



## “Técnicas y Ejercicios de la Equitación Terapéutica”

**MsC. Israel Silva Rodríguez  
MEXICO**

Es sabido y comprobado que mediante la práctica de la equitación, el individuo mejora su propio equilibrio, desarrollando al mismo tiempo el de su caballo. Mantenerse encima de un caballo, al igual que mantenerse de pie, es una cuestión de equilibrio. El profesor Jean Delmas insiste en la similitud entre la posición a pie y a caballo. Los hombros deben estar en vertical con los talones, lugar donde desemboca la línea de gravedad. El coronel

Aloïs Podhajsky (1968) observó que el caballo no está equilibrado por naturaleza. Escribe:

**“Su centro de gravedad no se sostiene directamente; a carga, al contrario, se reparte sobre la pata delantera y la pata trasera, y se encuentra que, como consecuencia del peso del cuello y de la cabeza, las patas anteriores están, por naturaleza, más cargadas que las posteriores”. Más adelante añade: “A ello se añade el peso del jinete, que, también, carga más la pata delantera. Superponer los centros de gravedad de dos seres vivos, de manera que el caballo no sea molestado en su movimiento hacia delante, es lo propio del arte ecuestre”.**

Es aquí, cuando se enlazan estas nociones básicas para entender, por qué debemos utilizar al máximo la postura ergonómica que genera el caballo al subir a cualquier sujeto sobre su espalda, y no considerar que el caballo es un objeto parecido a un rodillo o una pelota grande en la cual se rueda al niño, o se le coloca en decúbito ventral para producir o mejorar las reacciones de supervivencia o de enderezamiento, como sucede en la estimulación temprana, la terapia física o la reeducación neuromotriz.

Es importante mencionar que en muchos de los casos la equinoterapia es solicitada por aquellos padres de familia que tienen a un hijo con alteración motriz (parálisis cerebral, retraso psicomotor, torpeza motriz), o alguna patología ligada a un Trastorno Generalizado del Desarrollo, como se le conoce en la actualidad al autismo, por ejemplo. Es por ello, que no se pueden dar “recetas” sobre el mejor ejercicio en equinoterapia, todo parte del objetivo que se pretenda dentro de ésta, de tal forma, un ejercicio puede servir para varios propósitos.

A lo largo de la **ontogénesis** (es decir, la maduración), la organización neuromotriz se modifica bajo el efecto de la maduración del sistema nervioso, y es ahí, donde existe gran dificultad en muchas terapias, en las cuales la estimulación no puede llegar hasta los niveles más altos en cuestión de la organización neurológica, no obstante, la equinoterapia si puede, a través de:

- ✚ La transmisión del calor corporal del caballo
- ✚ La transmisión de impulsos rítmicos
- ✚ La transmisión de un patrón de locomoción equivalente al patrón fisiológico de la marcha humana.

Entonces, cuando se habla de técnicas específicas, el objetivo es desarrollar en aquellos niños con ciertas afecciones físicas, emocionales e intelectuales su máxima funcionalidad, al utilizar de la mejor manera la potencialidad de su **Sistema Nervioso Central**. Al modificar la organización motriz patológica mediante ciertos movimientos sobre la espalda del caballo y así proponer que el niño actúe de otra manera para perfeccionar sus habilidades funcionales.

Sin embargo las diferencias en grados de gravedad de las alteraciones y la variedad de los cuadros clínicos hacen difícil la descripción de programas válidos para todos los casos. Por eso, se proponen esquemas de progresión, en relación a los cuales el equinoterapeuta debe estimar cuál es el nivel al que puede conducir (objetivo) a un niño en un momento dado, en función a las posibilidades presentes.

La recomendación para la progresión en una sesión de Equinoterapia, llámese metodología, está pensada sobre la realización de varios trabajos realizados con niños afectados neurológicamente, que como característica principal tienen afección en su área psicomotriz, de lenguaje y en ocasiones a nivel cognitivo.

- ✚ Presentación con el caballo, saludo, esto en la mayoría de las ocasiones genera un vínculo poderoso con el animal y permite que el terapeuta pueda exigir (con flexibilidad) algún movimiento a veces difícil o en ocasiones doloroso.
- ✚ Ejercicios de calentamiento y estiramiento de grandes músculos, como lo son brazos, piernas y tronco.
- ✚ Trabajo secuenciado y organizado, iniciando de la cabeza a los pies o viceversa.
- ✚ Realización de actividades lúdicas con materiales que **no generen sobresalto al caballo**.
- ✚ De preferencia se debe promover secuencias en donde se trabajen ejercicios de respiración o de relajación para que el niño organice todo lo realizado en el transcurso de la sesión y así sea interiorizado.

- ✚ Avisar con anticipación al niño sobre la conclusión de la terapia, esto se debe propiciar por respeto al niño mismo, y por otro lado, debido a la organización y anticipación del tiempo.

## RECOMENDACIONES

- ✚ Se sugiere que se le haga saber al niño que él es un ser privilegiado y que en nada se parece al trabajo que realiza con otro niño, ya que esto genera enojo en ocasiones, pues él piensa que esa díaada (terapeuta-niño) es *mágica*.
- ✚ Todos los ejercicios se deben realizar en armonía con el ritmo del caballo para no interferir en el correcto asiento de montar y aprovechar los principios terapéuticos. Se debe evitar un excesivo esfuerzo del paciente que provocaría tensiones musculares.
- ✚ Al inicio se realizan los ejercicios con el caballo parado para pasar después a la ejecución durante el paso, lo que requiere mayor equilibrio y coordinación psicomotriz.
- ✚ El uso de los materiales se debe practicar primero sin el niño, para ir acostumbrando al caballo al trabajo, pues en muchas ocasiones se pueden presentar imprevistos.
- ✚ El uso de materiales y juego motiva al jinete, ya que contrarresta la posible rutina durante la terapia y confronta al jinete a múltiples retos de forma placentera.