

SENTIR CABALLO

El sentir como terapia

Anahí Zlotnik



EDITORIAL  
**MAIPUE**

# ÍNDICE

<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	8
<b>PRÓLOGO</b> .....	12
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	15
<b>CAPÍTULO 1: EL COMIENZO. Suave Martina</b> .....	18
La fascia .....	19
La escucha .....	21
Encuentro de aguas .....	22
Desde lejos .....	23
<b>CAPÍTULO 2: EL TERAPEUTA. Mariposa, Nochero, Alazán y Bruck</b> .....	25
La preparación del terapeuta .....	26
Algunos efectos positivos de las terapias corporales .....	28
La tensión .....	29
Un padrillo alazán .....	35
Mecer caballos .....	36
La piel .....	37
Volviendo a Hipócrates .....	38
Manos sanadoras: una rutina .....	39
Relatos .....	40
Bruck, un caballo oscurecido .....	41
<b>CAPÍTULO 3: EL ACERCAMIENTO. Riachuelo, Zahir, Amazona, Gitana</b> .....	42
Riachuelo .....	43
El primer acercamiento .....	44
Zahir .....	45
Amazona, una sesión de masajes para la emergencia .....	46
Ante la dificultad .....	49
Mulato .....	51
Gitana, aprender a aprender .....	51
Algunas técnicas funcionales antes del ejercicio .....	54
Un buen encuentro luego del ejercicio .....	56
<b>CAPÍTULO 4: CABEZA. Araucana, Mulato</b> .....	58
Es un mundo la cabeza .....	58
Araucana .....	59
Contacto sanador en la frente .....	61

Contacto sanador en la nuca (articulación atlanto-occipital) .....	63
Evitar el palenque .....	65
Llegamos al flequillo (tupé) .....	66
Las mejillas: el músculo masetero .....	66
Algunas particularidades acerca de la boca .....	68
Articulación témporo-mandibular (TM) .....	70
Mulato .....	71
Manos gentiles, corazones compasivos .....	73
Detalles funcionales en mi práctica .....	73
Un ejercicio sencillo .....	75
Un contacto para relajar debajo del ojo .....	76
Masaje de oreja y acupresión .....	76
<b>CAPÍTULO 5: CUELLO. Gato, Mimosa, Rancagua</b> .....	79
El cuello: algunas nociones de anatomía .....	82
Movimientos del cuello .....	83
Disfunciones vertebrales .....	86
Cuidado del cuello durante el entrenamiento .....	87
Primeros contactos .....	87
El antebrazo como medio terapéutico .....	88
Músculos .....	88
Técnica sobre el braquiocefálico .....	89
Trabajo en el cuello durante la educación y la rehabilitación .....	93
Relación de las vértebras con otras estructuras .....	95
Rancagua .....	95
<b>CAPÍTULO 6: INTEGRACIÓN DEL SHIATSU. Bora y King</b> .....	98
Toque sobre puntos específicos .....	100
El emperador del cuerpo .....	103
Bora .....	107
Otro aspecto del trabajo sobre las orejas. Algunos principios de aurículo-terapia .....	110
Algunos momentos de la preñez .....	112
Base de la oreja .....	112
Fricción en las orejas .....	113
Tracción de las orejas .....	113
<b>CAPÍTULO 7: EL LOMO. Norum, Ambay, Caramelo</b> .....	114
Norum .....	116
Ambay .....	118
El trabajo corporal en el lomo .....	119

El cuidado .....	120
Simetría .....	121
Presión y postura .....	122
Tórax y costillas .....	123
Cómo se mueve la caja torácica .....	124
Exploración .....	125
Si trabajamos con un caballo que sufre en la zona de la cincha .....	125
<b>CAPÍTULO 8: MIEMBRO ANTERIOR. Quillén, Lago Azul, Negro</b> .....	131
Relación entre el cuello y el miembro anterior .....	133
Miembro anterior .....	134
La paciencia .....	137
Técnicas .....	140
Técnicas que ayudan en el comportamiento .....	143
Para cuidar los movimientos paramedianos .....	146
Extender y relajar la articulación metacarpo-falangeana .....	146
Integración de la técnica oriental al trabajo corporal en el miembro anterior: meridiano de pulmón .....	147
<b>CAPÍTULO 9: EL POSTERIOR. Tempranera mía</b> .....	150
Dialogando con las vértebras lumbares .....	151
Cadera y tarso .....	157
Algunas técnicas .....	158
Trabajo con sogas .....	159
De la experiencia a la técnica y de la técnica a la experiencia .....	166
<b>CAPÍTULO 10: LAS TRES PERLAS. Alexa, Esperanza, Noah</b> .....	167
Las tres perlas .....	174
<b>CAPÍTULO 11: GENTES, BAGUALES Y KAVAJUS. Contactos</b> .....	175
El espacio personal .....	185
Experiencias con algunos caballos en Asturias .....	185
<b>GLOSARIO</b> .....	193
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	199