Di  
Valentina Parissi



[www.rancholistico.it](http://www.rancholistico.it)

Love  
Valentina  
La Naturopata





**Valentina Parissi**

# A Fianco del Cavallo

*"Ascolta la tua anima, guidato dalla  
saggezza dei cavalli."*

*www.rancholistico.it*



Valentina Parissi

# a fianco del cavallo

*"Ascolta la tua anima, guidato dalla  
saggezza dei cavalli."*

Grafica di copertina ed impaginazione

Valentina Parissi

Fotografie - Valentina Parissi - Giulia Domenici

Alessandro Di Gennaro

Revisione Flavia Pacini

**Tutti i diritti riservati.**

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, distribuita, o trasmessa in alcuna forma o con alcun mezzo, inclusi la fotocopiatura, la registrazione o altri metodi elettronici o meccanici, senza l'autorizzazione scritta di Valentina Parissi.

*[www.rancholistico.it](http://www.rancholistico.it)*

*A Astra, la mia prima cavalla, che non mi ha mai lasciato e che continua a guidarmi nelle sessioni emozionali. Grazie per essere la luce costante nel mio cammino.*

*A mio marito Alessandro, grande artiere, senza il quale non avremmo potuto realizzare il nostro ranch olistico. La tua dedizione e il tuo grande amore rendono tutto possibile.*

*A Centinela, Perla, Cuore e Moro, i nostri amati cavalli, che con la loro presenza ci insegnano ogni giorno il valore della connessione, della fiducia e dell'amore.*

*Grazie di cuore a tutti per aver reso possibile questo viaggio straordinario*

***Vi amo infinitamente***

La Natura sa proteggerci, accompagnarci, guarirci e  
rigenerarci.

In questa storia autobiografica, Valentina riesce a  
coinvolgerci nell'incontro salvifico  
con 4 cavalli diventati mentori animici.

Per tutte le Donne e gli Uomini alla ricerca della propria  
strada,

su cui compiere il proprio sacro compito umano unico,  
il ranch olistico dedica sessioni emozionali e  
sperimentazioni ecologiche.

La lealtà emotiva che si crea tra Umano e Cavallo  
è narrata con vivace estemporaneità ed il lettore può  
rendersi conto

di avere profonde possibilità di crescita interiore,  
affiancandosi a poderose creature sensibili.

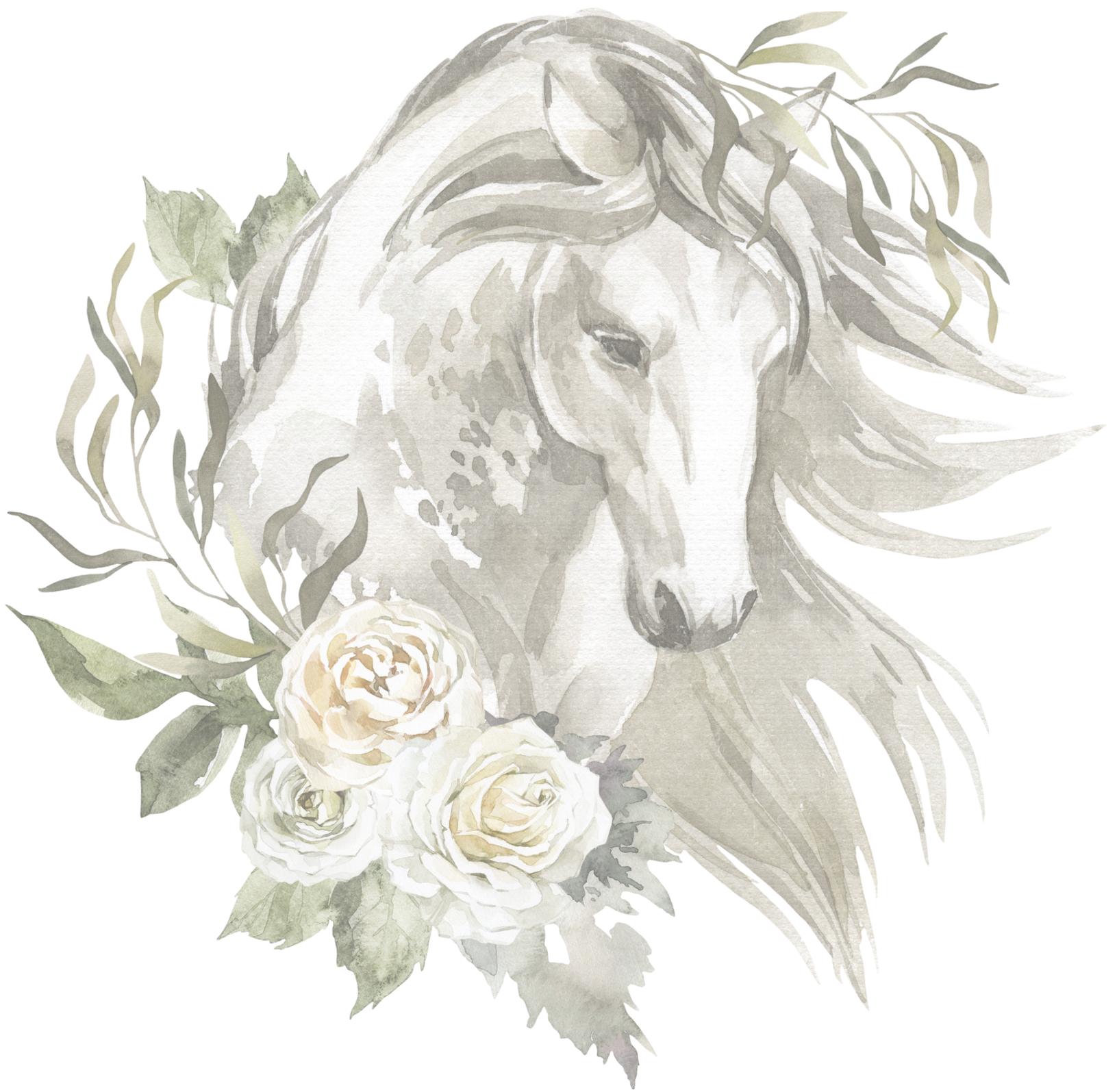
Senza misure né tecniche di equitazione, il loro  
rispettoso contatto  
fa del Cavallo un messaggero forte e dell'Umano un  
apprendista rispettoso.

I due riescono a sussurrarsi a vicenda  
perché i toni del Cuore di entrambi captano  
ed agiscono in sinergia.

Con gratitudine e vicinanza,



*Flavia Pacini*







# Introduzione

*Di Valentina Parissi*

A fianco del cavallo è un viaggio emozionante e trasformativo attraverso il legame speciale tra l'uomo e il cavallo.

In ogni capitolo di questo libro, desidero guidarti in una riflessione profonda su come ogni esperienza della tua vita sia uno specchio di ciò che sei nel momento presente. Nulla accade per caso: ogni evento si manifesta esattamente nel modo in cui era destinato a essere. La mia storia è un percorso di scoperta, in cui le situazioni e gli accadimenti si sono intrecciati per rivelarmi la mia strada. Ho imparato che tutto ciò che accade nel mondo esterno riflette ciò che risiede dentro di noi.

Grazie ai cavalli, ho trovato un modo unico di esplorare queste riflessioni. Ogni volta che mi avvicinavo a un cavallo, vedevo una parte di me stessa riflessa nei suoi occhi. Quei momenti di connessione mi hanno rivelato emozioni nascoste, desideri inespressi e paure profonde. Attraverso il loro linguaggio silenzioso, i cavalli mi hanno insegnato a comprendere e ad accettare ciò che sono veramente.

La mia vita è sempre stata così: non ho mai lasciato nulla al caso e ogni situazione è stata un grande insegnamento di vita. Anche quando non capivo immediatamente il significato di un evento, con il tempo ho compreso cosa era successo e perché.

## Introduzione

Ogni esperienza ha contribuito a farmi crescere e a guidarmi lungo il mio percorso.

Certo, il cammino verso la consapevolezza non è sempre facile. Ci sono stati momenti in cui avrei preferito non vedere ciò che il cavallo mi mostrava, ma era proprio in quei momenti che la vera trasformazione aveva luogo. Le sfide e le difficoltà che incontro mi hanno insegnato a guardare dentro di me con onestà e compassione.

Ricorda che ogni capitolo di questo libro è un invito a guardarti allo specchio e a vedere il riflesso della tua anima. Sta a noi scegliere se ascoltare questi messaggi o ignorarli.

Solo accettando e comprendendo questi riflessi possiamo veramente cambiare e crescere.

Fin da bambina, ho sempre sentito una misteriosa attrazione verso i cavalli. La loro grazia, la forza e la capacità di connettersi con l'essere umano in modi inaspettati mi hanno affascinato. Ricordo ancora la prima volta che ho visto un cavallo da vicino: i suoi occhi profondi sembravano leggere la mia anima. Da quel momento sapevo che i cavalli avrebbero avuto un ruolo speciale nella mia vita perché già sentivo che sono più che semplici animali.

Sono maestri di vita, capaci di riflettere le nostre emozioni più profonde e di mostrarci chi siamo veramente. La loro presenza è un costante promemoria dell'importanza di vivere nel presente e di essere in armonia con noi stessi e con l'ambiente circostante.

Nel anno 2020 ho appreso, con Selene Calloni William, il metodo dello Shinrin-Yoku o bagno di foresta; è una pratica giapponese che consiste nell'immergersi nella natura con i cinque sensi, per trarne benefici terapeutici.

Da allora ho esplorato come questa pratica aiuti a ridurre lo stress, migliorare il sistema immunitario e promuovere il benessere generale.

## *Introduzione*

Si vive una vera e propria esperienza di guarigione e benessere attraverso la connessione con la Natura.

Abbracciare un albero guarisce, camminare in un bosco calma, pacifica, schiarisce le idee e apre a nuove visioni.

Se solo un albero può aiutarci così tanto, immagina quanto sia potente la forza di un Cavallo, un animale così grande.

# Prefazione

*Di Valentina Parissi*

Dopo aver scelto un profondo percorso di guarigione dell'Anima e del Corpo, mi resi conto di essere unita alla Natura divina, perché la mia cara Astra, una cavalla anglo-araba vissuta con me ai tempi dei miei 25 anni, arrivò più volte in sogno. Il suo ricordo e le emozioni che mi fece provare, mi consegnarono il coraggio di ritornare dai cavalli. Fino alla decisione di frequentare corsi sulla spiritualità del cavallo.

Mi sono ri-avvicinata a loro con grande umiltà, seguendo la guida di Maestri umani, iniziando con il lavoro da terra per giungere a montare, affrontando tutte le mie resistenze femminili di rigidità muscolare e nervina. All'inizio il mio stomaco si irrigidiva, bloccando il respiro solo al pensiero di dover salire in sella.

Oggi, la mia cavalla Centinela conosce ogni singolo respiro emesso e trattenuto, ha testato la mia forza, il mio coraggio e la mia determinazione. Mi ha mostrato chi sono, dove voglio andare e cosa posso fare. Sono passati due anni e mezzo e ora, quando la monto a pelo, guidandola solo con il desiderio di stare con lei, mi sento integra e libera.

I cavalli hanno un potere straordinario: possono aiutarci a evolvere e a conoscerci meglio.

Quando ci avviciniamo a un cavallo, non possiamo nascondere le nostre emozioni o fingere di essere qualcosa che non siamo. I cavalli percepiscono l'energia che emaniamo e reagiscono di conseguenza.

Questa capacità di leggere il nostro stato interiore ci spinge a essere autentici, a confrontarci con le nostre paure e a lavorare sulle nostre insicurezze.

## Prefazione

Con il suo corpo eterico, il cavallo ha il potere della chiaroveggenza. Vede ciò che noi non riusciamo a vedere perché, rispetto a lui, percepiamo soltanto l'della realtà. Ci permette di entrare nel suo campo energetico, che è nove volte più grande del nostro e vibra alla frequenza del Cuore.

Man mano che stai accanto a un cavallo, senti che la tua visione si amplia. Si dice che il cavallo ti faccia da specchio e ti permetta di vederti in profondità, ma non è solo questo: il cavallo dona anche la soluzione al problema e apre a tante nuove possibilità. Lui è grande, fermo, davanti a te con quegli occhioni melanconici. Non ride, non urla, non ha molte espressioni, eppure piccoli movimenti danno sempre delle risposte profonde.

Alla fine di tutto, il cavallo ci pone davanti a tre grandi domande:

Sai muovermi? Nella vita, questo significa: hai energia per muovere qualcosa nella tua vita?

Sai darmi la direzione? La vita ti chiede: dove vuoi andare? Segui una precisa direzione?

Sai determinare l'andatura e mantenerla? Nella vita, significa stabilire la qualità di vita che voglio vivere. Voglio una vita libera, gioiosa, in abbondanza? Oppure vivo subendo l'energia e i comandi degli altri?

Non sono un'istruttrice, né un'addestratrice, il mondo dei cavalli nel senso delle gare, gli allevamenti, il dressage è lontano anni luce da me. Per i cavalli provo un grande amore ed una connessione naturale. Sono Naturopata esperta in percorsi di depurazione profonda sia a livello fisico che emozionale. Ideatrice

del percorso "MetaDepurazione dal Corpo all'Anima", un percorso profondo dedicato alle Donne che vogliono andare "oltre" il

## *Prefazione*

semplice detox. Dedicato alle Donne che vogliono cambiare vita, che vogliono ritornare a stare bene con se stesse e gli altri.

Dopo 25 anni di carriera, sono fermamente certa che non basti più un semplice percorso di depurazione per ottenere il benessere in modo definitivo, ma occorre andare oltre, raggiungere la consapevolezza di sé, di chi siamo, chi si desidera essere nella vita

Per creare, godere e gioire, scopi primari dell'esistenza terrena, si inizia dal Corpo per poi ascoltare ed accogliere le emozioni, comprenderne il significato profondo, fino alla consapevolezza del sé.

Dall'inizio di tutto questo ho esercitato pratiche energetiche e sciamaniche e celebrazioni la Natura nelle sue ricorrenze più importanti: i solstizi e gli equinozi.

I cavalli sono entrati nella mia vita come reali guide spirituali, mi hanno aiutato a rispondere a quelle tre domande, mettendo ordine e prendendo in mano le redini della mia vita, darle la direzione che desidero e determinare il giusto ritmo. Questo mi ha reso felice, soddisfatta, motivata, potente, sicura e coraggiosa.

Ho seguito la parola di molti Maestri e li ringrazio uno ad uno, ma il cavallo, ad oggi, è stato la mia più grande Guida.

Scrivendo questo libro, spero di condividere con te le meraviglie che ho scoperto nel mio percorso con i cavalli. Voglio invitarti a esplorare il loro potere e a lasciarti guidare dalla loro saggezza. I cavalli ci insegnano a vivere con autenticità, a essere in sintonia con il nostro vero sé e a trovare il nostro posto nel mondo. Benvenuta e benvenuto nel mio viaggio a fianco del cavallo.



## Capitolo 1 I sogni a cavallo

I cavalli sembravano sentirsi a casa in quell'ambiente naturale e la loro vicinanza mi faceva sentire parte di qualcosa di più grande. Al maneggio, prima di partire, cercavo sempre di farmi dare il cavallo più tranquillo, così che potessi salire e sentirmi al sicuro.

E poi c'era quel momento, quasi inevitabile, in cui le emozioni prendevano il sopravvento. Bastava che mi avvicinassi a loro e le lacrime scendevano silenziose. Non erano lacrime di tristezza, ma di pura commozione. La loro presenza, così calma e rassicurante, toccava corde profonde dentro di me. Era come se, attraverso quegli occhi grandi e gentili, potessi vedere un riflesso della mia stessa anima.

In quei momenti di silenziosa osservazione, sentivo che i cavalli mi capivano. Non avevo bisogno di parole per comunicare con loro. Il loro linguaggio era fatto di sguardi, di movimenti lievi e di un'energia che sembrava avvolgermi come un caldo abbraccio. Essere vicino a loro era un'esperienza che andava oltre la semplice passione; era una forma di amore puro e incondizionato.

E così, tra le giornate passate al maneggio e le escursioni in montagna, la mia vita trovava un senso di completezza.

## *9 sogni a cavallo*

I cavalli non erano solo animali; erano amici, confidenti e compagni di viaggio in una vita che non aveva ancora un senso preciso.

Con loro non mi sentivo mai da sola, ma mi accompagnava tutta la mia storia emotiva. Accanto a loro piangevo perché attraverso di loro vedevo me stessa con i miei piccoli dolori, le mie delusioni, le mie disperazioni adolescenziali.

Quando ero ragazzina, tutti mi vedevano come una persona felice, forte e leader, sempre pronta ad affrontare ogni sfida con determinazione. Ma sotto questa facciata, c'era una ragazza profondamente melanconica, sicuramente coraggiosa, ma anche piena di paure e sensi di colpa.

Non era chiaro da dove derivavano queste emozioni.

Oggi so che certi stati d'animo pesanti derivano da esperienze passate, da aspettative che hanno gli altri su di noi o persino da fattori di cui non siamo consapevoli. Possono anche non essere nostri ed appartenere, tranquillamente, a qualche antenato che continua il suo progetto di vita attraverso di noi. Tutti noi veniamo al mondo con ferite da conoscere ed accettare. Esse si sono sviluppate nel corso di numerose incarnazioni e, a seconda del nostro disegno di vita, alcune saranno più dolorose di altre. In ciascuno di noi la sofferenza ha gradi di intensità diversi e pochi sanno riconoscere da dove proviene o come porvi fine.

Tutto ciò che sappiamo è che esistono molte persone e situazioni che producono in noi reazioni e sofferenze.

Tuttavia, in quel momento ero del tutto inconsapevole ed in qualche modo, queste emozioni mi sovrastavano, creando un tumulto interiore difficile da controllare. Ed era più facile arrabbiarmi e dare la colpa agli altri.

Per nascondere questa lotta interna, avevo imparato a prendere energia dalla mia parte maschile.

## *9 sogni a cavallo*

Era un modo per proteggermi, per mostrare al mondo solo la forza, l'azione, il carattere forte che non sempre sentivo dentro di me. Questa forza mi permetteva di andare avanti, di affrontare le difficoltà con determinazione e di non arrendermi mai, nonostante il turbinio di emozioni che mi travolgeva.

Attraverso questo processo, ho iniziato a costruire una maschera di invulnerabilità che mi aiutava a gestire le situazioni esterne, ma che al tempo stesso mi allontanava dalla mia vera essenza. Nel corso del tempo, ho cercato e trovato il giusto equilibrio nella mia vita, ma questo percorso è stato tutto tranne che facile. Ho pagato caro questo equilibrio, l'ho pagato sulla mia pelle.

Attraverso le malattie e gli incidenti stradali, l'Universo ha cercato di comunicare con me, mandandomi segnali che non potevo più ignorare.

Ogni volta che pensavo di aver raggiunto una certa stabilità, succedeva qualcosa che sconvolgeva il mio mondo.

C'è stato un periodo in cui mi sentivo sopraffatta, quasi perseguitata. Avevo una rabbia profonda che non mi lasciava mai in pace, nemmeno per un momento. Rabbia verso Dio.

Ogni sfida sembrava un enigma insormontabile, mi sentivo sempre più frustrata e sola. Ero in preda all'ansia e agli attacchi di panico, che non mi facevano più uscire di casa. La situazione stava esondando come un fiume in piena.

Continuavo a parlare con Dio e, arrabbiata, gli domandavo cosa volesse da me, cosa non stavo capendo. Col tempo, grazie alla scuola di Naturopatia ho iniziato a vedere questi eventi sotto una luce diversa.

Avevo solo 23 anni e credevo di essermi iscritta ad una scuola che mi insegnasse materie come alimentazione o erboristeria, fiori di Bach o rimedi naturali, ed invece, guarda caso (ed il caso non esiste) insieme a tutto questo nella mia Accademia era

## *9 sogni a cavallo*

fondamentale esercitare le materie ad indirizzo energetico corporeo. Il presidente è un sannyasin (discepolo di Osho) e con lui si facevano lavori molto profondi che ripulivano l'Anima.

Stavo iniziando a capire che ogni esperienza, ogni difficoltà, era un insegnamento. Ogni prova che dovevo superare stava aiutandomi a scavare sempre più a fondo, per riconoscere ed accogliere paure, sensi di colpa e fragilità.

Ho imparato a prendere forza da queste esperienze, a vedere oltre il dolore. Le malattie e gli incidenti mi hanno reso più consapevole di quanto sia preziosa la vita e di quanto sia importante vivere ogni momento con gratitudine e consapevolezza. Ho imparato che l'equilibrio non è un traguardo da raggiungere, ma un processo continuo di crescita e trasformazione.

Ora, guardando indietro, riesco a vedere la bellezza in ogni sfida che ho affrontato. Ogni cicatrice è una testimonianza del mio viaggio e della mia forza interiore.

Sono grata per ogni lezione appresa e per ogni passo avanti compiuto.

Attraverso questo percorso, ho trovato una profonda connessione con me stessa e con l'universo. Ho imparato a fidarmi del processo e a credere che, anche nei momenti più bui, c'è sempre una luce che ci guida. E ora, posso finalmente dire di aver trovato il mio equilibrio, nonostante tutto.