

EQUINOTERÀPIA

Salvador Llorens Niubó

Recordant els orígens de la festa de Sant Magí, veiem que es remunta a la qualitat sanadora d'una aigua beneïda. Bé doncs, m'agradaria poder explicar-vos que l'altre element que caracteritza aquesta festa, els cavalls, també tenen un potent efecte sanador.

Des de fa ja més de 2000 anys que es coneixen els efectes terapèutics del cavall, Hipòcrates ja parlava del ritme saludable de l'equitació. Avui en dia aquest tipus de teràpia assistida amb cavalls s'anomena equinoteràpia.

És un mètode terapèutic que utilitza el cavall buscant la rehabilitació, integració i desenvolupament físic, psíquic, emocional i social de la persona.

És una activitat rehabilitadora, reconeguda en tot el món.

Consisteix d'una banda a aprofitar els moviments tridimensionals del cavall per a estimular músculs i articulacions del pacient (el vaivé cap amunt, cap avall, endavant, enrere i cap als costats, és un moviment que resulta ser l'únic en el món animal, semblant al caminar humà).

A més, el contacte amb el cavall aporta facetes educatives i terapèutiques a nivells

cognitius, comunicatius i de personalitat.

Per la seva naturalitat, l'equitació terapèutica influeix a la persona en la seva totalitat.

Els projectes poden ser individuals, en els quals es treballa amb una sola persona, o col·lectius, treballant amb diversos alumnes.

L'equinoteràpia la podem dividir en 4 parts diferenciades:

- **EQUITACIÓ TERAPÈUTICA:** Teràpia dirigida a persones amb diverses discapacitats psíquiques.
- **EQUINOTERÀPIA SOCIAL:** Teràpia dirigida a persones amb diverses problemàtiques socials, emocionals i personals.
- **HIPOTERÀPIA:** Teràpia dirigida a persones amb discapacitats físiques, ja siguin congènites o adquirides.
- **EQUITACIÓ SOCIAL:** Utilitzem les facetes terapèutiques i educatives que ens aporta el contacte amb el cavall amb persones que no presentin cap discapacitat física, psíquica... És a dir a la població en general.

L'equinoteràpia és sempre una teràpia complementària no alternativa, ja que el que fa és ajudar a una millora en la qualitat



de vida de l'usuari, proporcionant-li alhora un lloc i moment, que a diferència d'altres teràpies, es converteix en un espai divertit i d'oci ja que sempre es treballa a partir del joc disciplinat amb cavalls. És un joc organitzat que persegueix la consecució d'uns objectius, plantejats per l'equip que intervé en el cas, sobre la base d'una observació i un diagnòstic previ de la persona i la seva problemàtica.

PROBLEMÀTICA ATESA:

Equitació terapèutica

- síndrome de down
- autisme
- hiperactivitat
- discapacitat intel·lectual
- dificultats d'aprenentatge
- transtorn per dèficit d'atenció
- transtorn generalitzat del desenvolupament
- síndrome de x fràgil

- síndrome de klinefelter cromosoma 47, xxy
 - síndrome de klinefelter
 - xxxy, greu retard, microcefalia, lleuger dismorfisme
 - xxxxy: retard mental, hipotonia, simula la síndrome de down
 - síndrome de rett
- i d'altres patologies amb símptomes similars a les citades anteriorment.

Hipoteràpia

- dany cerebral adquirit
- traumatisme cràneo encefàlic
- hemiplègia
- paràlisi cerebral
- ataxias
- distròfia muscular
- esclerosi múltiple
- politraumatismes
- retard psicomotor
- lesions medul·lars
- hipotonia



Equinoteràpia social

- inadaptació social
- sociopaties
- addiccions
- depressions
- ansietat
- stress

Equitació social

- Dirigida a tota la població

BENEFICIS QUE APORTA

Àrea psicològica i emocional

- Fomenta el sentiment general de benestar.
- Augmenta l'interès en el món exterior i en la pròpia vida.
- Augmenta la resposta davant situacions de risc.
- Adquirir i fer evolucionar la nostra intel·ligència emocional.
- Corregeix problemes de conducta.
- Disminueix l'ansietat.

- Ajuda a superar pors.
- Millora l'autoestima, la confiança i la concentració.
- Permet viure moments de relaxació i d'introspecció.
- Estar més en contacte amb el món natural.
- Millora el control emocional i l'auto disciplina.

Àrea de comunicació

- Augmenta el vocabulari.
- Desenvolupa la nostra comunicació amb el cavall: cervell emocional.
- Millora i augmenta la comunicació gestual i oral.

Àrea de socialització relacional

- Incrementa la interacció social i l'amistat.
- Fer lúdic el nostre present.
- Augmenten les relacions socials.
- Fomenta patrons de relació adequats

en un entorn natural.

- Desenvolupa l'amor i el respecte cap als animals.
- Augmenta les experiències.

Àrea física/psicomotora

- Millora l'equilibri.
- Enforteix la musculatura.
- Millora la coordinació, la rapidesa de reflexos i la planificació motora.
- Estira la musculatura espàstica o tibant.
- Disminueix l'espasticitat.
- Augmenta la capacitat de moviment de les articulacions.
- Redueix els patrons de moviment anormals.
- Millora la capacitat respiratòria i circulatòria.
- Potencia la integració sensorial.

Àrea pedagògica

- Potencia la seqüenciació i la planificació motriu.
- Millora la coordinació óculo-manual.
- Potencia la percepció visual espacial.
- Coneixement de l'esquema corporal.
- Potencia l'adquisició d'aprenentatges dins l'àmbit eqüestre (conceptes matemàtics, iniciació a la lectura).

Espero que amb aquest petit resum us pugueu fer una idea dels efectes beneficiosos que tenen els cavalls sobre les persones.

Tota aquesta informació i molt més, la podeu trobar a www.epona.cat, centre especialitzat amb aquesta teràpia.

Bones Festes