

Bioenergética y Equinoterapia

“Un encuentro con nuestro Ser Natural”



- ❖ BioEscuela - Cabrera 4832 – Capital Federal - Argentina
- ❖ Directora Lic. Norma Litvin
- ❖ Autora: Noelia Nocetti
- ❖ Tutora: Ursula Blasco
- ❖ Año: 2013

INTRODUCCIÓN

La presente tesina tiene como objetivo abordar el tema de la relación entre el trabajo en terapia bioenergética y la terapia asistida con animales, específicamente con caballos. Desde mi experiencia estar en contacto con un caballo es hacer Bioenergética. Son dos disciplinas que se complementan y tienen mucho en común, ambas terapias promueven la salud y el bienestar para mejorar la calidad de vida a través del trabajo con el cuerpo y las emociones.

Los objetivos del presente trabajo son:

- ❖ Exponer brevemente las características y beneficios de ambas disciplinas.
- ❖ Dar a conocer que tienen en común y que aporta el trabajo con el caballo a la Bioenergética.
- ❖ Plantear distintos ejercicios Bioenergéticos asistidos por caballos.
- ❖ Mostrar los beneficios del vínculo y la comunicación con el caballo en la salud y el bienestar de las personas.

Estos objetivos planteados serán expuestos desde un marco teórico y práctico. Principalmente desde mi experiencia, a través de mi proceso emocional y de crecimiento que comencé hace algunos años en el trabajo con los caballos y con la Bioenergética.

DESARROLLO

Mi visión

Para comenzar deseo expresar mis sensaciones cuando me encuentro en contacto con caballos, podría describirlo como un estado de mucho bienestar. Con bienestar me refiero a sensaciones de alegría, energía, calidez, ternura. También en ocasiones siento nervios, miedo y ansiedad. Podría decir que mi cuerpo se comunica con el cuerpo del caballo a través del fluir de nuestras energías, mi corazón late con fuerza, y siento como se conecta con el del caballo también. A través de esta conexión me siento yo misma, me siento parte de la naturaleza, parte de un todo.

Desde hace tiempo me planteo esta idea de ser parte de la naturaleza y creo que los humanos hemos perdido este sentimiento y esta conexión con la misma. Estoy totalmente segura que estar en contacto con un caballo y realizar un trabajo bioenergético nos ayuda, entre otras cosas que ya comentaré, a volver a estar en esa conexión con la tierra, con nosotros mismos y con el todo.

Estas frases me gustan mucho y reflejan en gran parte lo que pienso y siento:

- ❖ “El mecanismo cultural que dio origen a la sociedad y al hombre modernos fue el desarrollo del YO, desarrollo asociado a la adquisición de conocimientos y al dominio de la naturaleza. El hombre es parte de la naturaleza, como cualquier otro animal, y está totalmente sujeto a sus leyes, pero también se encuentra por encima de la naturaleza exterior, a la que modifica y controla. Lo mismo hace con su propia naturaleza: una parte de su personalidad, el YO, se opone a la parte animal, su CUERPO. La antítesis entre el YO y el CUERPO produce una tensión dinámica que promueve el desarrollo de la cultura, pero que también contiene un potencial destructivo.” (Miedo a la vida – A. Lowen)
- ❖ “Observar e interactuar con animales puede llegar a ser una experiencia enriquecedora y una poderosa herramienta para iniciar un crecimiento personal, ya que el mundo animal está gobernado por la ley natural. Es un mundo de ciclos y estaciones en el que se impone un continuo movimiento de adaptación, en el cual el ser humano se ha distanciado a través de la intelectualidad.” (El caballo como facilitador terapéutico – T.A.C.A).

Hace 4 años realice un taller en la Universidad de Buenos Aires, llamado T.A.C.A (Terapias Asistidas con Animales). Trabajé con perros y caballos, pero fue con los caballos que sentí algo especial. Comencé el taller con miedo a ese animal grande, con fuerza, transparente, seguro. Me costaba acercarme, iba con desconfianza y temerosa; y por supuesto, el caballo frente a mi conducta se mostraba nervioso y temeroso también. Por otro lado sentía una profunda admiración y un deseo muy fuerte de acercarme, generar un vínculo y poder comunicarme de una forma natural con estos animales que tanto me maravillaban. Así que decidí enfrentar estos miedos y dejar que las cosas fluyan. Clase a clase fui trabajando, y cada semana que pasaba fui confiando más en mí y en el caballo. La experiencia fue maravillosa. Conocí algo de mí que no sabía que tenía. El caballo fue como un espejo y en ese momento me di cuenta que quería seguir trabajando con caballos, pero todavía no sabía desde que lugar. Como dije anteriormente, me da mucho bienestar comunicarme con un caballo, acariciarlo, hablarle, caminar junto a él, abrazarlo, sentir su corazón y su respiración. Siempre me maravilló el vínculo que se puede lograr con ellos, y cómo este vínculo beneficia en el bienestar de las personas.

Hace 3 años conocí la Bioenergética y comencé mi formación. Es un proceso de crecimiento emocional complejo, pero que me da mucho bienestar. Nuevamente trabajando con mis emociones y mi cuerpo. Fue llamativo para mí que algo en este proceso me hizo volver a sentir lo que había sentido aquella vez cuando trabajé con los caballos, y ahí supe que ambas disciplinas tienen mucho en común y que lo quería plasmar en mi tesina.

Me llama la atención como los seres humanos cada vez más estamos alejados de la naturaleza, de nuestro ser natural. Desde que nacemos nos van “domando” para adaptarnos a las reglas de la cultura y sociedad en que vivimos; esta domesticación nos asegura un lugar en la sociedad pero también nos divide, nos aleja de nuestra parte animal, el cuerpo. Vivimos en una sociedad principalmente mental, intelectual; y esto trae aparejado muchos conflictos que el hombre moderno sufre día a día. Nos enseñan que somos superiores a la naturaleza, no parte de ella; que nuestra mente es más poderosa que nuestro cuerpo. De esta manera vivimos divididos, vivimos “allá arriba”, en nuestra mente; somos los seres racionales y pensantes. Pero me pregunto ¿es posible tener una vida plena si dividimos nuestro cuerpo de nuestra mente? ¿Es posible sentir día a día bienestar y placer estando alejados de la naturaleza y de nuestro Ser natural? Yo considero que no es posible. El estar en contacto con la naturaleza, el sentirnos parte del todo, comunicándonos con los animales, las plantas, el agua, la tierra y con nosotros mismos nos permite llegar a sentirnos plenos y lograr vivir la vida con alegría y placer.

Estar en el cuerpo

La Bioenergética propone trabajar con el cuerpo para poder a través de él, conectarnos con las emociones, que durante años han quedado impresas en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas. Se realizan distintos ejercicios para poder flexibilizar esas tensiones y así expresar las emociones y lograr un aumento de la vitalidad, es decir, estar más disponibles para el placer y el bienestar. El cuerpo representa nuestra parte animal; todo lo que sentimos pasa por nuestro cuerpo. El amor, la alegría, el enojo, la angustia. Por ejemplo sentimos como la garganta se oprime cuando estamos tristes y no nos permitimos llorar; como molesta el estómago cuando algo nos produce nervios o ansiedad; como se corta la respiración cuando sentimos miedo; como late fuerte el corazón y sentimos “mariposas en la panza” cuando estamos enamorados; como nuestro cuerpo se llena de energía y vitalidad cuando hacemos algo que nos apasiona. Es a través de él que nos vinculamos con la naturaleza, y a la vez a través de la naturaleza nos vinculamos con nuestro cuerpo. Entonces puedo decir, que el vínculo que se genera con el caballo nos conecta con la naturaleza y con nuestro ser natural, por ende con nuestro cuerpo. Para poder comunicarnos con el caballo y que el vínculo fluya, tenemos que estar enraizados (estar enraizados significa desde la Bioenergética estar en contacto con la tierra, con el cuerpo, que a nivel mental se traduce como estar en contacto con la realidad), confiar en nosotros mismos, dejarnos llevar, confiar en el caballo. El caballo refleja todas nuestras emociones, si estamos nerviosos el caballo también estará nervioso; si tenemos miedo el caballo sentirá miedo y se alejara; y si confiamos y nos dejamos llevar el caballo también lo hará y se generara un vínculo maravilloso de amor y lealtad.

¿Por qué los caballos?



Los caballos son animales muy sensibles y perceptivos; están en armonía con la naturaleza, su lenguaje es corporal y energético. Viven en manada y son sociables, curiosos y naturales. Ellos siguen su instinto y buscan bienestar y placer, cuando sienten peligro o algo les genera displacer simplemente intentan alejarse de esa situación.

Representan la fuerza, la libertad, la lealtad, el poder y la belleza. El simple hecho de observar a un caballo libre, interactuando con su hábitat, produce una sensación hermosa de bienestar. Ellos pueden “leer” nuestras emociones, energía y lenguaje corporal; así es como se comunican. Tienen la habilidad de reflejar exactamente lo que perciben del lenguaje corporal, las emociones, los pensamientos y sentimientos de los humanos. Muchas veces detectan cosas de las personas que están muy ocultas e incluso consciente o inconscientemente no son registradas.

Nos conectan con la naturaleza y con nosotros mismos, si nos permitimos abrirnos a su sabiduría. Los caballos están profundamente conectados con la tierra, son transparentes y grandes maestros para la rehabilitación del cuerpo y la sanación del alma, así como también para aprender a manejar la rabia y la ansiedad. Son muy hábiles para desarrollar la empatía, el cuidado, la sensibilidad y la compasión, brindándonos su calor y energía. Nos muestran un mundo oculto de instintos y energía animal que nos ayuda a encontrar una manera natural y segura de aprender acerca de nuestra naturaleza dual (cuerpo-mente).

Por todo lo dicho, y otros motivos que comentaré más adelante, los caballos son ideales para guiarnos hacia un camino de crecimiento personal, hacia el autoconocimiento y el bienestar.

¿Qué es la Bioenergética?

La Bioenergética es una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y mente, su objetivo es ayudar a las personas a resolver sus problemas emocionales y comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir.

Entiende la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos. Toda emoción no expresada queda en el cuerpo en forma de tensiones musculares, estas tensiones van estructurando nuestra personalidad y el modo que nos a la vida. Donde hay una tensión, hay energía bloqueada, energía que no fluye. Los ejercicios que propone la Bioenergética pretenden flexibilizar esas tensiones, emoción que en ella está bloqueada y así poder tener más vitalidad y estar para el placer y el bienestar. Se logra esto a través del movimiento, la profundización respiración, el sonido de la voz y la expresión del sentimiento. Intenta que la persona integre mente y cuerpo, y lograr un estado de equilibrio, pudiendo así tener más para responder a las situaciones de la vida.



con la
a
energéticos.
crónicas, y
enfrentamos
libremente.
expresar la
disponibles
de la
pueda
vitalidad

¿Qué es la Equinoterapia?



“La Equinoterapia es un método integral y complementario que utiliza al caballo y su hábitat como medio para la rehabilitación, educación y reeducación de las personas con necesidades especiales o afectadas de una discapacidad; mejorando la calidad de vida partiendo de las capacidades personales y potenciándolas al máximo.” (Asociación de Equinoterapia Lazos de amor)

Se trabaja con todos los aspectos de la persona: el cuerpo, la mente, las emociones, lo social, y para esto se realizan distintos ejercicios con el caballo, tanto arriba como abajo del mismo. Es un trabajo en equipo: el paciente, el caballo, el terapeuta, los guías que manejan al caballo y en el caso que haga falta el médico.

El trabajo con el caballo aporta beneficios tanto físicos como emocionales, por ejemplo:

- ❖ **Transmisión del calor corporal:** el caballo tiene una temperatura de 38°C a 39°C, las personas de 36°C aproximadamente. Esta diferencia de temperatura ayuda para distender y relajar la musculatura y ligamentos, estimulando también la sensopercepción táctil.
- ❖ **Transmisión de impulsos rítmicos del lomo del caballo al cuerpo de la persona:** Cuando la persona está montada y los centros de gravedad coinciden (del jinete y caballo), la persona recibe impulsos rítmicos, variables y repetitivos en la cadera. Estos impulsos se propagan hacia miembros inferiores y en forma ascendente por la columna vertebral hasta la cabeza, en una totalidad de 90 a 110 impulsos por minuto. Esto ayuda a mejorar la postura de tronco, cabeza y cuello, al funcionamiento del aparato respiratorio y sistema circulatorio.
- ❖ **Transmisión del patrón de locomoción tridimensional equivalente al patrón fisiológico de la marcha humana:** Los diferentes músculos del dorso y vientre del caballo generan movimientos multidireccionales en la persona (desde pelvis a cabeza). Esos movimientos son similares al caminar de la marcha humana, los cuales se van memorizando en el cerebro y donde luego se automatizan, por lo tanto ayuda mucho a todas aquellas personas que tienen alteraciones motoras y también aquellas que presentan trastornos de la coordinación central.

Por otro lado el vínculo que se genera con el caballo estimula a la persona a trabajar con sus emociones, por ejemplo: trabajar miedos, autoconfianza, angustias, trabajar en el bienestar, etc. La forma de vincularse de la persona con el caballo refleja como es el vínculo que tiene con las demás personas y como se maneja en la vida cotidiana. Es necesario que la persona esté en contacto con ella misma, sentirse, estar “con los pies en la tierra” para poder comunicarse con el caballo; en consecuencia el caballo actúa como un espejo mostrándonos quienes somos.

En Equinoterapia se trabaja mucho con personas autistas, con dificultades motoras, síndrome de Down, entre otras patologías. Además puede pasar por esta experiencia cualquier persona que esté interesada en realizar un trabajo de crecimiento emocional y comenzar un camino hacia el bienestar.

Una experiencia maravillosa con caballos

Como comenté anteriormente, interactuar con un caballo es hacer Bioenergética. En primer lugar porque todo contacto con la naturaleza es hacer Bioenergética; además para vincularnos con ellos tenemos que estar en contacto con nuestro cuerpo y con nuestras emociones, y esto es lo que promueve la Bioenergética. A su vez, los caballos nos transmiten un sinfín de sensaciones y actúan como “espejos del alma”.

Quiero contar brevemente a modo de ejemplo una experiencia maravillosa que tuve hace poco en un taller llamado “Sanación con caballos y sonidos”.

El lugar de trabajo es un campo de 2 hectáreas en Villa Elisa, partido de La Plata. Ahí viven Gabriela (tallerista) y Gustavo (sonidos) con 11 perros y unos 20 caballos aproximadamente. El entorno es hermoso, pura naturaleza.

Comenzamos el día con un rico desayuno y un poco de charla entre todos los participantes. Luego realizamos la primer parte de armonización con sonidos. Al término de esa actividad, fuimos al campo donde 4 hermosos caballos (Gurú, Coraje, Luna y Crystal) nos esperaban. Ingresamos todas juntas, como una manada, eramos todas mujeres. Comenzamos a caminar, conectándonos con el lugar., los ruidos, los olores, los colores. Intentando ir sintiéndonos a nosotras mismas en ese lugar. Luego comenzamos a mirarnos entre nosotras, la manada humana. Por último observamos a los caballos, y comenzamos a interactuar con ellos. Elegimos a un caballo, para peinarlo, acariciarlo, sentirlo, conectarnos de corazón a corazón. Ya habiendo reconocido el entorno, y sintiéndonos parte, pasamos al primer ejercicio.

“Superar un obstáculo”

La consigna era contactarnos con una emoción que queríamos trabajar, lo que nos aparezca. Habíamos armado un camino y puesto un obstáculo, que representaba lo que cada una quería trabajar. Pasábamos de a una, las demás acompañábamos. Teníamos que elegir a un caballo para transitar ese camino y superar el obstáculo.

Cuando llegó mi turno yo estaba sentada en un banquito, se acerca Coraje y se pone a mi lado. Yo ya había decidido que quería trabajar con Gurú, entonces fui a buscarlo. Le coloco la correa, él estaba pastando, cuando me muevo para comenzar la caminata hacia el obstáculo, Gurú no se mueve. Desde ahí me pase unos 7 minutos intentando que Gurú se moviera y camine. Se acerca Gabriela y me dice:

- ❖ **Gabriela:** ¿Qué estas sintiendo?...
- ❖ Yo: Estoy nerviosa, siento que lo estoy obligando a hacer algo que no quiere.
- ❖ **Gabriela:** El caballo siempre sigue a un líder, y para ser líder tenes que confiar en vos misma. ¿Sabes que camino quieres seguir? ¿Qué obstáculo quieres trabajar? ¿Confías en vos?
- ❖ Yo: - Me quedé atónita. -
- ❖ **Gabriela:** Noelia, respira, conectate con lo que sentís, mira el camino que querés transitar y cuando sientas confianza empezá a caminar. Y Gurú te va a seguir.

Así fue como sucedió, Gurú me siguió y transitó el camino conmigo. Fue maravilloso, en ese instante entendí porque dicen que los caballos son espejos de nuestras almas.

“Transitando el camino”

La consigna era armar un camino (con distintas cosas que teníamos ahí) y elegir un caballo para transitarlo. Este camino representaba el camino de nuestra vida y lo podíamos transitar según nuestro sentir.

Estaba pensando en elegir a Coraje, que antes cuando vino a buscarme no lo percibí y no lo elegí. En el momento en que estaba parada esperando mi turno se acerca Gurú y se pone frente a mi. Él me eligió para trabajar y esta vez no deje pasar la oportunidad, le puse la correa y comenzamos a transitar juntos el camino. Yo segura y confiando y Gurú siguiéndome relajado.

En el taller realizamos más ejercicios, pero elegí tomar estos dos como ejemplo porque considero que muestran claramente el trabajo Bioenergético que experimente junto a los caballos. Al término del taller me sentía llena de energía y vitalidad, plena, contenta y renovada.

A modo de resumen quiero exponer brevemente los puntos en común de ambas disciplinas y los beneficios que aportan al cuerpo, las emociones y la mente. Ambas terapias intentan que la persona pueda estar más en contacto con su cuerpo y emociones, a través de distintos ejercicios que tienen como objetivo que la misma se conecte con su cuerpo, flexibilice tensiones musculares, abra la respiración, exprese los sentimientos, entre otras. A través del movimiento y la expresión aportan un sinnúmero de beneficios tanto físicos como emocionales, los cuales ayudan a que la persona esté más disponible para el placer y el bienestar en la vida cotidiana.

A continuación planteo algunos ejercicios Bioenergéticos que pueden realizarse junto a los caballos.

Ejercicios de Bioenergética asistidos por caballos

Caldeamiento y Enraizamiento – Toma de tierra:



Lugar de trabajo: Un campo o parque donde se encuentran los caballos.

Primero se comienza a caminar por el espacio, si hace calor se puede caminar descalzos, así nuestros pies sienten directamente la tierra; si hace frío podemos dejarnos las medias puestas, pero intentaremos sacarnos los zapatos así tenemos el mayor contacto posible con la tierra. Caminando, con las rodillas flexionadas, sintiendo los pies en la tierra, respirando con el abdomen y sintiendo como el aire pasa por todo nuestro cuerpo, registrando el espacio, observándolo y sintiéndolo. Seguido de esto se comienza a mirar a las otras personas del grupo, luego a los caballos.

¿Qué estamos sintiendo? ¿Qué nos produce estar en este espacio? ¿Qué sentimos al observar a los compañeros humanos? ¿Y a los caballos?

Luego elegimos un caballo y nos acercamos a él. Estando a su lado, ponemos los pies paralelos a la altura de los huesos de la cadera, flexionamos las rodillas, llevamos el peso de nuestro cuerpo levemente hacia los metatarsos, y respiramos llevando el aire al abdomen. Cuando nos sintamos listos, comenzamos a acariciar al caballo, a conectarnos con él, a sentirlo y a sentirnos; podemos también agarrar un cepillo y peinarlos ya que a ellos les encanta. Para terminar, llevamos el mentón hacia el pecho y dejamos que lentamente el peso de la cabeza nos vaya llevando hacia abajo, hasta que los codos queden a la altura de las rodillas. La espalda se encorva levemente, los brazos, cabeza y hombros cuelgan hacia abajo, las rodillas están semi flexionadas (grounding invertido), aprovechamos para soltar lo que aparezca.

¿Me aparece alguna emoción? ¿Puedo sentir esa conexión? ¿Me lo permito? ¿Qué me hace sentir este contacto? ¿Este sentimiento/emoción donde lo percibo en mi cuerpo? ¿Siento alguna tensión?

Caldeamiento – Enraizamiento:



Ubicados en ronda, pies paralelos a la altura de los huesos de la cadera, rodillas flexionadas, cola floja, mirando al frente respiramos con el abdomen. Cuando sentimos que estamos listos observamos desde ahí a los caballos y elegimos a uno.

Relajados y respirando nos acercamos al caballo, le ponemos la correa, observamos el lugar y comenzamos a caminar acompañados por él. Caminamos por todo el espacio, en distintas direcciones, con las rodillas flexionadas, sintiendo cada paso y como toda la planta de nuestros pies está en contacto con la tierra. Sentimos al caballo, nuestro compañero. Nos detenemos en el lugar, nos ponemos frente al caballo y lo miramos. Seguimos caminando a distintas velocidades, miramos a nuestros compañeros y a sus caballos, nos conectamos desde la mirada.

Al terminar, dejamos de caminar y al lado de nuestro caballo hacemos grounding invertido para luego ir subiendo de a poco y compartir la experiencia.

Arco arriba del caballo:

Este ejercicio puede hacerse arriba o debajo del caballo. Yo elegí arriba del caballo porque creo que el contacto directo con el cuerpo, la energía y el calor del mismo generan un mayor contacto con nuestro cuerpo y emociones.

En este caso el caballo debe tener en su lomo una manta, lo más finita posible para estar más en contacto.

Subimos al lomo del caballo, enraizamos desde los isquiones, la columna recta pero no rígida, hombros, cuello y cabeza relajados. Ojos abiertos y mirando al frente. Nos permitimos unos segundos para respirar y conectarnos con el caballo.

Distintas formas de hacer este ejercicio:

- ❖ **Arco recostado sobre el caballo:** Lentamente vamos brazos por el costado de nuestro cuerpo hasta que altura de nuestros hombros, las palmas de las manos arriba. En esa posición llevamos los brazos un poco intentado que los omoplatos se unan lo más que se forzarlo. De esta manera el pecho se abrirá. cuando nos sentimos seguros vamos lentamente hacia atrás hasta que nuestro torso queda totalmente cuerpo del caballo (el terapeuta puede ayudar a la recostarse). Soltar el peso de nuestro cuerpo en el permitir que el caballo nos sostenga. Relajar los los costados del caballo, así el pecho puede abrirse están abiertos, mirando hacia el cielo; la mandíbula floja, si podemos sacamos un sonido cuando exhalamos. El terapeuta acompaña.



subiendo los
queden a la
miran hacia
hacia atrás
pueda, sin
Respiramos y
recostándonos
apoyado en el
persona a
caballo,
brazos hacia
más. Los ojos

- ❖ **Arco sentado con los brazos al costado:** Enraizados desde los lentamente vamos subiendo los brazos por el costado de nuestro llegar a la altura de los hombros. Luego llevamos hasta donde brazos hacia atrás, intentado que los omoplatos se unan. Abrimos respiramos, sacamos sonido. Los ojos están abiertos y la mirada al espalda está un poco arqueada hacia atrás. El terapeuta puede decidir hacer este ejercicio con el caballo parado o al paso lento).



isquiones;
cuerpo hasta
podamos los
el pecho,
frente. La
acompaña; y
(caminando

- ❖ **Arco sentado con los brazos hacia arriba:** Enraizados isquiones lentamente levantamos los brazos por delante cuerpo hasta llegar a la altura de las orejas. Las palmas de están enfrentadas. Cuando llegamos a la altura de las llevamos los brazos un poco más hacia atrás, nuestra a arquear, la pelvis irá un poco hacia adelante. Abrimos el que podamos y respiramos. Este ejercicio también puede caballo parado o al paso.



desde los
de nuestro
las manos
orejas,
espalda se va
pecho lo más
hacerse con el

Al terminar el ejercicio le pedimos a la persona que se recueste en el caballo hacia adelante, abrazándolo. De esta manera nuestra columna descansa luego del arco. Relajamos el cuerpo y sentimos el contacto con el caballo. Aquí el terapeuta puede preguntar sensaciones y que la persona comparta lo que necesite.

Estos ejercicios pueden hacerse en grupo o de forma individual. Con los caballos trabajamos solo parte de la clase/sesión ya que los ejercicios expresivos es conveniente hacerlos sin el caballo. El caballo puede asustarse o sentir incomodidad.

El lugar de trabajo debe constar de dos sectores principales; el espacio cerrado que sería el consultorio o salón, y el espacio abierto, el campo donde se trabaja con los caballos. El trabajo con los caballos siempre debe hacerse en un espacio abierto, respetando la naturaleza del mismo y su hábitat para que él trabaje cómodo y confiado. En el momento que se trabaje sin los caballos, se puede realizar tanto afuera como en el espacio cerrado, eso lo puede elegir el terapeuta basándose en lo que el grupo o paciente necesita.

Además de los beneficios que aporta el contacto con el caballo, también el espacio donde se trabaja es sumamente beneficioso para la salud tanto mental como del cuerpo. Estar en contacto directo con la tierra y sentir su energía; respirar el aire fresco y puro nos abre el pecho y nos llena de vitalidad. Sentir los aromas, percibir los sonidos y colores; llenarnos de la energía del sol. Todo el contexto aporta para que la persona se sienta plena y vital.

Clase a clase el vínculo va creciendo tanto con el caballo como con el terapeuta y el grupo y así se van creando vínculos de respeto y amor que buscan el bienestar y vivir la vida con alegría y placer.

CONCLUSIÓN:

Como conclusión puedo decir que el trabajo con la Bioenergética y los caballos nos permite conectarnos con nosotros mismos, con nuestro ser natural, nuestras emociones y nuestro cuerpo; además nos permite conocernos a través del vínculo con los otros, tanto con los caballos como también con nuestros compañeros y el terapeuta. Son dos caminos que se unen con el objetivo de guiar a la persona hacia su propio bienestar, y así pueda vivir la vida con placer, vitalidad y alegría.

Deseo que a través de este trabajo y de la pasión que transmito muchas más personas quieran y puedan tener la experiencia de hacer Bioenergética junto a los caballos en un lugar natural.

Para terminar transcribo una frase que me parece maravillosa y expresa mi deseo para el presente y futuras generaciones:

“EL CONTACTO CON LA NATURALEZA Y LOS ANIMALES ES FUNDAMENTAL PARA QUE FUTURAS GENERACIONES CREZCAN CON UNA MENTE Y ESPIRITU MAS SANO, MAS SENSIBLE Y MAS NATURAL.

TENER UNA BUENA RELACION CON LA NATURALEZA Y LOS ANIMALES AYUDA A TENER UNA MEJOR RELACION CON EL RESTO DE LOS HUMANOS Y CON NOSOTROS MISMOS.” (Pacagua)



BIBLIOGRAFÍA:

- ❖ “Miedo a la vida” – A. Lowen
- ❖ “Ejercicios de Bioenergética” – A. Lowen
- ❖ “Bioenergética” – A. Lowen
- ❖ “El caballo como facilitador terapéutico” – T.A.C.A (taller dictado en la Universidad de Buenos Aires)
- ❖ “Manual básico de Hipoterapia – Terapia Asistida con caballos” – María Ernst; Dr. Manuel de la Fuente.
- ❖ “Asociación de Equinoterapia Lazos de amor”
<http://www.actiweb.es/equinoterapialazosdeamor/pagina2.html>
- ❖ “Pacagua – El lenguaje del caballo” - <http://pacagua.com.ar/>
- ❖ “Centro Municipal de Equinoterapia Lobos” - <http://equinoterapia.lobos.gov.ar/>