

La comediante que terminó con Américo buscaba "entender el porqué de este proceso que hoy atravieso"

Así funciona la terapia equina de Yamila Reyna: "Es sanador para el alma"

FERNANDO MARAMBIO

"Viví una de las mejores experiencias de encuentro, conocimiento y auto reconocimiento", redactó con mucha emoción Yamila Reyna en su cuenta de Instagram. La argentina, que ha pasado momentos difíciles tras su tormentosa ruptura con Américo, asistió a una sesión de sanación con caballos, en el centro de equinoterapia Coyán, en La Reina.

Aconsejada por su amiga Begoña Bassauri, Yamila compartió con un grupo de animalitos por más de una hora, buscando sentirse mejor "en esta búsqueda de sanar, entender el porqué de este proceso que hoy atravieso".

La terapia se llama constelación familiar con caballos. "Si lo sé, también pensé, *naaaa están locos*. Pero me di la oportunidad de experimentarlo y fue... no sé ni cómo describirlo, no hay palabras para semejante vivencia", escribió. Igualmente lo calificó como "revelador y sanador para el alma y para uno mismo, me enseñó y me mostró tanto, que han sido herramientas para entender, transmutar y poder avanzar".

Estableció contacto con animales por más de una hora. "Es una herramienta para mirar el origen de un conflicto que estamos viviendo", dice especialista.

invita a mirar desde el origen de un conflicto que nosotros estamos viviendo a lo que le llamamos un problema, cierto algo que nos genera tensión, para entender lo que pasa", afirma Valentina Caro, la terapeuta que atendió a Yamila. Aquellos recuerdos, añade, están tapiados por el tiempo y la conciencia.

Formada como kinesióloga, Caro sostiene que el visitante "abre su corazón" para canalizar sus recuerdos. "El alma siempre está abierta para poder mirar eso que necesitamos entender porque de pronto se

¿De qué trata?

"La constelación familiar es una herramienta terapéutica que nos



Yamila contó que se sintió muy bien tras la terapia.

nos repiten ciertas situaciones, el mismo patrón: tienes una y otra vez parejas infieles, o quedan sin trabajo y no logras mantenerte en un empleo", afirma. Eso podría deberse a que existe una historia similar que se remonta a la relación con los padres.

¿Por qué usar caballos? Caro comenta que los caballos permiten a las personas encontrar respuestas. Se consigue gracias a que estos animales, según la terapeuta, son ideales para congeniar con las emociones de quien tiene enfrente. Sus movimientos deben ser percibidos e interpretados por quien se encuentra en sesión, para así comprender algunos de sus problemas.

"Esta canalización es como un tubito

que está conectado a una gran fuente que son tus emociones. Cuando haces el proceso personal, limpiarás ese tubito y entonces pasa más rápido la información", sostiene. El centro de terapia cuenta con estas redes sociales: @genholistica y @equinoterapia_coyan.

Razones

Patricio Orio es investigador en el Centro Interdisciplinario de Neurociencia de Valparaíso y profesor titular de la U. de Valparaíso. Asegura que interactuar amistosamente con un animal puede ayudar a que el cerebro secrete oxitocina, "llamada la hormona de la empatía".

"Para más allá de lo químico, las terapias con equinos llevan a las personas a



Los caballos fueron muy amorosos con la comediante.

actuar con un otro, con un agente a quién no controlamos al 100%. Eso te ubica en un punto diferente y necesitamos actuar con empatía para enganchar con ese otro, además de anticiparnos a movimientos inesperados. Eso activa ciertos circuitos cerebrales de la corteza prefrontal", afirma el neurocientífico.

"La equinoterapia ayuda a mejorar el bienestar emocional de las personas", dice el etólogo Marcial Beltrami, zoólogo del departamento de biología de la UMCE y del departamento de psicología de la U. de Chile.

Agrega que el contacto corporal con los caballos ayuda a bajar el estrés, la tensión y la ansiedad "debido a cambios neuroendocrinos", como la baja del cortisol, la hormona del estrés.

Según Beltrami, ese contacto con el pelaje del animal "favorece la formación de vínculos" en ciertas personas, "mejorando su proceso de socialización".