

Doga o Ruff yoga: Desestresamiento canino en base al yoga



Foto principal: Algunas poses que se practican en el Ruff yoga mostrado por modelos en ratones

La vida moderna está llena de factores estresantes como vivir en las grandes capitales, nuevas tecnologías, cambios bruscos de rutina diaria, poco tiempo para descansar. Estas actividades desencadenan un sin número de factores que influyen hasta las mascotas a presentar estrés. Todo lo anterior ha provocado que los médicos veterinarios busquen en las terapias alternativas una herramienta de tratamiento de estas nuevas patologías que guardan relación con el estrés.

Producto de malas experiencias, efectos nocivos, efectos colaterales, o sencillamente por no funcionamiento el tratamiento indicado, en esta última década, los dueños de mascotas no están conformes con la medicina tradicional o alopática, esto ha hecho que ellos busquen nuevas alternativas de tratamientos que tengan menores efectos nocivos en el cuerpo como son la homeopatía, la terapia floral, la apiterapia, para mencionar algunas. Pero esto no se detiene aquí, con el concepto de “si funciona para mí, porque no va a funcionar para mi mascota” se ha iniciado con éxito el uso del arte asiático del **Yoga**.

El yoga es una ciencia espiritual milenaria (antes del 2500 AC) que proviene de la India. Su definición en sánscrito, lengua originaria de la antigua India, es “la unión” o “la fusión”. Esta ocurre entre lo mental, la postura física y lo emocional logrando un equilibrio razonable entre ellos con control de la respiración. Según el Pantanjali (gurú indio), sus **yoga sutra** definen al yoga como el control de las actividades de la mente.

El yoga clásico según lo define Patanjali es un proceso de ocho etapas del desarrollo espiritual (ocho miembros del yoga). Las primeras dos etapas son disciplinas éticas (Yamas y Nyamas), luego vienen las etapas de las posturas (Asanas en sánscrito) y los ejercicios de respiración (Pranayama). Los cuatro últimos miembros son las etapas meditativas que son: control del sentido

(Prathyara), de la concentración (Dharana), de la meditación (Dhyana) y de la aclaración (Samadhi).



Foto N° 1: Ruff doga con el dueño



Foto N° 2: estiramiento del paciente

En esta última era esta disciplina a ganado nuevos adherentes en el occidente, convirtiéndose en una actividad muy común. Por otra parte se ha visto que nuestras mascotas están expuestas y se afectan con los mismos factores de estrés. Esto es evidenciable sobre distintos sistemas provocando enfermedades con las cuales debemos lidiar a diario. Esto ha hecho pensar que nuestras mascotas pueden beneficiarse de la práctica del **Yoga o Doga** como una nueva disciplina. Es más, si observamos con detención a nuestras mascotas observaremos que ellos desarrollan naturalmente algunas de las posturas que se practican en esta disciplina. El fin de la práctica del doga apunta a los mismos efectos que el yoga en humanos (yoga de Hatha) como son: bienestar con ejercicios físicos a través de posturas (asanas), ejercicios de respiración (pranayama).

Estas actividades producen los siguientes efectos: estiramientos de piel, elongaciones musculares, estiramientos articulares, promueve la circulación e irrigación de la musculatura y articulaciones, provoca una mayor oxigenación, relajación y tranquilidad mental. Además mejora el funcionamiento de los órganos internos, glándulas, nervios y finalmente combate el estrés.



Foto N° 3: Elongación muscular realizada por dueña



Foto N° 4: Estiramiento articulares y musculares

¿DÓNDE FUÉ CREADA ESTA NUEVA DISCIPLINA DEL DOGA?

Esta nueva modalidad de relajo canino fué traída desde el Reino Unido, luego conquistó América del Norte y quizás siga conquistando adeptos en el resto del mundo por sus beneficios. Esto se realiza a través de sesiones con los dueños que duran aproximadamente 45 minutos a 1 hora y 30 minutos. Al principio todos los integrantes están muy ansiosos, pero luego de comenzada la sesión después de unos 30 minutos hasta el mas rebelde de los participantes es capaz de relajarse. Las sesiones se basan principalmente en que, con la ayuda de los dueños, el perro realice distintos tipos de postura como: “V” invertida, postura “cachorro”, estiramientos hacia la derecha y hacia la izquierda, la pose de la mariposa, etc. (El efecto de relajo se da tanto en los dueños como en los animales).



Foto N°5: pose de la mariposa



Foto N°6: pose de “V” invertida

No debemos olvidar que muchos propietarios de mascotas tienen claro que poseer mascotas ya no tiene solo que ver con proteger las dependencias, sino que se ha vuelto casi tan importante como tener un hijo, complaciéndolos con regalitos, llevándolos a la peluquería, Spa caninos, hoteles de 5 estrellas, ropas, zapatos, paseadores, bocadillos, galletitas o incluso hasta tortas para sus cumpleaños. Por otro lado no cabe duda que esto es una nueva mentalidad en el mundo que más temprano que tarde llegará a ser parte de nuestra realidad nacional.

Dra. Vinka Yutronic Iratchet
Terapia Física y Rehabilitación
Quiropracta Veterinario
www.kineveterinaria.cl
09-9789066

BIBLIOGRAFÍA:

1. LovingWhatever: Alienation, Neoliberalism and Pet-Love in the Twenty-First Century. *ACME: An International E-Journal for Critical Geographies*, 5 (2), 300-327
2. http://www.bet.com/Health/Archives/BET.com+-+Try+It_+Ruff+Yoga+66.htm?wbc_purpose=Basic&WBCMODE=PresentationUnpublished
3. <http://axxon.com.ar/not/128/c-128InfoDoga.htm>
4. <http://www.pawluxuries.com/dogyoga.html>
5. http://www.usatoday.com/life/lifestyle/2004-03-18-doga_x.htm
6. <http://www.foxnews.com/story/0,2933,89465,00.html>
7. <http://yoga.about.com/od/beginningyoga/a/whatisyoga.htm> (Actualizado: 25 de mayo de 2006)
8. http://www.yogaholidays.net/what_is.html
9. <http://www.iyengar-yoga.com/yoga/>
10. <http://yoga.iloveindia.com/what-yoga.html>
11. http://ramblingrhodes.mu.nu/archives/2003_06.html