

Anahí Zlotnik

SENTIR CABALLO

El sentir como terapia



Muestra distribuida por la editorial

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	8
PRÓLOGO	12
INTRODUCCIÓN	15
 CAPÍTULO 1: EL COMIENZO. Suave Martina	18
La fascia	19
La escucha	21
Encuentro de aguas	22
Desde lejos	23
 CAPÍTULO 2: EL TERAPEUTA. Mariposa, Nochero, Alazán y Bruck	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 Hippocrates	38
Manos sanadoras: una rutina	39
Relatos	40
Bruck, un caballo oscurecido	41
 CAPÍTULO 3: EL ACERCAMIENTO. Riachuelo, Zahir, Amazona, Gitana	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
 CAPÍTULO 4: CABEZA. Araucana, Mulato	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
CAPÍTULO 5: CUELLO. Gato, Mimosa, Rancagua	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
CAPÍTULO 6: INTEGRACIÓN DEL SHIATSU. Bora y King	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
CAPÍTULO 7: EL LOMO. Norum, Ambay, Caramelo	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
CAPÍTULO 8: MIEMBRO ANTERIOR. Quillén, Lago Azul, Negro	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
CAPÍTULO 9: EL POSTERIOR. Tempranera mía	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
CAPÍTULO 10: LAS TRES PERLAS. Alexa, Esperanza, Noah	167
Las tres perlas	174
CAPÍTULO 11: GENTES, BAGUALES Y KAVAJUS. Contactos	175
El espacio personal	185
Experiencias con algunos caballos en Asturias	185
GLOSARIO	193
BIBLIOGRAFÍA	199

Prólogo

Un caballo cualquiera.

Eran las dos y media de la tarde de un caluroso día de verano y entre sueños de la siesta escuché ladrar a los perros. Era un auto que entraba en casa, justo a esa hora en la que no anda nadie y tan solo se escucha el ruido de las chicharras, pues las aves con esa temperatura abren sus picos para disipar el calor y no para cantar.

“¿Quién será? ¿Qué habrá pasado?”, pensé mientras me vestía para atender al recién llegado. Cuando abrí la puerta de mi casa para salir, reconocí el auto de Anahí estacionado debajo de un árbol que daba buena sombra.

La doctora ya había estado con nosotros aquella mañana atendiendo el cólico de una yegua árabe tordilla que luego de muchas horas de masajes abdominales y corporales, recuperó el tránsito, bosteo y bajó su ritmo cardíaco a valores normales. La yegua terminó aquella sesión matinal tomando toda el agua del balde en el que le disolvieron unos globulitos que sabe Dios qué contenían.

Anahí tenía que atender a otros pacientes en la zona aquel día: una renguera, un mal comportamiento de un potro con ansiedad y la preñez avanzada de una yegua.

Recién despierto de la siesta, fui directo al piquete en el que había estado la tordilla a la mañana, y allí estaba la doctora nuevamente con la yegua. Esta vez, le daba un poco de pasto fresco que había cortado en algún lugar. Fofi, su perra y compañera inseparable, era testigo de lo que habían andado juntas aquel día y la miraba jadeando a pocos metros.

“Buenas tardes, Martín, no me quedé tranquila hoy cuando me fui y quise pasar a verla nuevamente, pero la veo bien... está comiendo. Estos casos responden bien, especialmente cuando se agarran a tiempo. Que siga comiendo solo fardo y si pueden cortarle algo del pasto fresco, mejor”, dijo al verme llegar, y luego agregó mientras se secaba la frente con la manga de su camisa: “Yo voy a llamar a la dueña y le voy a contar, ¡se va a alegrar mucho!”.

¡Anahí es así de apasionada con lo que hace y ese día lo había logrado de nuevo!

Aquella veterinaria no dejaba de sorprendernos una y otra vez, casi sin usar jeringas.

Sus manos son sus instrumentos, la homeopatía su medicina, las flores el refuerzo necesario, mientras su cuerpo y mente están a disposición del paciente para escuchar o ver lo que cada cuerpo le dice.

No fueron pocas las veces en las que pensé que lo que hacía Anahí era una exageración o era inútil...



Cuando me pidió que prologara su nuevo libro me entregó los textos y gracias a eso tuve la suerte de entender, luego de haberlos leído, atrapado por su forma coloquial de redactar.

Cada movimiento, cada contacto, cada sesión y cada intento diferente en un lugar distinto del cuerpo del mismo animal, obedecen a una estrategia para lograr que fluya la energía hacia aquellos lugares bloqueados que se muestran enfermos.

Esta última frase posiblemente será difícil de entender para peticeros, domadores, cuidadores o vareadores del mundo de los caballos. Ellos no están atentos a la energía pues no la conocen: la energía no se ve. Tampoco entenderán la idea de que un caballo se arrima a nosotros para sentirse protegido, pues muchas veces no se protegen a sí mismos. Será difícil que dejen la ansiedad de lado a la hora de esperar resultados o mejorías, pues la vida los corre a ellos desde pequeños con cada necesidad que se les presenta. No es simple que pongan amor y suavidad al tratar a sus caballos, pues es probable que hayan recibido poco amor en su propia vida.

Sentir caballo explica las razones que nos invitan a todos a encaminarnos a un cambio de actitud para cambiar el mundo que nos rodea.

El libro usa de ejemplo a Nochero, Mariposa, Paloma, Payne, Gato, Zahir, Esperanza, Mulato, Soñadora, Baguala, Quillén, Guaina, Tempranera, Ranchero, Araucana y algún otro que tal vez se me escapa, para poner en palabras y hechos lo que se puede hacer y lograr escuchando o mirando al otro en los tiempos y lugares correctos.

Al avanzar en la lectura de este libro entenderemos que hay que prestar atención a los enojos, la alegría, la tristeza, los bostezos o la agresividad de un animal para entender el origen de algunos problemas de salud o el principio de una curación, pues si la cabeza se enferma es muy probable que enferme también el cuerpo.

No habremos de mejorar el malestar de un animal tan solo con una inyección o una pastilla si previamente no mejoramos lo que afecta su vida natural o sus reacciones instintivas. Cuando se sienten mal, dejan de producir las hormonas de la felicidad que necesitan para tener ganas de hacer... lo que sea.

El libro enseña a explorar, descubrir y aprender detalles de cada animal, a veces con técnicas suaves y otras con el uso de mayor cantidad de fuerza. En su relato, Anahí observa que algunos caballos se bloquean con una coraza para protegerse de nosotros y por eso debemos encontrar la forma de que depongan la actitud. También podremos entender que a veces están mal porque absorben nuestros problemas o errores y solo podremos mejorarlos si nosotros cambiamos primero.

“El dolor no debe confundirse con el mal comportamiento”, dice Anahí, y hace referencia al error generalizado de los jinetes que insisten sobre sus animales cuando estos dejan de hacer algo que hicieron muy bien pocos días antes.

Cuando el caballo se siente bien tratado no tiene necesidad de huir y se queda con nosotros sin que sea necesario un cabestro. Cuando algo que le hacemos le



agrada, el caballo no se defiende; si lo hacen es porque lo estamos molestando justo donde sienten dolor.

Buscar la empatía es el camino y para eso es fundamental entender que los vicios siempre tienen una razón que los origina. Todos los comportamientos viciosos exigen un consumo de energía y fuerza que el caballo ahorraría de no ser por la razón que los desencadena.

El libro también nos enseña a prestar atención a la falta de equilibrio por afecciones en el oído, los dolores en el lomo cuando se trabaja con embocaduras que molestan la boca y llevan al animal a hundir la columna, la incomodidad de las yeguas en celo o las dificultades para cruzar o elevar las manos cuando las espaldas están rígidas por problemas en el cuello que pueden deberse a secuelas del proceso de atar los potros jóvenes o adultos a un palo fijo.

Este libro te hace entender que cuando un caballo renguea no siempre hay que mirar el miembro dolorido sino que tal vez hay que pensar que el problema parte del miembro opuesto.

Amasar, pellizcar o frotar el cuero y sentir la piel son consejos comunes que brinda Anahí, muy raros en la terminología hípica.

A veces, no hacer es el mejor hacer –dice– y esa es la recomendación cuando el hacer puede producir un malestar mayor al animal. Por eso leerán aquí sobre los casos en los que fue mejor esperar otro momento antes de invadir a un animal sufriente.

La vida está llena de opuestos y debemos convivir con ellos, el yin y el yang del cuerpo de los animales. Ellos están llenos de puntos que al ser estimulados producen efectos diferentes, algunos opuestos, como apagar o encender y se describen minuciosamente.

No debe escapar al propietario de caballos el hecho de que estos animales son simétricos y naturalmente equilibrados y aquí aprenderemos a detectar las faltas de simetría que deben llamarnos la atención.

Quien tenga o trabaje con caballos debe aprender a mirar y corregir los pequeños detalles o imperfecciones que tengan sus animales pues es a partir de allí que podrán soñar con tener un campeón que les podrá dar grandes satisfacciones. ¿Serán ustedes capaces?

Lo increíble de este libro es que en sus páginas encontramos cientos de consejos para entender y tratar mejor a los caballos, pero luego de haberlo leído habremos encontrado mejores maneras de entendernos y tratarnos a nosotros mismos y entre nosotros.

Que lo disfruten.

Martín P. Hardoy

Introducción

9 de agosto del 2018

Hace unos años, cuando comencé a trabajar con más continuidad y profundidad con los masajes y otras terapias corporales, tuve la oportunidad de practicar con distintos tipos de caballos: árabes de **enduro**, cuartos de milla de riendas y pruebas de barriles, Sangre Pura de Carrera (SPC), caballos de andar, de salto, de adiestramiento y nuestros queridos criollos.

Era notable cómo todos ellos se entregaban a la terapia física. Algunos tenían una gran tensión corporal y emocional, estaban contracturados, hipersensibles, con problemas de equilibrio o rígidos, o con estrés crónico. Fue una práctica determinante en mi futuro como veterinaria, porque no siempre es fácil encontrar caballos para practicar y tuve la suerte de que Martín Hardoy y Diego Battistoni me abrieran las puertas del Haras Argentino, donde vivían algunos caballos que fueron mis compañeros de aprendizaje. Gracias a ellos pude ir frecuentemente al haras, y así observar de cerca los procesos de los animales. En esos días, fuera del haras, comencé a atender animales muy estresados por mal entrenamiento, por descuido y por malos tratos. Esta combinación entre la práctica en el Haras Argentino y otros lugares, junto con las consultas de particulares de diversos lugares de Argentina me aclararon la intención de que quería desarrollar una terapia de **prevención, curación y rehabilitación holística** para los caballos.

Esta búsqueda me llevó al estudio de técnicas aplicadas en humanos, como la osteopatía, la terapia cráneo-sacra, la acupresión (shiatsu), la liberación miofascial, el reiki, el **Body Mind Centering**... Así, practicando y observando con mucho cuidado, me enfoqué en cómo reaccionaban los caballos ante las terapias y maniobras corporales que iba aplicando. Me ayudaban muchísimo los comentarios de los peones, jinetes y amazonas. En algunos casos, me contaban que ante estos nuevos estímulos, los caballos se mostraban más tranquilos. En otros, que mostraban sus instintos, su ser más profundo, con fuertes explosiones de alegría: corriendo, corcoveando, revolcándose a un lado y al otro. Incluso, muchas veces, me contaban que caballos usualmente “dóciles” de pronto no se dejaban agarrar. ¿Qué estaba pasando? Es sabido que los caballos evitan los conflictos, y “callan” para no ser castigados o por miedo al dolor. Por el contrario, cuando se sienten a gusto, necesitan desprenderse de esos condicionamientos de sobrevivencia. El tratamiento, simplemente, estaba ayudando a que liberaran esa energía contenida y se mostraran tal cual son.

Este riquísimo material es el que quiero compartir en este libro.

Como en todo arte, se necesita sensibilidad, dedicación, paciencia, experiencia y humildad para desarrollarlo. Es básico trabajar con la intención sincera de hacerle



bien al paciente, ya que esto influye positivamente en él: a través de las manos y los movimientos del cuerpo, se conecta con el caballo, de modo que aunque sea un masaje local, provocará un cambio positivo en la totalidad, alcanzando sus estructuras más profundas. Si bien uso a veces la palabra “masaje” –en tanto arte practicado desde la Antigüedad– prefiero el concepto de “terapia corporal”, ya que existen múltiples técnicas y cada una influirá donde sea necesario: el aspecto deportivo, la rehabilitación, el bienestar o el mejoramiento de la acción del cuerpo. Las terapias corporales se practican desde mucho tiempo antes de Jesús, tanto en humanos como en animales. Los antiguos las recomendaban como medio terapéutico para estimular la energía curativa natural del organismo, lo que en homeopatía se denomina *Vis Medicatrix Naturae*. Su creador, el doctor Samuel Hahnemann, también hacía imposición de manos a sus pacientes al final de la consulta, como figura en la patogenesis de Phosphorus, donde dice:

... cada tanto, una persona gentil, fuerte, sana, debería tomar por unos minutos las manos del paciente débil en sus manos, dirigiendo su mente sobre el paciente con un corazón compasivo y con la intención clara de beneficiarlo, o puede apoyar sus manos en la parte más débil y sufriente del cuerpo, manteniendo lejos cualquier ruido que pueda distraer de aquel que comunica la fuerza y también del paciente, no se debe permitir que haya gente durante el tratamiento.

Esto fue escrito alrededor de 1828. En aquella época, se hablaba de mesmerismo, el magnetismo corporal. Cada día es más habitual hablar de canalizar la energía. Creo que esto sucede cuando no tenemos expectativas de “gloria personal”, de modo que la energía curativa encuentra su lugar y hace lo que tiene que hacer. A veces hay curación, otras veces el paciente tiene que seguir su viaje y otras no ocurre lo que esperamos. Existe una sabiduría instintiva en los humanos sobre el uso de las manos para confortar, como las mamás que ponen sus manos en el abdomen de sus bebés cuando sufren de cólicos o los ponen en su pecho cuando lloran angustiados. Instintivamente la madre “sabe” que este contacto va a aliviar al bebé.

En este trabajo, privilegio el contacto que hago con el animal a través de las manos, la voz, el cuerpo y la empatía. Con esto, quiero decir, que para las terapias corporales, veterinarios, amazonas, jinetes, domadores, amansadores, entrenadores o amantes de los caballos, se trata de un trabajo que combina el encuentro consigo mismo y con el interior del animal. Esto tiene un beneficio secundario testado científicamente: brindar alivio a un animal produce una sensación de calma y satisfacción personal. Al respecto, quisiera citar el comentario de una alumna, conocedora de los caballos pura sangre de carrera:

¡Hola, Anahí! Todavía guardo toda la emoción y el haber disfrutado tanto en los dos días del curso. En cuanto a los conocimientos adquiridos, te cuento que estoy ‘asombrada’. Estoy en Santiago del Estero, trabajando con ese caballo sobre el que te hablé y que estaba aún más alterado que de costumbre. A mi hijo le había dado un manotazo en el pecho. Así que empecé muy tranquila para que me conociera. Al otro día ya entré al corral sin que corriera de un lado al otro, luego logré acercarme, empecé a tocarlo y ayer pude ponerle el bozal. Entonces sí, ahí empecé con los



masajes. ¡No lo podía creer! No te imaginás lo loco que estaba el primer día y ayer, en cambio, cuando empecé a masajearlo, bostezaba. ¡Papa se reía! Dice que jamás lo había visto así. Jaja. Así que esta es una satisfacción mía inmensa y creo que a vos también te va a dar mucha alegría.

Unas breves aclaraciones finales: en los siguientes capítulos veremos el modo de integración de las distintas técnicas en casos concretos. Comparto los procesos que fueron positivos para cada paciente, nociones de anatomía funcional por regiones o la integración de algunos conceptos de medicina china. Cada capítulo lleva el nombre de algunos caballos que me han acompañado en mi camino. Acompaño el libro con un glosario con algunas aclaraciones de anatomía y otros detalles.³

Esta reunión de técnicas se basa en la sutileza.

Importante: la interpretación y aplicación del contenido de este libro debe hacerse con el acompañamiento de un profesional especializado.

³ Las palabras del glosario están destacadas en el texto para facilitar la aproximación del lector a la terminología específica (nota del editor).