

Discapacidad

Un trote con efecto curativo

Los cursos de equinoterapia favorecen la movilidad en discapacitados

Sonia Garde, Bien



Hacia el año 460 a. c. Hipócrates ya hablaba de los beneficios terapéuticos y del ritmo saludable de los caballos. Un valor que se ha visto consolidado a lo largo de la historia hasta instaurarse en la actualidad lo que se denomina como equinoterapia o hipoterapia. Son muchas las organizaciones que apuestan por esta terapia para facilitar la recupe-

ración de enfermos, niños y adultos, con disfunciones neurológicas, problemas ortopédicos, alteraciones de comportamiento, patologías reumáticas... Un ejemplo es la Fundación Deporte y Desafío que viene organizando desde hace años cursos de hipoterapia para personas con discapacidad mediante caballos especialmente entrenados y con la atención

de personal cualificado, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estos 'jinetes especiales'. De este modo, los alumnos aprenderán a preparar el equipo de montar, a vestir y desvestir al caballo, a hacer ejercicios de habituación y aclimatación y a manejar al corcel en pista y en paseo.

Para la coordinadora de los cursos,

Clara Renau, los beneficios de este tipo de terapia son múltiples, ya que se regula el tono muscular y mejora la coordinación en personas con problemas de movilidad. Y, además, ofrece otras ventajas psicológicas y sociales como aumento de la sensación de bienestar y autoestima, desarrollo del respeto y la constancia, el incremento de la capacidad de atención y concentración.

Los cursos se imparten en la escuela madrileña de equitación San Jorge (San Sebastián de los Reyes) y en la Sociedad de Terapias Ecuestres Madrileña (Soto del Espinar).

Más información:

Fundación Deporte y Desafío
Cursos hasta el 25 de julio
www.deporteydesafio.com

Libro

Siete pasos para alcanzar la felicidad

Redacción, Bien

¿Cómo se puede alcanzar la felicidad? A pesar de ser una pregunta muy compleja, la escritora Marci Shimoff —en colaboración con Carol Kline— recoge en su libro *Feliz porque sí* (Ediciones Urano) las claves para lograr este estado de alegría y plenitud. Aceptar la responsabilidad del propio bienestar, no caer en los engaños de la mente, acceder a la sabiduría del corazón, con-

seguir un óptimo equilibrio celular, practicar una buena higiene del alma, descubrir la propia pasión y cultivar ciertas relaciones son las siete vías o pasos que determina que se deben poner en práctica para sentir una felicidad profunda y duradera. Esta obra ofrece las herramientas necesarias para descubrir y alcanzar la paz y la felicidad desde el interior. 16 euros.



Aplicación ofimática

Para cantar con el vibrato de Shakira, pulse uno

Guadalupe Sáez, Bien

A partir de ahora los cantantes van a poder saber si entonan bien en el momento que están cantando y van a recibir ayuda inmediata para mejorar su técnica. ¿Cómo? Gracias a un ordenador que acaba de ser desarrollado por un grupo de investigadores de la Universidad de Tel Aviv (Israel). Este aparato mide la calidad del vibrato del cantante —es decir, la ligera oscilación de la frecuencia de los sonidos y que, cuando se usa bien, aporta calidez y proyección a la voz— y la reproduce de manera instantánea. De esta forma, los cantantes pueden mejo-



rar su técnica al instante. El ordenador se convierte así en un entrenador de la voz. Según los expertos, esto podría enseñar a los cantantes a imitar el vibrato de buenos artistas como Shakira.

Pasen y vean



Música y danza. Desde el pasado 3 de julio y hasta el próximo 17, Murcia acoge el Festival Belluga. La danza y la música vuelven a amenizar de nuevo las noches veraniegas, teniendo como escenario excepcional la catedral de Murcia. Este año participarán varias orquestas de la ciudad, el Ballet Imperial Ruso y la Compañía Antonio Márquez. Plaza Cardenal Belluga.



Historia. Dentro del programa conmemorativo del Bicentenario de Los Sitios de Zaragoza, la Fundación Zaragoza 2008 ha puesto en marcha la exposición La Zaragoza de los Sitios. La muestra descubre la ciudad contemporánea mediante el acontecimiento histórico que más profunda huella ha dejado en la memoria colectiva de la ciudad. Centro de Historia de Zaragoza. www.fundacion2008.com

PROTÉGETE DEL SOL

Prevenir el cáncer de piel está en tus manos. Protege tu piel del sol.

Consulta a tu farmacéutico