

CABALGATA TERAPÉUTICA

INDICE

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1. | ANTECEDENTES DEL PROBLEMA | 2 |
| 2. | FOMENTAR LA SALUD O IMPEDIR LA ENFERMEDAD | 3 |
| 3. | LOS FUNDAMENTOS DE LA PEDAGOGÍA WALDORF | 6 |
| 4. | POR QUE TRABAJAR EN LA NATURALEZA | 7 |
| 5. | POR QUÉ UTILIZAMOS EL CABALLO | 10 |
| | 5.1. Mitología e Historia | 10 |
| | 5.2. Función Terapéutica a Nivel Psicomotor | 10 |
| | 5.2.1.Contacto con el Caballo | 12 |
| | 5.2.2.Equilibrio | 12 |
| | 5.2.3.Esquema Corporal e Imagen del Cuerpo | 15 |
| | 5.2.4.Ritmo | 18 |
| | 5.2.5.Lateralidad | 19 |
| | 5.2.6.Orientación Espacial | 19 |
| | 5.2.7.Comunicación con el Caballo | 20 |
| | 5.3. Reeduación en el Aspecto Funcional | 20 |
| 6. | MODALIDAD DE APLICACIÓN DEL PROYECTO | 21 |
| 7. | BIBLIOGRAFÍA | 23 |

1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En Chile existe un alto porcentaje de personas con discapacidad, aunque los estudios difieren entre sí, seguramente debido a las diferentes formas de preguntar el problema: la encuesta Casen 2000 registró un 5,3% de personas (788.509) que declararon tener al menos una “discapacidad”, la Encuesta Calidad de Vida y Salud (2000) registró una prevalencia de un 21,7% de personas que tienen problemas de integración social, el Censo 2002 registró un 2,2% de personas que declararon tener una “discapacidad total” (334.377). Si consideramos lo que estima la OMS el porcentaje de personas con discapacidad en los países varía en un rango del 7,5% al 10%, lo que nos indica que en Chile existirían aproximadamente 1,5 millones de personas que adquieren esa condición en algún momento de su vida.

En nuestro país desde 1992 se está realizando hipoterapia apuntando principalmente al grupo de pacientes con algún grado de discapacidad como por ejemplo personas con parálisis cerebral, síndrome de Down, o autismo.

Por otra parte, existe un porcentaje alto de niños con déficit atencional (entre 3 a 5% de la población), como también niños con algún grado de trastorno conductual en el hogar, jardín infantil o colegio que, de no ser debidamente atendidos, podrían traer deterioro de la autoestima. Los niños con déficit atencional presentan, entre otras características, impulsividad en cuatro áreas:

- Emocional: poca tolerancia a la frustración, intensidad emocional, poca empatía y baja autoestima
- Social: conflictos interpersonales, rechazo y agresión, pensamiento egocéntrico
- Cognitivo: ausencia de espacios de reflexión entre el estímulo y la acción
- Conductual: bajo control de impulsos y emociones, al darse cuenta de un error no saben como repararlo, muy acelerado. A mayor edad puede derivar a conductas disociativas (drogadicción, violencia, sexualidad mal llevada, etc.).

En estas cuatro áreas la terapia a través del caballo ha demostrado ser altamente beneficiosa. En estos dos años que llevamos trabajando con pacientes con déficit atencional hemos podido observar una notable mejoría en el auto control y en el aumento de los periodos de concentración.

En Estados Unidos y España el caballo, está siendo también utilizado cada vez más para reeducar a discapacitados sociales. Su objetivo es aprovechar la capacidad sanadora del caballo para ayudar a

adolescentes con problemas de adaptación social a superar sus conflictos. Para estos jóvenes, que tienen problemas para adaptarse a la sociedad, poder dominar un caballo les confirma que también ellos podrán dominarse a sí mismos. Son niños que no aceptan la autoridad, pero cuando se sientan en un caballo, necesitan escuchar las instrucciones de un adulto para así poder controlar al caballo que, en un principio, por su tamaño les impone un enorme respeto. Además, montados pueden elevarse por encima de los problemas que les agobian. Los caballos estimulan su participación y responsabilidad y les hacen pensar que son importantes para otro ser vivo. Estos chicos, han descubierto, lo que significa querer a un ser vivo y han recuperado la niñez, una etapa de sus vidas que habían perdido en las calles.

Existen diferentes formas de trabajar con el caballo.

1. La hipoterapia es un procedimiento terapéutico, realizado por kinesiólogos, que aprovecha los movimientos del caballo para tratar diferentes tipos de problemas neurológicos. El paciente no tiene acción directa sobre el caballo, el recibe, en forma pasiva, los movimientos provocados por el caballo.
2. La cabalgata terapéutica o la re-educación a través del caballo es un procedimiento terapéutico donde el jinete (paciente) es una persona activa, que tiene cierta influencia sobre el caballo, donde debe llevar a cabo ciertos actos sobre él, que lo llevan a tomar conciencia de sí mismo. Es una actividad placentera para la persona, produciendo una estabilización en diferentes planos en lo físico y motor; en lo afectivo y sus relaciones interpersonales; y en lo psicológico (imagen de sí mismo)
3. La equitación adaptada consiste en actividades ecuestres practicadas por personas con discapacidad física o mental, utilizando las diversas disciplinas: salto, adiestramiento etc.

Con los antecedentes señalados anteriormente se puede observar que existe en Chile una población enorme que se podría beneficiar de las diferentes alternativas terapéuticas como la cabalgata terapéutica y la hipoterapia.

Con este documento queremos detallar los alcances de la cabalgata terapéutica que venimos realizando desde marzo del año 2003.

2. FOMENTAR LA SALUD O IMPEDIR LA ENFERMEDAD.

Hoy en día hay una nueva línea de investigación, la Salutogénesis, que se ocupa de la salud física, anímica y espiritual. Esta nueva forma

de mirar la salud pretende cambiar el antiguo paradigma que regía desde hace 300 años en la medicina: el de la Patogénesis. La palabra patogénesis proviene de la palabra *pathein*: sufrimiento y *genese*: origen, por lo tanto significa procedencia del sufrir o de la enfermedad. Relacionado con esto, se encuentra el concepto de prevención; que en el sentido de la patogénesis significa evitar, excluir factores que producen enfermedades. Se busca el origen de la enfermedad y cómo esta se puede evitar.

La Salutogénesis se desarrolló como concepto en los años 60 del siglo XX en el ámbito del habla inglesa y encontró eco en Alemania en los años 90, para buscar alternativas frente al aumento del número de prestaciones en salud y de los costos de ésta. Desde el punto de vista salutogénico uno se preguntaría: ¿Por qué justamente yo permanecí sano, cuando todos a mí alrededor presentaron una infección? En la investigación de las fuerzas de resistencia se encontró que como factores decisivos para el desarrollo humano es la herencia, el medio ambiente y las relaciones humanas. Estas relaciones deben tener 3 características:

- Honradez, veracidad, sinceridad.
- Amor.
- Respeto por la autonomía y la dignidad propia de los demás, aún también de los niños o de los que se encuentran con necesidad de ayuda.

Si un niño vivencia estas buenas relaciones (y esto aún con una sola persona, y también en un determinado tiempo de su niñez), puede desarrollarse él también en forma sana, a pesar de que las condiciones de vida sean adversas (aunque en la noche se le pegue y en el correr del día no tenga un verdadero cuidado) Si se produce en el transcurso de su niñez una profunda y verdadera relación, con un ser humano no necesariamente estaría afectada la salud anímica. Por el contrario, un niño criado así, podría ser todavía especialmente más sensible y compasivo.

1. Aaron Antonovsky (1923-1994), padre del paradigma de la salutogenética, desarrolló criterios de cómo medir la salud física y espiritual en Israel. De sus investigaciones sobre la resistencia destacó tres aspectos principales decisivos para el desarrollo de la salud:
2. En el plano corporal se presenta el principio de la Heteroestasia. La palabra proviene del griego *hetero*: distinto, y del latín *éstasis*: estado, con el significado entonces: estado distinto. El aspecto central del principio salutogénico es entonces la capacidad del hombre de confrontarse con lo extraño, con conflictos y salir fortalecido luego de esta confrontación. El principio de la

heteroestasis significa entonces también aprender del stress y no solamente evitarlo. Cada uno necesita conocer los límites de su resistencia corporal y anímica y aprender a continuar.

3. En el ámbito anímico, la salutogénesis se relaciona con un sentido de coherencia (en inglés sense of coherence), en un sentimiento para la relación o vínculo con todo lo existente. Y cuando el hombre logra ordenarse a sí mismo dentro de las pequeñas y grandes relaciones del mundo, entonces puede encontrar el sentido de la vida. Según Antonovsky el sentido de coherencia se desarrolla cuando el niño aprende, a través de la educación, una visión satisfactoria del mundo. Debe poder aprender que el mundo:
 - es comprensible;
 - satisfactorio, valioso, pleno de sentido;
 - manejable
4. Se trata de un proceso de crecimiento y maduración interior, de tal manera que el hombre va creciendo con los procesos del mundo a través de un continuo aprender y trabajar, y lo hace fortaleciéndose de forma consciente y progresiva.
5. En el ámbito espiritual, los hombres deben aprender a erigir resistencia en lo espiritual, fuerzas de resistencia, a través de la confianza en el curso y en el sentido de la evolución de la humanidad. El conocimiento y el poder pueden ser mal usados. Le sirven al hombre para el desarrollo de sus facultades y de su propia conciencia. El amor sin embargo, perdura. Caracteriza al eterno núcleo del ser del hombre, mediante el cual permanece ligado a Dios. El primer principio es la relación conscientemente cultivada hacia Dios y hacia el mundo espiritual: yo estoy dentro de Dios, y Dios está dentro de mí. La fuente de resistencia mas fuerte es la experiencia divina, la sana experiencia mística, o también la vivencia de la identidad, la vivencia del yo como ser eterno.

Con el caballo el niño puede vivenciar desafíos donde aprende a aceptar y manejar ciertas dificultades. Los niños deben tener la posibilidad de medir sus propias fuerzas, experimentarse a sí mismos y estabilizarse con sus propias facultades. Con esto estamos apelando a la activación de la defensa propia del cuerpo, principio básico de la Salutogénesis. Por lo tanto este tipo de terapia puede ser trabajado con niños sanos en etapa preescolar y escolar como parte de su desarrollo y no sólo cuando aparezca alguna patología.

3. LOS FUNDAMENTOS DE LA PEDAGOGÍA WALDORF

R. Steiner en los “Principios Antroposóficos”, publicado en 1924, formula lo que él entiende por antroposofía: “La antroposofía es un camino de cognición, que pretende conducir lo espiritual en el ser humano a lo espiritual en el universo”. Esta frase contiene tres afirmaciones centrales:

- Existe una entidad espiritual en todo ser humano.
- También el mundo visible a nuestro alrededor contiene algo que actúa en forma invisible, y esto es lo que hay que descubrir y explorar.
- La antroposofía no es un sistema de creencias, sino la incitación a transitar un camino de cognición, que es al mismo tiempo un camino de autodesarrollo, un camino que activa la propia fuerza espiritual en el ser humano.

Nuestra misión como educadores radica ante todo en promover al ser oculto en cada individuo, apto a la autodeterminación libre.

Rudolf Steiner define en el ser humano tres sistemas funcionales diferentes:

- En el llamado ámbito metabólico-motriz se desarrolla nuestra motricidad. Cada movimiento es la expresión corporal de la voluntad.
- El sistema rítmico - respiración y circulación sanguínea - es la expresión corporal de la capacidad del ser humano de tener sentimientos y vivencias. Miedo, alegría, dolor, etc. se traducen en la respiración y el pulso.
- El sistema neuro-sensorial, el polo de la conciencia propiamente dicho, cuyo centro se halla en la cabeza (el cerebro), se relaciona con la actividad cognoscitiva.

Sólo cuando estos tres sistemas interactúan conformando un todo, el ser humano está sano. Estos 3 sistemas se interrelacionan de manera especial en las 3 fases descritas. Antes del cambio de la dentición (de los 0 a 7 años) la percepción desencadena inmediatamente la actividad volitiva en los miembros. El movimiento interno y el movimiento externo aún forman una unidad. Con la segunda dentición (de los 7 a 14 años) el movimiento interno comienza a separarse del externo. Se conforma un espacio vivencial propio, y con ello se emancipa el sistema rítmico frente al sistema motriz. A esta edad también se equilibra la relación armónica de 1:4 entre la respiración y el pulso. Con la pubertad, finalmente, comienza a independizarse el pensar. El ser humano despierta al juicio crítico; al mismo

tiempo se hace más grave la voz y los miembros se tornan pesados. Los adolescentes de algún modo arribaron a la Tierra y buscan su personalidad individual.

El niño en los primeros años de escolaridad debe ser alimentado por vivencias. Un vivenciar alimentado por imágenes, así como una rica formación de la memoria, son las bases para la comprensión racional en los niveles superiores de la escuela. La imagen es para la vivencia lo que es el concepto para el conocimiento. La meta no es formar una cultura de respuestas, sino incentivar a una actitud de pregunta, que sigue manteniendo vivo el interés. En todos los niveles se trata de establecer una relación emocional con los contenidos y con ello reforzar la motivación del aprendizaje.

En la etapa preescolar el énfasis está puesto en el desenvolvimiento de los sentidos y el juego que apela a la fantasía, involucrando y desarrollando el cuerpo; en el nivel escolar inicial está centrado en el aprendizaje a través de la motivación y la propia actividad así como en la conformación de un tesoro interno de vivencias y de recuerdos. En la adolescencia finalmente, el énfasis está puesto en la comprensión de contextos y en el desarrollo de competencias personales, sociales y técnicas.

El hilo conductor de la pedagogía Waldorf es la convicción de que el niño aprende y se desarrolla a través de dos factores. Por un lado está la voluntad innata de aprender propia de su esencia; por el otro, la estimulación del entorno humano, que recién le da forma a esa voluntad de aprender. Ningún ser humano aprende a caminar erguido si no es incentivado a ello por personas que caminan erguidas; ningún ser humano aprende a hablar si no percibió el uso del lenguaje en su entorno.

4. POR QUE TRABAJAR EN LA NATURALEZA

La cabalgata terapéutica se realiza actualmente en el Centro de Equitación la Reina, ubicado en el Parque Mahuida , comuna de la Reina. La ubicación es privilegiada dominando el valle de Santiago y los primeros cerros cordilleranos. La vegetación consta de múltiples árboles autóctonos, maitenes, quillayes, boldos, peumos; en la fauna destaca el sin número de pájaros: loicas, codornices, pájaros carpintero, y por supuesto varias razas de caballos.

En la actualidad muchos niños están habituados a estar en medios totalmente artificiales, edificios de departamentos, pocos espacios verdes, donde la entretención del fin de semana es acudir a las grandes tiendas (construcciones de cemento, sin ventanas al exterior. sólo luz artificial); o pasan gran cantidad de tiempo frente a un televisor o computador. Esto lleva al niño a permanecer muy poco en contacto con la naturaleza, y a

realizar pocas actividades como saltar, correr, subirse a árboles, todas ellas destinadas a desarrollar la motricidad.

La experiencia sensoria del mundo en toda su dimensión es la base de toda capacidad de amar, dado que establece la referencia al mundo. Una flor mirada en común, un cielo vespertino o un cuadro admirado por el adulto junto al niño diciendo lleno de admiración: “¡Mira que LINDO es esto!, conecta el ser del niño de modo inmediato al mundo circundante y despierta sentimientos de alegría y de veneración, descubriendo lo bello. El niño pequeño posee la facultad de la alegría existencial elemental, puede alegrarse frente a un descubrimiento cualquiera con el más simple de los objetos. Si logramos realizar un trabajo consciente acerca del re-descubrimiento de los momentos de alegría también en nuestro mundo de los adultos, esa alegría que entonces podremos irradiar, logrará un apoyo esencial para el fomento de la alegría existencial de los niños, y con ello también su capacidad de amar.

Tabla para comparar el trabajo terapéutico realizado en una oficina cerrada y un lugar abierto¹

| Ambiente | |
|--|--|
| En oficina cerrada | En un lugar abierto |
| Sala de espera que puede generar angustia | No hay sala de espera. Niño en contacto directo con la naturaleza tranquilizadora |
| Sala de atención que está separada del mundo exterior | Espacio amplio en el mundo exterior, produce sentimiento de libertad |
| Puede explorar la sala y los juguetes | Puede explorar el universo del caballo, y la naturaleza |
| Contacto | |
| Niño en contacto con material inanimado, con poco olor, suave, sólo algunas veces puede ser llevado o mecerlo. | Niño en contacto con un animal vivo, suave, caliente, que puede ser llevado y mecido por él, tiene olor. |
| Niño en contacto con el terapeuta (existiendo inhibiciones culturales) | En contacto de piel a piel con el caballo: despertar sensorio motor, exploración del cuerpo del caballo. |

| | |
|---|--|
| Niño en contacto con el suelo permitiendo el desplazamiento sólo a ras de suelo | Niño en contacto con la movilidad y el ritmo del caballo a 1.5 metros del suelo: movimiento lento y continuado de expansión y de contracción (reminiscencia arcaica del origen de la vida) |
| En lo relacional | |
| Relación dual, cara a cara | Relación triangular: niño, caballo, terapeuta |
| Relación con una persona impuesta que conoce el problema del niño | Relación con un animal que lo acoge sin un juicio previo. |
| Comunicación | |
| Comunicación con ayuda del lenguaje verbal que dificulta la expresión corporal. | Comunicación arcaica: regresión en la gestualidad primitiva del lenguaje corporal intercambio rápido: exploración cola, orejas, sexo, pelos espesos o suaves donde se puede esconder descubrimiento del cuerpo. |
| Espacio /tiempo | |
| Estructura espacial y tiempo transmitido por situaciones artificiales | Estructura espacial desarrollada en un encuadre de vida real |
| | Estructura de tiempo facilitada ya que en la naturaleza el tiempo esta bien marcado: estaciones del año, hora del día |

Es importante hacer la terapia a través del caballo inserto en la naturaleza ya que ésta tiene una fuerza formadora fundamental para el desarrollo humano, entregándonos leyes universales, como los ritmos: día y noche, las estaciones del año, el ciclo lunar y toda la belleza que ella nos brinda.

Un aspecto muy importante de esta terapia es que el paciente asume los ejercicios como una diversión, lejos de una mesa de tratamiento, de una máquina o de la consulta. Mantiene al paciente entretenido y atento a lo que sucede a su alrededor.

5. POR QUÉ UTILIZAMOS EL CABALLO

5.1. Mitología e Historia

El caballo es un animal mítico, el cual tiene una carga cultural y simbólica. Tiene una representación paradójica, por un lado es magnifico, con fuerza y vida. Pero también humilde, compañero del hombre, a quien le ayuda en los trabajos pesados que ha debido desarrollar. Representa el instinto controlado, amaestrado. Nuestra parte animal que escapa a lo racional. El caballo nos liga a lo salvaje, rebelde, lo que no ha sido totalmente domado.

En un estudio realizado en 1987² en una población infantil, se trató de describir el papel que representaba el caballo llegando a determinar en el estudio cuantitativo (en el imaginario colectivo) que el caballo es un compañero sometido pero que da seguridad, a la vez que se asocia a un animal fogoso, admirado y apenas domesticado. Con respecto al estudio cualitativo (imaginario individual) estaría ligado a la historia personal del niño, deja aparecer su sensibilidad y una nueva vía de comunicación para el niño.

Con respecto a la historia del caballo como animal terapéutico ya Hipócrates hablaba del “saludable ritmo del caballo”. Diderot (1751) menciona los beneficios de la equitación en la Enciclopedia. En los años 50 la campeona danesa de adiestramiento Lis Hartel tuvo poliomielitis y quedó en silla de ruedas. Su amiga y kinesióloga Sra. Bodiker trabajó con ella; mediante hipoterapia después de 9 años y todavía usando bastones ortopédicos ganó los juegos olímpicos de Helsinki en 1952. Desarrollándose desde Noruega y Suecia, se extendió luego a los diversos países europeos. En Francia desde 1970 existe la **Association Nationale de rééducation par l'équitation (A.N.D.R.E.)** la cual agrupa cerca de 150 centros organizados para recibir personas con handicap y atiende mas de 100.000 personas.

5.2 Función Terapéutica a Nivel Psicomotor

Cada uno de nuestros sentidos está profundamente arraigado en la vida corporal y anímica del hombre y estamos determinados por la acción de las vivencias sensorias. A través de la esfera de los sentidos el hombre

² Cheval . Inadaptations et handicaps:Publication de l'association Handi-cheval. Sous la direction de Marie Jollinier. Maloine. 2000.

está conectado al mundo circundante, pero además los sentidos despiertan cualidades anímicas dentro de nosotros.

La clasificación que Rudolf Steiner hace de los sentidos los diferencia en 4 grupos los inferiores, los 4 medios y los 4 superiores:

Los cuatros sentidos inferiores son:

- Sentido del tacto
- Sentido de la vida: sensación de bienestar
- Sentido del equilibrio
- Sentido del movimiento propio: Salto, baile producir una sensación de libertad

Estos sentidos transmiten una vivencia inmediata de cómo está nuestro cuerpo: como nos sentimos, como nos paramos, como caminamos y nos sentamos. Esto determinan fuertemente la VOLUNTAD que desarrollamos. Las gimnasias y la educación física se han diseñado para que los niños entrenen los sentidos volitivos.

Los 4 Sentidos medios son:

- Sentido del olfato
- Sentido del gusto
- Sentido de la vista
- Sentido del calor

Todos transmiten mensajes desde el mundo sensorial circundante. Estos despiertan nuestras simpatías y antipatías por eso están fuertemente ligadas al SENTIMIENTO. En ellas actúan la simpatía y antipatía.

Los 4 sentidos superiores son

- Sentido de la audición
- Sentido de la palabra
- Sentido del pensamiento ajeno
- Sentido del yo ajeno

Estos sentidos nos revelan el mundo del espíritu, donde nosotros estamos arraigados como individuos. El oído nos abre a los sonidos, a la música, a los tonos y voces y así participamos de la comprensión de las palabras y oraciones, como consecuencia es el despertar en el reino de los pensamientos y de esa manera se vivencia al OTRO ser humano.

5.2.1. Contacto con el caballo

La monta a caballo se realiza sobre un paño por lo cual el contacto es casi directo con el lomo del caballo. Cuando un niño se sienta sobre el caballo existe una presión y contra presión que nos trasmite la conciencia de nuestra existencia, es la confrontación que yo mismo tengo, con esa cosa del mundo exterior. A través del tacto “ confluyen diversas vivencias anímicas y actividades del alma: una multiplicidad de experiencias, que han sido adquiridas a través de dolores localizados, golpes, percepciones de calor y frío y vivencia de presiones durante los años y las décadas de nuestra vida.”³

R. Steiner señala que la vivencia del tacto es una percepción generalizada, y estaría íntimamente ligada a la percepción del miedo. El miedo nos afecta de manera íntegra, mientras más fuerte más notamos las reacciones físicas: piel de gallina, se paran los pelos de punta y se produce sudor. La motricidad se afecta haciendo imposible la fuga, castaño de dientes, palpitaciones en el corazón, aumento del peristaltismo intestinal que puede llegar a la diarrea.

Una de las tareas pedagógicas es guiar al niño de manera tal que el miedo ciego se transforme en un temor razonable.” El fenómeno primitivo del miedo aparece siempre donde pelagra el sostén, el orden, el amparo, la seguridad. La pérdida del equilibrio, un ruido desconocido, una presencia no esperada, toda alteración del curso de la vida, que exige una capacidad de adaptación mayor de la usual del alma promueve la aparición del miedo”. Esos trastornos son únicamente factores desencadenantes. El miedo esta arraigado dentro de la piel y posee una porción de bienestar. Por ejemplo las “cosquillas” hay un miedo difuso con una especie de deleite y la risa provocada quiere liberarnos de esa excitación. Cuando escuchamos historias de terror, o entramos a lugares siniestros existe miedo placer, miedo deleite. En la piel se radican los sentidos del miedo y del tacto, en este está arraigado el “sentir volitivo” el cual nos da seguridad.

A través del contacto con el caballo también percibimos el calor corporal de este, que siendo normalmente 38 grados puede subir a 38.8 grados durante el movimiento. Por lo tanto actúa como instrumento calorífico para favorecer la relajación de abductores, produciendo más elasticidad y flexibilidad en los músculos del muslo y glúteos.

5.2.2 Equilibrio

El desarrollo y maduración del sistema nervioso es cefalo caudal y

la evolución del tono muscular está ligado a la maduración neurológica.

El jinete está sometido a un equilibrio diferente: existe una diversidad de información kinestésica, visual, y del laberinto que enriquece la memoria corporal y crea esquemas de ajuste postural base de una buena adaptación. Los movimientos que realiza un jinete sobre el lomo del caballo en movimiento, constatando que no se cae, produce un aumento de confianza ya que el cuerpo es capaz de equilibrarse nuevamente.

El recién nacido no es capaz de mantener su equilibrio. Recién en el curso del primer año aprende a pararse y caminar y de esta manera adquiere la incorporación del espacio. La fuerza que posibilita esto es la FUERZA DE ERGUIMIENTO. El animal desde que nace esta destinado a ser nadador, trepador etc. el hombre no. Tiene que darse la posición vertical, de equilibrio en el espacio.

En un comienzo buscamos el equilibrio físico (con las piernas y los pies) en el erguirnos, pero en la liberación de la actividad de los brazos y las manos, buscamos el equilibrio anímico. Dentro de la cabeza, en reposo despierta el equilibrio espiritual, que nos trasmite la seguridad.

Cada ser humano trae consigo a la vida terrenal esta fuerza de erguimiento con la cual esta compenetrado como entidad. A diferencia del animal que está incorporado dentro de las fuerzas de equilibrio del mundo (a los pocos días después del nacimiento adquiere su posición de equilibrio) el hombre tiene que aprender a insertarse el mismo dentro de estas fuerzas y de esta manera adquiere esta seguridad interior.

Esta seguridad en sí mismo le da al niño en evolución ese espacio del alma y del espíritu dentro del cual aprende el hablar y el pensar. Dentro de ese espacio, que se genera de la actividad del sentido del equilibrio, despierta el yo del hombre en el hablar y en el pensar, llegando a la conciencia de sí mismo.

El sentido del equilibrio nos permite vivenciar la posición de nuestro cuerpo en relación al espacio que lo rodea. Los procesos sensorios que involucran al ojo, al oído, al sentido del tacto, y al sentido del movimiento propio son co-responsable de los reflejos, instintos, ejecuciones de movimiento y para mantener el equilibrio. (como por caso de: caídas, caso de mareo en barco, vértigo.)

Despierta el sentimiento de sosiego interno: tengo seguridad de desplazamiento, seguridad y certidumbre interna.

El órgano que tiene que ver con las experiencias del sentido del equilibrio es el oído con los canales en semicírculo. Si se lesionan pierde

el sentido de orientación, la posibilidad de diferenciar el arriba y abajo. No sólo con respecto afuera, si no dentro de sí mismo.

Uno percibe la cabeza como arriba y ligada al cielo en cambio los pies son abajo y ligadas a la tierra. También está relacionado con la derecha e izquierda, adelante y atrás. R. Steiner caracteriza al sentido del equilibrio como aquello dentro de nosotros "mediante lo cual nos ubicamos dentro del mundo de una determinada manera, no nos caemos, percibimos de una determinada manera, como entramos en armonía con las fuerzas de nuestro medio ambiente y ese llevar a la armonía con las fuerzas de nuestro medio ambiente, lo percibimos en nuestro interior"⁴

El sentido del equilibrio genera la sensación de estar colocado en el mundo, nos abre las puertas al mundo. A través de él captamos, comprendemos nuestro estar insertos en el entorno.

"Por el hecho de que el hombre camina erguido, sus piernas se conforman en miembros que le abren la dirección ADELANTE- ATRÁS; los brazos actúan en el ámbito de la derecha izquierda y la cabeza suspendida sobre la columna vertebral reúne en su figura, el cúmulo del espacio tridimensional."⁵

El hombre retrata el espacio de la tierra y el universo. El animal vertebrado vive en la dirección adelante-atrás y a través de su figura experimenta el arriba y abajo del peso. El animal invertebrado en cambio esta completamente integrado al campo gravitacional de la tierra, este no participa de altura, profundidad y anchura, es una bola/esfera en que solo hay fuerzas centrífugas –centrípetas. El espacio tridimensional se incorpora en el esqueleto del animal vertebrado.

Dentro del conjunto del sentido del equilibrio tenemos que diferenciar 2 partes; al sentido del peso, de la gravitación: el utrículo y al sentido del espacio o sentido de la liviandad: laberinto sistema del conducto circular. Estas están vinculadas entre sí y actúan en común.

El sentido de la gravitación nos da la posibilidad de mantener nuestra postura física, conforme a la fuerza de gravedad. Le pertenecen todos los reflejos de posición y de colocación ya sea cuando estamos parados, acostados, o arrastrándonos.

El sentido de la liviandad, en cambio nos da la posibilidad de nuestra libre motricidad, para las ejecuciones de nuestros movimientos.

4 R. Steiner, " Límites de la comprensión de la naturaleza », G.A 322

5 K.König, El desarrollo de los sentidos y la experiencia del cuerpo., traducción Ana Maria Rauh.

La endolinfa y perilinfa están en constante movimiento. El utrículo recoge la endolinfa y la retorna a los conductos circulares. El ritmo con el cual se lleva a cabo esa constante corriente se corresponde con el ritmo de la respiración y es controlada constantemente por ella. Toda alteración de esa organización produce mareo. Esto puede generarse de múltiples maneras (consumo excesivo de alcohol, estado de debilidad, correr demasiado rápido, desplazamiento en vehículos). Los fenómenos subjetivos son múltiples también.

Aun después del cambio dentario la postura erguida sigue siendo pesada y con poca libertad, las fuerzas del sentido del equilibrio, si no se liberan de lo orgánico, quedan sujetas al cuerpo y no pueden llevar a cabo la necesaria metamorfosis hacia las fuerzas del pensar. Estas pueden producir trastornos de escritura y lectura. Un niño que tiene un sentido del equilibrio mal desarrollado, tendrá pocas posibilidades de desarrollar concepciones geométricas de manera tal que puedan ser incluidas en la imagen escrita expresándose en:

- inversión lateral de letras,
- equivocaciones en la secuencia de las letras.
- no pueden mantener el tamaño de las letras,
- no logran escribir sin reglones marcados
- Los espacios entre las palabras y letras.

En muy pocas ocasiones son defectos de la inteligencia, en la mayoría de las veces se trata de una insuficiente transformación de las fuerzas del equilibrio de su forma orgánica a una forma anímica. Las medidas pedagógicas curativas deberían tratar de vigorizar el equilibrio del alma de estos niños. Son de ayuda los ejercicios de dibujo en espejo, también los ejercicios en beneficio de la postura corporal y que tornen mas libre el caminar, correr, saltar, subir escaleras. Cuanto mas libre se torne la movilidad tanto mas fuerzas de equilibrio podrán transformarse en referencia del pensar.

Muchos de los niños con retraso tienen pobreza de gestos, porque su sentido del equilibrio casi siempre se encuentra fuertemente sujeto a lo orgánico y tiene que estar al servicio del paso erguido.

5.2.3. Esquema Corporal e Imagen Del Cuerpo

El jinete toma conciencia del caballo como objeto externo por la síntesis de sensaciones que le produce. La conciencia del cuerpo es un

elemento fundamental de la personalidad. Los ejercicios sobre el caballo exigen la movilización de diferentes segmentos del cuerpo, lo que favorece al refuerzo del esquema corporal aún en desarrollo.

El sentido de la vida descrito por R. Steiner señala que el hombre puede sentirse como ser interior pleno y se percibe como un ser propio, físico que ocupa un espacio. Este sentido de la vida nos transmite la sensación de bienestar, nos da la seguridad terrenal de nuestra existencia.

El sistema nervioso autónomo nos da la posibilidad de sentirnos como un todo interior, comunicado con todos los tejidos y órganos. El sistema nervioso vegetativo, al igual que el sistema nervioso central, necesita un tiempo para su desarrollo. El simpático madura en el tiempo de la lactancia, 9 meses aproximadamente. El siguiente año de vida, a base del desarrollo del habla se forma el sentido del pensar. Son ramas directas de los nervios-vagos, que se encuentran en estrecha relación con la laringe y con el órgano central de la lengua. El parasimpático superior, el Nervus Vagus, se constituye en el órgano del sentido del pensar, y ofrece la base para que en el curso del tercer año en el niño nazca la formación del pensar.

En el caso de niños autistas el alma del niño siente como si ese cuerpo perteneciera al mundo, se pierde la seguridad de la existencia terrenal. No se puede sentir como un propio ser físico que llena un espacio. No se produce una identificación entre cuerpo físico y alma espíritu. “ Mi” cuerpo no existe, es como un baúl que el alma tiene que cargar, no es su instrumento, no se produce el bienestar subyacente a la conciencia de la vigilia, el niño no siente alegría y placer por la existencia. Son niños que están traspuestos de una triste seriedad. Estos niños no pueden imitar y por eso pueden aprender menos. El no poder hablar tiene como consecuencia que el órgano del sentido no se desarrolla. Por esto se torna más profunda la alteración del contacto. Se produce un aislamiento espiritual

A lo que Steiner llama el sentido del **movimiento propio** la fisiología le llama la propioceptividad. Su misión es transmitirnos una percepción del estado de nuestra propia corporalidad. Se percibe la situación y la posición de los miembros del cuerpo con referencia de los unos hacia los otros.

Las experiencias del sentido del movimiento propio tienen su campo de percepción en el ámbito de todos los músculos. La actividad de los músculos consiste en un movimiento rítmico de contracción y relajamiento, contracción acompañada de acortamiento del músculo y dilatación con alargamiento. Esa sensación general se amplía para llegar a la percepción de los diferentes miembros del cuerpo, dando una vivencia de grandes formas del movimiento: parado, sentado, caminar, correr, saltar, brincar. Son vivencias que se graban en sentir, percibir o imaginar.

Hay una interacción entre los sentidos de la visión y del movimiento. No existe un mirar sin la participación del movimiento de determinadas partes del sistema muscular. La participación del movimiento muscular, genera las percepciones subconscientes del sentido del movimiento propio, que luego se conforman en concepciones,

También la oreja, la nariz, la lengua y la piel están estrechamente vinculadas con el sentido del movimiento. De esta manera nos enteramos de la forma de las cosas, sino también de las distancias entre ellas.

El músculo es a su vez un movilizador y es también un resonador para todas las ejecuciones de formas y de movimiento del mundo exterior. Ese sistema de resonancia es el campo de acción orgánico del sentido del movimiento propio. El músculo mismo es a su vez un movilizador y también un sensor, un órgano activo y un órgano sensorio.

Los órganos sensorios del sentido del movimiento son los propioceptores. Su distribución es muy variada. Hay abundantes alrededor del globo ocular. También están en las articulaciones y los tendones.

El sentido del movimiento tiene una doble naturaleza:

- la percepción de los movimientos llevados a cabo en el propio cuerpo
- también trasmite al alma la vivencia de las tendencias de las formas y de los movimientos que actúan en el medio circundante

La percepción de la motricidad se produce en la conjunción final con las relaciones de equilibrio y de fuerzas que imperan en el mundo circundante.

Nacemos con el sentido del tacto, desarrollamos en el primer año de vida el sentido de la vida, el sentido del movimiento propio lo desarrollamos en el transcurso de toda la vida. El sentido del movimiento propio nos da el sentimiento de libertad, que hace que el hombre se sienta como alma. La alegría es la vivencia que llega a nosotros desde la percepción del movimiento propio. La alegría señala lo pasado y recién así vivencia al presente dentro de un alegre recepcionar. La alegría es liberación. El sentido del **movimiento propio** irradia alegría de la liberación del apremio y presión de fatiga y desamparo hacia nuestra alma. Esa alegría se manifiesta en la sonrisa, y de la cual una de sus facultades es la mímica. Mediante la misma, podemos conformar al sentido del movimiento propio no solo en imitador de formas y figuras del medio circundante, sino en imitador de vivencias y referencias humanas.

El mayor grupo de trastornos de desarrollo y de encarnación, está íntimamente ligado con la formación de la motricidad. La adquisición del paso erguido, el aprendizaje de la lengua materna y el despertar del pensamiento son conquistados por la motricidad individual, que paso a paso le ayuda al alma a asentarse dentro del cuerpo. Paso a paso el alma toma posesión de las diferentes partes de la "casa corporal" y cada uno de los pasos es una ejecución motriz. Nuevas formas de movimiento son conquistadas y amplifican al mismo tiempo, el campo experimental del sentido del movimiento propio.

Especialmente alterado está este sentido en los niños espásticos, atetósicos, hemipléjicos, los atácticos, no sólo a causa de la carencia motriz sino también por la pérdida sensoria. Por ello los brazos, las piernas o ambos se conformaron en partes del mundo circundante, falta la incorporación del brazo al espacio corporal (a causa de la carencia de la percepción sensoria) En el atetósico se producen constantes interrupciones esporádicas en las esferas de las percepciones, que le trasmite el sentido del movimiento. Los movimientos involuntarios que alteran el normal funcionamiento de la motricidad disipan asimismo las percepciones de las posiciones y movimientos de los miembros.

Donde existe parálisis espástica de los 4 miembros, la motricidad y el sentido del movimiento propio se desconectan por completo. Una rigidez motriz impide el flujo de todo movimiento, la percepción de los miembros inmóviles permanece rígida y esclerótica.

Es importante posibilitar a los niños con alteración de movimiento todo movimiento propio mediante ayudas y por eso es tan efectivo el trabajo con el caballo. Los movimientos de un miembro paralizado podrá ser ejercitado exitosamente cuando primeramente haya sido despertado el sentido del movimiento en esa parte del cuerpo. No depende solamente de la motricidad, sino en el despertar sensorio, cuando se trata de desarrollar formas del movimiento voluntario.

Nunca debe estar ausente el elemento de la alegría en la formación y la educación de los niños con trastornos del movimiento, la luz del alma nos ayudará a despertar este sentido en el alma de estos niños.

5.2.4. Ritmo

El movimiento rítmico provoca la sensación de ser mecido lo que genera sentimiento de seguridad, amor y protección Con base en este tipo de movimiento se puede reconstruir la autoconfianza y la autoaceptación.

El ritmo es siempre lo que oscila entre dos polos, logrando un equilibrio dinámico sanador en su movimiento entre dos tendencias, que

al unilateralizarse demasiado, generan enfermedad. Por lo tanto el ritmo siempre está en la esencia de lo sanador.

Sentir el paso, el trote, y el galope sobre el caballo a la cuerda favorece el tono muscular:

- El paso: aire de marcha, es simétrico en cuatro tiempos iguales, al compás del ritmo cardiaco, lo que produce una seguridad. El ritmo de contracción expansión representa una alternancia de dos opuestos.
- El trote: saltado, Simétrico en dos tiempos iguales es un poco más violento.
- El galope: es cadencioso, asimétrica en tres tiempos seguido de un tiempo de propulsión, agradable.

El ritmo también puede estar dado por la periodicidad de la terapia. Los niños se pueden dar cuenta del día que les toca montar a caballo, el tiempo de duración de éste. Dando así paso a una cierta estructuración del tiempo.

5.2.5. Lateralidad

Este dominio del cuerpo pasa por una integración del esquema corporal indispensable en la toma de conciencia de la línea media del cuerpo.

La fuerza centrífuga sobre un caballo a la cuerda aumenta con los diferentes aires del caballo. Mientras mayor la velocidad mayor es el equilibrio que se debe hacer. Esto permite distinguir dos lados del cuerpo reaccionando de diferente manera y una línea media de referente.

Por otro lado con el caballo existe una lateralidad, se monta, se ensilla y se lleva por la izquierda, condiciones que facilitan el aprendizaje de lateralidad.

5.2.6. Orientación espacial

El sujeto se orienta en un espacio según su propia organización corporal. El esquema corporal pone en juego no sólo el conocimiento de su propio cuerpo si no que también su orientación espacial, su postura eficiente y su eficacia motora. En la troya (lugar circular donde se realiza la terapia) no existe comienzo ni fin ya que el movimiento es un círculo y por lo tanto existe un solo punto de referencia que es el centro, desde donde se sostiene la cuerda. Esta situación es artificial pero a través de ella se desarrolla noción de interior y exterior. Por otro lado produce una sensación

de seguridad y protección para el niño o adulto.

La troya al estar inserta en un espacio físico más amplio, club de equitación, parque Mahuida, da la posibilidad de ir explorando los exteriores de la troya produciéndose desplazamientos mayores y por lo tanto mayores grados de autonomía en el paciente.

5.2.7. Comunicación con el caballo

Existe una autenticidad en la relación que se establece entre jinete y caballo. El animal no hace trampa, no juzga. Se establece una complicidad.

Cuando el caballo se maneja con riendas, no a la cuerda, el jinete tiene que buscar la forma para hacerse entender, debe controlar sus movimientos involuntarios, el control tónico, la precisión de los gestos, la independencia de los gestos (pies y manos) simultáneamente. Las modificaciones aparecen como expresión de voluntad o como de reacción. El caballo también pone sus límites que el jinete tiene que vencer.

En el caballo un gesto corresponde a una comunicación de una voluntad. El mundo se adquiere totalmente un carácter óptico, opuesto al carácter virtual que suele estar tan presente en los juegos y actividades del presente.

4.5. Reeduación en el aspecto funcional

La reeducación a través del caballo, animal en movimiento, ofrece algunas ventajas que a continuación detallamos:

- Adquisición de la noción de equilibrio o mejoramiento de él
- Refuerzo de la musculatura utilizada: El jinete recibe a través del dorso del caballo, un masaje producido por las vibraciones generadas por el movimiento cadencial del animal, con esto incita al movimiento activo del jinete, le provoca acción muscular y le despierta los reflejos, no hay músculo ni zona corporal al que no se transmita un estímulo.
- Corrección de la postura del tronco: la relajación y elongación de los abductores provoca una liberación del cinturón pélvico que adquiere mas flexibilidad y elasticidad recuperando su posición vertical para adaptarse al movimiento del lomo del caballo. Se ha comprobado que el efecto distensor producido por el calor del caballo dura hasta 6 horas después de una sesión.
- Control de la cabeza según los diferentes aires del caballo

(paso, trote, galope)

- Trabajo con extremidades inferiores y superiores, disociación
- Trabajo con el tono muscular: el trabajo a la cuerda aumenta el esfuerzo que tiene que hacer el niño para mantener el equilibrio sobre el caballo en los diferentes aires (paso, trote y galope) produciendo mayor esfuerzo muscular para vencer la fuerza centrífuga.
- Noción del esquema corporal del caballo y posteriormente del propio cuerpo del niño: adelante, atrás, arriba, abajo, noción de lateralidad
- Dominio del espacio y del ritmo. Sentido de libertad ya que el trabajo se realiza a la cuerda donde en un primer momento el terapeuta está al lado del paciente y en la medida que éste se va segurizando el terapeuta se va alejando. Nociones de orientación de dirección y de ritmo que se produce con los cambios el partir, parar, cambiar de dirección.
- Integración a un grupo: contacto con otros niños, o personas discapacitadas, contacto con otros jinetes sin handicaps donde el denominador común es el caballo.
- Adaptación del comportamiento: para la obediencia del caballo se necesita dulzura y firmeza. Los errores que uno puede cometer son espectaculares (por ejemplo caídas) y esto ayuda al paciente a medir sus pedidos y a controlar sus reacciones.
- Relación afectiva con el caballo y el terapeuta
- El gozo en la actividad ecuestre es una fuente de adquisición de relaciones y de integración social.

6. MODALIDAD DE APLICACIÓN DEL PROYECTO TERAPEUTICO

Los objetivos de la terapia para el paciente son tomar conciencia de sí mismo y lograr el manejo del caballo. Es una actividad placentera que irá produciendo una progresiva estabilización en los planos físico motor, afectivo y de sus relaciones y psíquico (Imagen de sí y confianza)

El soporte de esto es la equitación no competitiva, que toma en cuenta las dificultades y potencialidades que cada una de las personas tiene. Este trabajo a través del caballo estimula al niño en su parte motora con lo cual se estimula la voluntad, a través del ritmo se estimulan los sentimientos y a través del pensar el trabajo de dominar al caballo, y dominar sus propios impulsos.

El terapeuta está para acompañar al niño a descubrirse como sujeto que actúa. Esto transforma al paciente “objeto” en paciente “sujeto”. El jinete es una persona activa que ejerce influencias estando montado sobre el caballo o desde tierra, él puede hacerse entender tomando mayor conciencia de sí mismo. El ver y hacer las cosas, con el terapeuta, crea un clima de comunicación positivo, mejorando el aprendizaje.

Los pacientes que recibimos, en general son derivados por pediatras. Pero también puede ser por los profesores y los mismos padres.

Se realiza una entrevista a los padres y después de la primera sesión con el niño se realiza un programa de actividades y ejercicios a realizar. La terapia es individual y dependerá de las características personales de cada uno de los pacientes, que se irá ajustando a los logros observados en el transcurso de las sesiones.

Se solicita a los padres la firma de un consentimiento informado para realizar esta terapia, ya que si bien se consideran las medidas de seguridad, al trabajar con un animal vivo al aire libre puede ocurrir algún accidente.

Se realizan reuniones de evaluación con los padres, profesores y pediatras de los pacientes para plantear ajustes a los tratamientos.

- Duración de la sesión: 20 minutos máximo en la troya
- Elección del caballo
- Elección del material y de los implementos a utilizar. Depende de cada persona y van cambiando según avance de los aprendizajes.
- Se deberá considerar el tiempo de:
 - Relajación
 - Ejercicios de equilibrio, elección de cambio de paso, al trote y al galope en concordancia con la maestría ecuestre que vaya adquiriendo cada persona.
 - Ejercicios de manejo del caballo
- Ritmo de las sesiones: es una por semana, pudiéndose aumentar a 2 o disminuir cada 15 días si fuera necesario.

Las medidas de seguridad que se desarrollan son el entrenamiento de los caballos utilizados: trabajo en la troya y cumplen indicaciones verbales; el uso obligatorio de casco para el paciente, el trabajo con un o dos ayudantes si fuera necesario.

Para las decisiones como empezar, o terminar un proyecto

terapéutico es importante que asuman la responsabilidad el familiar o el individuo en forma clara y perseverante ya que la constancia también forma parte de la misma terapia.

7. BIBLIOGRAFÍA

Marie Jollinier : Cheval . Inadaptations et handicaps:Publication de l'association Handi-cheval. Maloine. 2000.

Renée de Lubersac,Therapies avec le cheval: 2000 Edition F.E.N.T.A.C.

Karl König: El desarrollo de los sentidos y la experiencia del cuerpo, Cuadernos 1, 2, y 3, traducción Ana María Rauh.

Rudolf Steiner: Teosofía, editorial antroposófica

Niños necesitados de cuidados especiales. Editorial Rudolf Steiner. Madrid

Rudolf Steiner, Ita Wegman: Fundamentos para una ampliación del arte de curar según los conocimientos de la ciencia espiritual. Epidauro editora

Los fundamentos de la pedagogía Waldorf: Waldorf-Pädagogik Weltweit,pag18ff.Editado por Freunde der Eirziehungskunst Rudolf Steiners eV. www.medicosescolares.com.ar/

Michaela Glöckler:SALUTOGÉNESIS ¿Dónde están las fuentes de la salud física, anímica y espiritual? Artículo publicado en www.medicosescolares.com.ar

Michaela Gloeckler: "El Síndrome Hiperkinético en la edad infantil". Artículo publicado en www.medicosescolares.com.arg