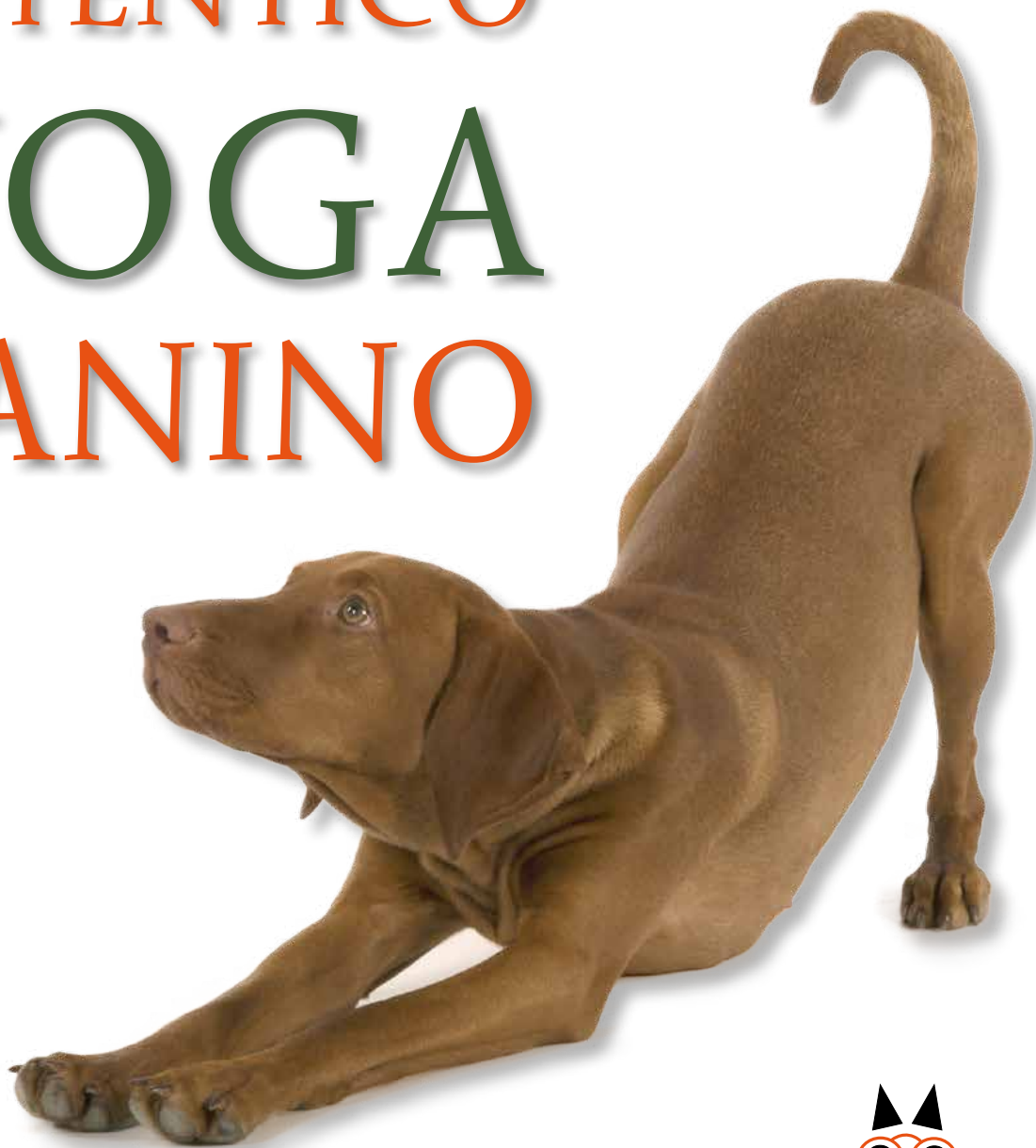


‘Esta joya bellamente ilustrada te ayudará a crear un vínculo en común con tu perro’ GRISHA STEWART

# AUTÉNTICO YOGA CANINO



Jo-Rosie Haffenden





# AUTÉNTICO Yoga Canino

Jo-Rosie Haffenden

Traducción: Nuria Francés Foz



Publicado por primera vez en 2015 por First Stone Publishing  
San Marti's Farm, Zeals, Warminster, BA12 6NZ, Reino Unido.

© 2015 First Stone Publishing

Fotografía: © John Daniels.

© 2017 Traducción al español Nuria Francés Foz

© 2017 Edición en español **edogtorial**



**edogtorial**

Web: [www.edogtorial.com](http://www.edogtorial.com)

Email: [info@edogtorial.com](mailto:info@edogtorial.com)

Traducción: Nuria Francés Foz

Corrección de estilo: Rosa Polo

Maquetación: Ana Loureiro

ISBN: 978-84-943041-2-5

Depósito legal: M 26292-2017

Impreso en España

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistemas de recuperación o transmitida, de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de los editores.

DEDICATORIA DE LA AUTORA:

Para Archie, mi musa.

Para Ella, mi princesa.

Para mamá y papá, mi faro.

Para David, mi inspiración.

Agradezco a Ry y Claire por ayudarme en mi viaje; a Ethan y Faith por ser tan impresionantes; y a Hanna, Rach y Amy por todo su constante apoyo.



# Índice

<b>PRÓLOGO</b> .....	4
<b>CONOCE A LOS PERROS</b> .....	6
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	8
¿Cómo pueden los perros beneficiarse del yoga? ¿Por qué hay un aumento de los problemas en los perros que viven con nosotros? ¿Por qué debemos enseñar posturas?	
<b>SECCIÓN 1: Un entorno para el aprendizaje</b> .....	21
El adiestramiento opcional es un método completamente diferente, es un protocolo de enseñanza que utiliza diferentes ritmos de aprendizaje, se basa en dar posibilidad de elección a los animales y enseña a los cuidadores paciencia y habilidades excepcionales de entrenamiento con clícker.	
<b>SECCIÓN 2: Cómo entrenar Auténtico Yoga Canino</b> .....	45
Hay 30 posturas que se dividen en tres grupos: sentado, tumbado y de pie. Estas se continúan con 15 acciones lentas y tranquilas y 10 expresiones específicas de comunicación.	
<b>SECCIÓN 3: Auténtico Yoga Canino en entornos traumáticos o para perros que muestran comportamientos “desafiantes”</b> .....	122
Debido a múltiples factores muchos perros sufren miedo y frustración, lo que puede dar lugar a comportamientos problemáticos. ¿Cómo puede el Yoga Canino ayudar a estos perros y cómo puede ayudar a los perros que se encuentran en situaciones difíciles?	
<b>CONOCE A LA AUTORA</b> .....	141



# Prólogo

**D**esde hace algún tiempo he tenido el placer de conocer a Jo-Rosie Haffenden y a Archie, su impresionante Pit Bull Terrier, y a lo largo de estos años hemos podido intercambiar ideas y pensamientos. Cuando Jo-Rosie me pidió que escribiera este prólogo, me encantó la oportunidad de obtener una primicia de lo que sabía que iba a ser un gran libro.

Pensé que iba a ser capaz de escribir mi contribución en cuanto recibiera la copia, pero estaba equivocada. Este libro me fascinó desde el momento en que empecé a leer el primer párrafo. Me encontré completamente absorbida y mi excitación crecía mientras leía cada una de las páginas bellamente construidas. No podía dejar de leerlo y he tenido problemas para encontrar palabras que le hagan la justicia que merece.

Como alguien que también trabaja con perros, realmente valoro la importancia de avanzar en la educación de nuestros amigos caninos con técnicas tranquilas, no invasivas, que estimulen el movimiento fluido y equilibrado que renuncien a los habituales patrones y que involucren al sistema nervioso parasimpático, donde puede darse el aprendizaje. Cada sección de esta impresionante publicación resonó en mí. Es absolutamente brillante, invita a la reflexión y es muy refrescante de leer.

Jo-Rosie reconoce el inseparable vínculo entre la postura y el comportamiento, entendiéndolo y valora cómo aprenden los perros.

Comparte su grandísima experiencia de una manera que va a inspirar y alentar a tutores de perros a descubrir el verdadero potencial de sus compañeros caninos a través de conexiones conscientes que nos aportarán importantes beneficios y ricas recompensas. Su libro ayudará a crear serenidad en un mundo ocupado y permitirá a los tutores establecer una calmada, apacible y armoniosa relación con sus amigos de cuatro patas, basada en la profunda comprensión, paciencia, respeto y alegría absoluta.

El Yoga canino no trata de “adiestramiento” ni trata de obligar a un perro a participar en inútiles y/o potencialmente estresantes actividades para nuestro beneficio personal. Trata de la educación y de enseñar buenas aptitudes para la vida que beneficiarán a todos los perros, sin importar su edad



o experiencia. Recuerda a los tutores que busquen y reconozcan la posibilidad, y libera por igual a los seres humanos y perros de las limitaciones.

Es un libro excepcional que agregará nuevas dimensiones a los conocimientos

existentes independientemente del conjunto de habilidades previas, y a la vez, hace honor a ese ser glorioso, indulgente y tolerante que es el perro.

**Sarah Fisher.**

Sarah Fisher es instructora de TTouch y asesora de comportamiento. Se formó con Linda Tellington Jones y Robyn Hood y organiza la formación para TTouch en el Reino Unido. Ha trabajado con animales desde hace más de 17 años e imparte talleres para el personal de muchos de los principales refugios de animales en el Reino Unido incluyendo Battersea Dogs and Cats Home, The Mayhew Animal Home, Blue Cross, Wood Green Animal Shelter and Dogs Trust. Da conferencias y realiza talleres en el Reino Unido y en el extranjero y es profesora habitual en Dog Trust International Training Programme.

Sarah es autora de *Unlock Your Dog's Potential* y co-autora de *100 Trucos Para Adiestrar Un Perro Perfecto* y *100 Trucos Para Resolver Los Problemas de Conducta De Tu Perro* con Marie Miller, que han sido traducidos a varios idiomas. 🐾





# Conoce a los perros

## MARLEY



Marley fue adoptado por sus propietarios a los seis meses. Es un cruce de Rottweiler. Desafortunadamente Marley tuvo problemas protegiendo los espacios y era agresivo por

miedo hacia algunas personas desconocidas. Marley usa el Yoga Canino para apaciguarse cuando se siente estresado y ha reducido este temor a nuevas personas, lo que significa que ya no siente la necesidad de proteger.

## NORA



Nora fue llevada a casa a las ocho semanas y era una adorable cachorrita de Border Terrier. Nora ama mucho a su cariñosa dueña y tenía algunos problemas de apego

que condujeron a la ansiedad por separación. Ahora tiene un paseador de perros que le asegura lo que necesita y usa el Yoga Canino para liberar estrés de manera que cuando ella se queda sola, está relajada.

## ALFIE



Alfie es un pequeño y tenaz cruce de Chihuahua. Fue llevado a casa a las ocho semanas de edad, pero por

desgracia una mala experiencia con otros perros hizo que sufriera ansiedad hacia nuevos perros. El Yoga Canino ayudó a Alfie a poder estar cerca de otros perros en un estado más calmado y le dio una forma de autocalmarse cuando se sentía ansioso. Su dueño también informa que, desde que los puso bajo señal, ha aumentado la cantidad de gestos de apaciguamiento que ahora utiliza con otros perros cuando está estresado.

## BUBBLES



Bubbles es una mestiza de Kooikerhondje y fue rescatada a los 12 meses después de haber sido cruzada muy pronto y dejada en una jaula con sus cachorros. Bubbles

es una perrita muy ansiosa, ¡pero también muy inteligente! Tiene problemas de miedo y ansiedad cuando está cerca de otros perros y con las personas nuevas. También encuentra difícil lidiar con las nuevas situaciones y lugares. Su propietario ha utilizado Yoga Canino para reducir la ansiedad en situaciones nuevas y cerca de nuevos amigos caninos.

## LILY



Lily es un cruce de Saluki y Galgo que encontró su casa a las 11 semanas. Lily es en general muy tranquila y relajada. No tuvo problemas de





comportamiento, pero con 11 años de edad sufre cierta rigidez. ¡El propietario de Lily ha descubierto que la práctica de Yoga Canino relaja las articulaciones y permite que permanezca en buena forma!

## RALPH



Ralph es un cruce de Bulldog Americano que fue rescatado de la perrera. Sufre problemas de frustración y también suele proteger los recursos. Ralph tam-

bién ha sufrido problemas de salud importantes desde la llegada a su nuevo hogar, por lo que tuvo que ser paseado con correa y, a veces, hacía muy poco ejercicio. ¡Su propietario utiliza Yoga Canino para mantenerlo estimulado mentalmente y, generalmente, sin problemas!

## BENJI



Benji es un cruce Staffordshire Bull Terrier de 16 semanas. Está aprendiendo Yoga Canino sólo para combatir algunos problemas de ansiedad de menor

importancia que ha tenido desde que llegó del centro de acogida.

## JACKSON



Jackson es un Collie de trabajo que vive en una casa. Jackson es muy inteligente y necesita un estímulo adicional para garantizar que

se están cumpliendo sus necesidades. Jack también trabaja a veces en televisión y ha participado en *Good Morning, Fool Britannia* y en otros programas. Siempre estamos buscando cosas para asegurarnos de que Jack se mantiene mentalmente estimulado y el Yoga Canino también le ayuda a afrontar nuevas situaciones de estrés.

## ELLA



Ella es una Vizsla muy enérgica. Es inteligente, pero puede llegar a frustrarse mucho. Como resultado de sus impulsos naturales y su frustración, así como por hecho de que

sólo tiene 11 meses, Ella tiene poco control de los impulsos. ¡Hemos utilizado Yoga Canino para enseñarle a estar tranquila en casa y para ayudarle a su concentración y a controlar esos impulsos fuertes que a veces la llevan a hacer travesuras!

## ARCHIE



Archie es un Pit Bull Terrier al que por desgracia le cortaron las orejas cuando era un cachorro. Archie me llegó a los seis meses y sufría frustración y ansiedad extrema. Archie

inspiró todo el método de Yoga Canino cuando encontró que la presión del adiestramiento convencional era muy difícil de manejar. ¡El Yoga Canino ha cambiado la vida de Archie y ahora es capaz de vivir feliz con Ella y el gato, y disfrutar de conocer gente nueva e ir a lugares nuevos y emocionantes!



# Introducción

La paciencia es una virtud; en el entrenamiento canino es esencial. Cuando se convive con perros, realizamos aceleradamente la gran mayoría de las tareas relacionadas con ellos. Muchos de los problemas habituales de adiestramiento se reducirían, o incluso resolverían, si simplemente duplicamos el tiempo que dedicamos a las actividades con nuestros perros.

Si tienes perro, la primera lección es sentarte en silencio y mirarlo durante 30 minutos. La segunda lección es sentarte en el parque o en el campo y mirar al perro durante otros 30 minutos en silencio. Se podría decir que aprenderás más en esta hora de lo que aprenderás en cualquier hora de clase de adiestramiento. En primer lugar hay que aprender a estar quieto y tranquilo cerca del perro: ser invisible. Mirar, escuchar y ver cómo se maneja tu perro con su mundo habitual sin interferencias.

En el taoísmo el “bloque sin tallar” (que es traducido del chino “Pu”) se refiere a un estado de potencial puro. El estado de la mente antes de la interferencia de la fuerza. Nuestros perros comienzan sus vidas, igual que nosotros, como bloques sin tallar. Debemos estudiar quiénes son, y luego empezaremos a ayudarles a moldear y alcanzar su potencial de la mejor manera para ellos, en lugar de ir contra la naturaleza ni forzar nada.

La imagen de los perros haciendo el pino y cruzando sus patas es algo gracioso, pero

lo que en realidad tenemos en mente en el Auténtico Yoga Canino son objetivos en el plano espiritual, mental y físico. Por el concepto de enseñanza, esta disciplina se parece más a una mezcla del deporte de doma ecuestre de competición, obediencia canina y de enseñar trucos a los animales.

Ha habido una tendencia poco saludable de hacer yoga humano con los perros. Esta práctica, llamada Doga es una desafortunada moda. Las clases se llevan a cabo generalmente por los profesionales del Yoga con público general introduciendo los perros en el aula. La idea es que los perros se quedan en la estera con su dueño y participan en posturas específicas. Doga tiende a orientarse hacia las razas más pequeñas y la mayoría de las clases de las que he sido testigo están llenas de perros mini que son más fáciles de manejar. La práctica consiste en:

- 🐾 El propietario sujeta al perro en el aire, a menudo con el trasero en vilo.
- 🐾 Tumban los perros sobre su espalda con el cuerpo del propietario sobre ellos.

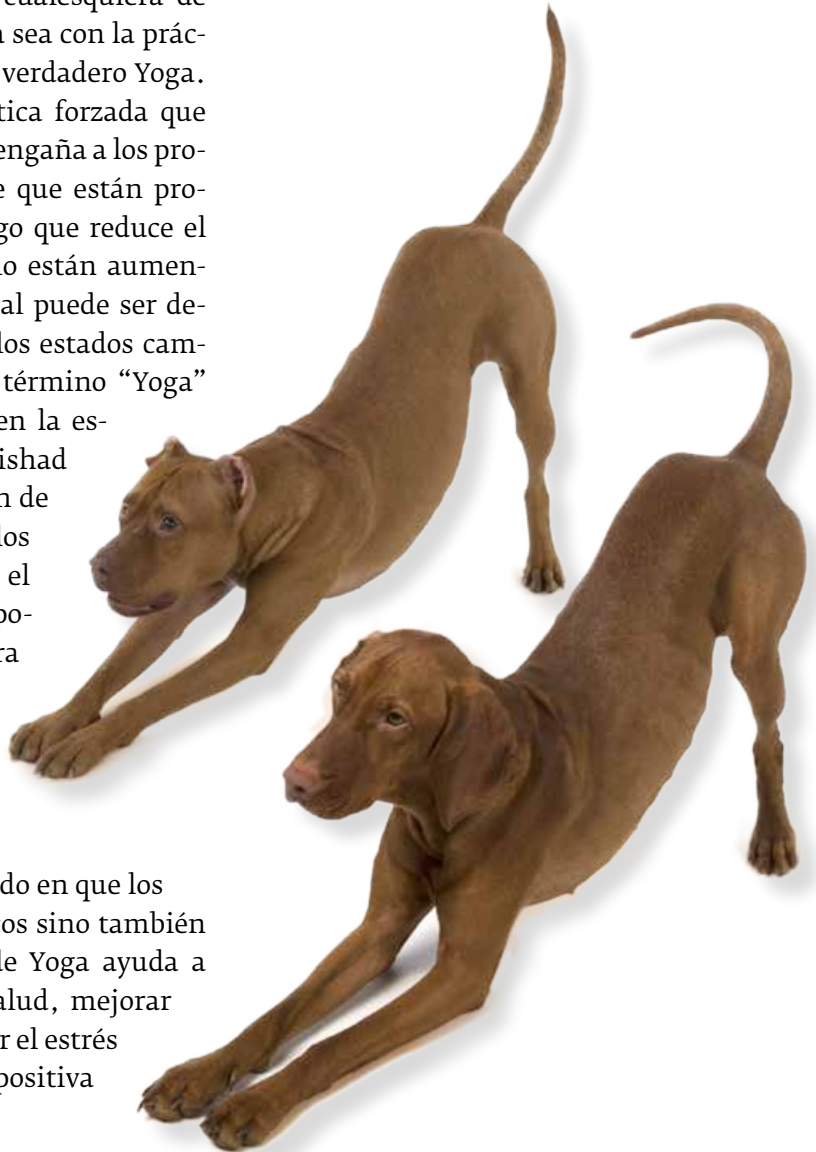


- 🐾 Apoyar el perro en la espalda del propietario, sobre la que el perro se ve obligado a equilibrarse si no puede saltar.

La práctica no tiene nada que ver con proporcionar a los perros cualesquiera de los beneficios asociados, ya sea con la práctica física o espiritual, del verdadero Yoga. Es simplemente una práctica forzada que menosprecia a los perros y engaña a los propietarios en la creencia de que están proporcionando a su perro algo que reduce el estrés cuando, de hecho, lo están aumentando. El yoga convencional puede ser definido como “tranquilizar los estados cambiantes de la mente”. El término “Yoga” apareció por primera vez en la escritura hindú Katha Upanishad y se refiere a la consecución de un control constante de los sentidos. Sin embargo, en el mundo occidental contemporáneo, el Yoga se considera más como un programa completo de ejercicio que la ruta hacia un estado supremo. Pero toda persona que ha practicado yoga estará de acuerdo en que los beneficios no son sólo físicos sino también espirituales. La práctica de Yoga ayuda a aliviar los problemas de salud, mejorar el control muscular, reducir el estrés y mejorar la conciencia positiva del cuerpo.

En 1872 Charles Darwin fue el primero que planteó la idea de que las respuestas emocionales influyen en cómo nos sentimos. Escribió: “La libre expresión mediante signos externos intensifica una

emoción”. La comunidad científica reconoce esta teoría y es claro que la expresión de una emoción lleva un comportamiento, cuanto más intensa sea la respuesta emocional llevará a comportamientos más intensos.



*A diferencia del “Doga”, los perros que hacen Auténtico Yoga Canino escogen participar en las posturas que mejoran la conexión humano-perro.*



En los últimos tiempos, la tecnología nos ha permitido observar el interior del cerebro, cuando el perro está despierto, para explorar lo que está pasando dentro de esa misteriosa caja negra. Los estudios por MRI (Imagen por Resonancia Magnética) de los perros que fueron entrenados para estar en las máquinas de resonancia magnética voluntariamente y permanecer allí, despiertos, ha puesto de manifiesto muchos resultados emocionantes, aunque poco predecibles. Al mirar el cerebro humano podemos utilizar la actividad del núcleo caudado para predecir la preferencia. Gregory Berns, profesor de neuroeconomía en la Universidad de Emory, comprobó que esto parece cierto también en los perros. Cuando una señal con la mano indica que la comida está llegando, o cuando el dueño regresa a la habitación con el perro, la actividad en esta parte del cerebro es también indicativa de sentimientos positivos. Adicionalmente podemos medir el nivel de hormonas como la oxitocina, liberada cuando sentimos amor. La oxitocina también se libera en los perros, lo que nos lleva a creer que los perros, de hecho, sienten amor y son conscientes de ser amados.

Los psicólogos de la Universidad de Cardiff, en Gales consideraron la idea de que nuestras expresiones físicas afectan a nuestras emociones. Su investigación reveló que las personas cuya capacidad para fruncir el ceño se ve comprometida por las inyecciones cosméticas de Botox son más felices, en promedio, que las personas que son capaces de fruncir el ceño. La idea de que no sólo el entorno, si no también la postura física y las expresiones pueden influir en nuestro estado emocional es algo que he observado

en perros durante los más de 29 años que he pasado en su compañía.

Hemos visto que los cánidos, como muchas otras especies de mamíferos, predominantemente se comunican usando una variedad de posturas corporales. Al igual que la sonrisa en los humanos, estas posturas parecen estimular el sistema nervioso parasimpático (que es el que libera las sustancias químicas calmantes, positivas y que producen sensación de felicidad asociadas con el proceso de descanso/digestión y alimentación/cría).

El Yoga Canino propone entrenar series de estas posturas positivas y calmantes, que luego se practican en una secuencia para promover la buena salud mental, física, emocional y, sobre todo, la calma.

En la doma tradicional, los caballos muestran un rango predeterminado de movimientos impresionantes, que no solo son hermosos, también muestran un control muscular increíble y a veces un diálogo admirable entre caballo y jinete. En el mundo de los deportes caninos, tenemos el *Doggy dancing* (baile con perros): *canine freestyle / heelwork to music*, pero esto no es en absoluto lo mismo que la doma. *Doggy dancing* muestra disciplina y altos niveles de entrenamiento, pero es muy excitante, a menudo frustrante y no hace nada para reforzar la calma o el control sensorial, que es lo que el yoga hace por la gente y lo que puede hacer la doma por los caballos.

No hay ninguna razón por la que los perros no puedan sentir los beneficios de entrenar la quietud, como lo sentimos nosotros cuando practicamos yoga. Esto no puede, sin embargo, lograrse por personas



poco preparadas e irrespetuosas que obligan a los perros a realizar posturas y posiciones forzadas; el Yoga debe ser practicado con el máximo respeto y aprecio por el perro como un ser sintiente y sensible.

Hay 84 asanas en el yoga humano clásico. En el Auténtico Yoga Canino hay 30 posturas, 15 expresiones y 10 acciones. Hay más posturas avanzadas, pero este libro pretende entrenar a los perros en el control muscular, la conciencia del cuerpo, centrarnos en la mente y también en el control de impulsos. Estas prácticas básicas llevan a reducir el estrés, aumentar la agilidad, flexibilidad y promover la buena salud mental y física. También pueden mejorar significativamente la conexión humano-perro

y crear un diálogo entre el dueño y el perro a través de la potenciación, la calma y un modo opcional aprendizaje *sin coerción*.



*Ella realiza una invitación al juego que le estira la espalda, aumenta su conciencia del cuerpo y le enseña a ser amable.*



*Archie aprende a cruzar sus patas a la señal, lo que afina su capacidad de escuchar a su cuidador y llevar a cabo comportamientos precisos.*



## ¿Por qué entrenar Auténtico Yoga Canino?

Nunca ha sido mayor nuestra expectativa occidental del perro doméstico. Esperamos que nuestros perros se lleven bien con cada perro, gato, bebé y persona que se encuentren; nos avisen cuando extraños vienen a la casa, pero no ladren al cartero. Esperamos que paseen perfectamente con correa, vengan cuando se les llama, huelan cuando se lo pedimos pero ignoren, si tenemos prisa, un potente aroma de otro perro que ha marcado. Queremos que nuestros perros domésticos sean tranquilos y no exigentes, pero también juguetones cuando queremos

y que sólo muerdan las cosas que les damos. Todo esto se espera de una especie cuya supervivencia se basa en rebuscar comida, anticipar las amenazas y el peligro por medio del olfato, mantener sus dientes afilados por la masticación, y que viven en un grupo social basado en la tranquila y lenta negociación del espacio.

Para un perro, una correa, por ejemplo, es arbitraria: lo mismo que lo es un empapador, un clicker, un sofá y la palabra “sienta” y, aun así, hay una gran expectativa humana en esperar que los perros van a entender estos elementos, materiales y palabras. No estoy sugiriendo que tenemos que bajar nuestras expectativas para esta

*Los perros se comunican constantemente a través de su lenguaje corporal.*





especie sabia, emocionalmente inteligente y altamente adaptable. Pero sí debemos al menos darles a nuestros compañeros caninos una idea de qué queremos de ellos y pasar algún tiempo escuchándoles.

Aunque no pueden hablar; los perros están constantemente comunicándose.

## Cachorros

Tradicionalmente recogemos un cachorro cuando tiene alrededor de siete u ocho semanas de edad de una amplia variedad de procedencias. Recientemente ha habido campañas en los medios de comunicación que muestran los efectos de una inadecuada cría en los atributos físicos de los perros. Se ha hecho menos hincapié en el efecto significativo que la inadecuada cría puede tener en el temperamento y el comportamiento.

El dueño responsable de un futuro cachorro investigará la raza y el criador. Dedicará tiempo para conocer ambos padres antes de escoger su cachorro y se asegurará de que el criador ha expuesto a la camada de una manera positiva a las situaciones que se encontrarán a lo largo de sus vidas: como otras especies, artículos novedosos y gente de todas las edades.

Los que crían en patios traseros y en granjas de cachorros lo hacen por dinero y no tienen en cuenta lo más conveniente para los cachorros. Cruzan un perro con otro, independientemente del temperamento o comportamiento. Estos cachorros pueden estar predisuestos genéticamente (algunos comportamientos tienen un componente genético) a comportamientos específicos o a estados emocionales.

Además, y quizás más significativamente, los cachorros aprenden posturas y reacciones de sus padres (comportamiento alelomimético - imitación, así como facilitación social - donde la presencia de más perros crea un aumento en la intensidad de la conducta, ambos se han observado consistentemente en estudios científicos). El miedo, la ansiedad y la frustración son mucho más frecuentes en los perros que se mantienen en condiciones inapropiadas. Todas estas experiencias de aprendizaje muy tempranas afectan al cachorro que llega a casa para vivir en nuestro entorno doméstico. Es importan-



*Benji es un cruce de 16 semanas de American Staffordshire Terrier. Está aprendiendo Auténtico Yoga Canino para combatir problemas de ansiedad leves.*



te tener en cuenta que algunos cachorros nacen con una mayor probabilidad de mostrar ciertos rasgos de comportamiento. Sin embargo, llevamos los cachorros a casa a la tierna edad de siete semanas y esperamos que se adapten a nuestras vidas, en muchos casos, independientemente de las pobres condiciones vividas anteriormente. Los cachorros aprenden sobre el mundo que les rodea desde el nacimiento, pero con un cuidado positivo y paciente, un cachorro preocupado, asustado o infraestimulado puede superarlo.

Desde el momento en que un cachorro llega a casa, empieza a aprender sobre su nueva vida como perro mascota: qué es peligroso y qué sirve para proporcionar recompensas funcionales. La socialización, tanto

en términos de entorno, otras criaturas, diferentes materiales (habituar a los cachorros a los conos de tráfico, bolsas de basura, tacones altos y otras extrañas cosas humanas) es algo ampliamente practicado en las clases de cachorro por la mayoría de los adiestradores en el Reino Unido. El cuidador responsable proporciona a su cachorro lo que necesita nutricionalmente y lo expone a las cosas que necesita acostumbrarse y, con suerte, también le enseña a tener confianza, curiosidad y ser flexible. ¡Pero rara vez o nunca nuestros cachorros aprenden a mantener la calma! A partir de la séptima semana y en adelante a través de la etapa de cachorro, cuando un perro joven está aprendiendo quién es él o ella y cómo prosperar en el mundo doméstico, nuestro énfasis tiende



*Para algunos perros el simple trauma de ser mantenido en las perreras puede causar problemas de comportamiento debidos a la ansiedad.*





a estar en las señales activas. Enseñamos el sentado tan pronto como nos es posible. Enseñamos el tumbado inmediatamente. A continuación, a los cuidadores de los nuevos cachorros les gusta enseñar cosas divertidas: dar la pata, buscar, ladrar. Pero rara vez nos molestamos en trabajar la calma hasta que el perro es un poco mayor. Ni siquiera pensamos en enseñar a estar relajado o en enfatizar la duración, nos olvidamos de recompensar a un cachorro descansando o un cachorro que está masticando lo correcto. Los cuidadores son fantásticos en la creación de ese “eh-eh” cuando las cosas van mal, pero son terribles en la enseñanza de un joven cachorro, rápido en aprender que es lo que queremos que sea.

## Perros rescatados

Las buenas personas ponen toda su buena voluntad en hacer lo mejor y ahora vivimos en una cultura de perros rescatados. Estos perros, no deseados, abandonados y callejeros, habitualmente alcanzan el estado de perro de familia a una edad más tardía que los cachorros comprados a los criadores. Una moda más reciente es la adopción de cachorros de países extranjeros. Ayudar a los perros de todo el mundo es generoso y amable, pero no se hace el suficiente trabajo para reconocer y ayudar a que estos perros se integren en una cultura, entorno y temperatura! completamente nueva.

Algunos de estos perros rescatados proceden de entornos y situaciones extremadamente traumáticos. A uno de mis propios perros le habían cortado las orejas y tengo un perro cliente que sufrió una “castración

casera”. Cuando trabajé en un hospital de animales de Londres me encontré con cachorros nacidos en contenedores, perros escaldados con ácidos y hasta perros apuñalados y disparados.

Todos estos traumas (menores y mayores) pueden tener un efecto significativo en el comportamiento, el apego y el estado emocional general. Estos perros a menudo sufren ansiedad y problemas de conducta basados en el miedo. Tampoco están bien preparados para hacer frente a la vida doméstica “normal”, estando a menudo sin adiestramiento o adiestrados utilizando técnicas aversivas, poco socializados o mal socializados durante la temprana etapa de cachorro.

Estos perros suelen necesitar mucha más ayuda en términos de enseñanza y aprendizaje. Su experiencia también significa que encuentran el ambiente de aprendizaje tradicional abrumador y coercitivo. Al ver a estos perros, y trabajar con ellos, se hace evidente que la creación de un mejor ambiente que propicie el aprendizaje es algo que puede ayudar a todos los perros y personas, independientemente de su origen.

## Rasgos de raza deseables y no deseados

Los diferentes perros fueron criados selectivamente por diferentes razones. Los Lebreles para ver, ventear y perseguir pequeños animales peludos; los Bull Terriers para acosar a toros y osos; los perros de caza para utilizar sus narices para encontrar presas, señalarlas a sus amos, perseguirlas y/o para recogerlas y los perros pastores para que su atención se centre en proteger la granja.



Muchos de estos rasgos de la raza son redundantes en un entorno doméstico, sin embargo son extrañamente deseables por muchos cuidadores. Nos encanta cuando un Vizsla señala y acecha las gaviotas (excepto cuando no vuelve o cobra un pato mascota). A menudo, estos perros, que son criados para *realizar algún propósito* no se les da ninguna oportunidad real para exhibir sus comportamientos naturales y practicar ese propósito. La mayor parte de las veces esto acumula frustración y significa que el perro tiene ciertos niveles y tipos de energía que se convierten en comportamientos no deseados.

## El deseo de calma

Todos los propietarios de perros domésticos parecen tener un deseo en común, independientemente de la elección de la raza o la edad o antecedentes de los perros: queremos que nuestros perros mantengan la calma.

La calma es un adjetivo que significa no mostrar o sentir nerviosismo, ira u otras emociones fuertes. Por supuesto, no podemos entrenar a nuestros perros a no sentir emociones. Lo que sí podemos hacer, sin embargo, es entrenar la postura, expresión y acción que son propicias para lograr una disposición tranquila y centrada en un estado positivo y autocontrolado. Entonces podemos trabajar en la conexión con el humano y en el aumento de la duración de la postura para promover la buena salud mental y física, así como la fortaleza emocional y la calma.

En la naturaleza (como en los pueblos de lugares como la India, donde los canes toda-

vía vagan libres) los perros negocian el espacio y el ritmo utilizando posturas, acciones y expresiones. Este es un comportamiento natural que tiene recompensa funcional (por ejemplo, la supervivencia básica). En un entorno doméstico, los perros a menudo no tienen control sobre su espacio. Las técnicas de negociación, que los perros han evolucionado para utilizar con éxito para adaptarse a la vida como una especie domesticada, pasan desapercibidas e incluso son castigadas. Un perro de aldea, por ejemplo, puede mostrar una mirada lateral, girar la cabeza y olfatear en dirección contraria de una amenaza para conseguir más espacio, y para comunicar que él no quiere conflictos. En un entorno doméstico y con un perro en un espacio cerrado o con correa, estas señales no se pueden utilizar. Por eso, cuando perciben una amenaza, nuestros perros no tienen más remedio que utilizar las señales más fuertes (por ejemplo, advertir con gruñidos y levantar los labios) para obtener el mismo efecto. Este estrés causado por la incapacidad humana para reconocer la buena señalización social es la semilla de una gran frustración y estrés, y da lugar a muchos de los problemas de comportamiento que vemos en los perros domésticos. Como he dicho antes: los perros no pueden hablar, pero están hablando con nosotros todo el tiempo. ¡Sólo tenemos que aprender a escuchar!

He trabajado con muchos perros practicando las posturas y considero que es un programa amplio que ayuda en la gran mayoría de los problemas en los perros, incluyendo los comportamientos basados en el miedo y la frustración hacia los objetos, problemas de los perros con las personas, y los problemas de persecución depredadora.



Ayuda a los perros equilibrados a mejorar el control general, la conexión con el propietario y la calma en general, así como a aumentar la sensación de bienestar de nuestros canes. También puede ser muy útil para las organizaciones de rescate en la prevención del estrés en sus instalaciones, así como beneficiar a los perros ancianos, heridos o después de una intervención quirúrgica. Lo más importante, sin embargo, es que nos enseña a reconocer, destacar y premiar las técnicas de comunicación más sutiles de nuestros perros y formar un diálogo que les capacita y proporciona opciones que dan lugar a mejores decisiones.

## Aumenta la frecuencia de negociación, calma y comportamientos suaves

Cualquier comportamiento que se ve reforzado aumenta en frecuencia. El refuerzo es, por definición, cualquier cosa que fortalece o aumenta la frecuencia de un comportamiento. Si te doy dinero en efectivo cada vez que me traes un café, me vas a traer más cafés. Si ponemos en práctica esta “enseñanza” con frecuencia pasarán también otras cosas. Te sentirás mejor, excitado incluso, por conseguirme un café.

*La calma es el rasgo que todos los cuidadores quieren ver en sus huéspedes domésticos.*

Con la práctica de tus habilidades cafeteras, serás mejor y más rápido en hacerme el café, por lo que será más probable que lo hagas de nuevo en el futuro. Puedes incluso desarrollar rituales en torno a esto: la utilización de tu propia sed de té, por ejemplo, como un recordatorio para conseguirme un café y ganar algo de dinero.

Si tuviera que reducir el dinero, o incluso empezar a decir gracias en vez de darte dinero, los rituales, las costumbres y la sensación de bienestar que rodea el proceso de preparación de café se mantendría. Podrías hacerme más café que antes de la enseñanza, y si cada mes más o menos te doy algo de efectivo por una taza, ¡incluso podría tener aún más cafés!

Esto es lo que sucede con los perros cuando recompensamos comportamientos deseados (y no deseados). Yo siempre sugiero a los cuidadores de razas como Mastines, no enseñar “dame una pata”, o a la gente con Yorkies no enseñar “habla”. ¡No refuerces activamente cosas que no quieres que aumenten de frecuencia! Las razas tienen





predisposición para ciertos rasgos y posturas: ¡Reforzándolas sólo hacemos a los perros aún más propensos a practicarlas en su vida diaria! Está bien si estamos enseñando a un perro “comodón” a asentarse cómoda y tranquilamente en el sofá, pero los problemas empezarán si premiamos por ladrar a una raza vocalizadora por naturaleza.

Hay comportamientos (posturas, acciones y expresiones) que los perros practican y solemos ignorar. Estas estrategias de comunicación son muy importantes cuando un perro se está comunicando con otro perro o con otra especie. Si se nos despoja de nuestra capacidad para negociar o apaciguar a la gente, sin duda aumentarán el conflicto, la agresión, los sentimientos de impotencia, la frustración y la ansiedad. La comunicación social es una forma de comunicar de forma pasiva un deseo o el estado emocional. Ser capaz de leer y ajustarse a estos deseos y estados emocionales cuando



nuestros perros nos los comunican, evita la frustración y el miedo. Este libro abre el camino hacia la enseñanza de un sistema de recompensar la comunicación social pasiva y socialmente apropiada. En algunos aspectos estamos actuando como lo haría un padre: recompensar a un niño que sonríe devolviéndole la sonrisa, u ofrecer apoyo como recompensa por decirnos que tiene miedo. ¡Este diálogo es también perfectamente posible con nuestros compañeros caninos! Y entrenar con nuestros perros Auténtico Yoga Canino nos entrena a nosotros y a ellos a pensar de manera diferente y, afortunadamente, a establecer un diálogo profundo y significativo entre perros y humanos.

## ¿Cuánto tiempo se necesita para enseñar a un perro?

Hay un concepto que he encontrado muy útil en la vida, y por supuesto cuando se entrena perros. Es el concepto de aprendizaje permanente, que proviene de la aceptación de que no hay un destino en el entrenamiento del perro (o la vida). La muerte es el único final. Con esto en mente, entrena a tus perros poco a poco y bien, y disfruta del proceso de aprendizaje.

Hay perros que lidian bien y se manejan con éxito en su entorno, y hay perros que no. Hay perros que siguen las instrucciones de forma rápida y conocen muchas señales

*Premiando posturas tranquilas (calma y expresiones suaves) aumentará la aparición natural de estos comportamientos.*



diferentes, y otros que muerden zapatos y se pasan el día frustrados y confundidos.

Como especialista en comportamiento canino, me he encontrado con perros que pastorean rebaños de ovejas, perros que discriminan olfativamente entre alta y baja concentración de sustancias, perros que realizan los trucos más destacados y perros que bailan en el escenario. También he conocido a perros que muerden a las personas, perros que muerden a otros perros, perros que persiguen vacas, ovejas, ardillas y bicicletas y perros que no pueden quedarse solos sin entrar en auténtico pánico. Nunca he conocido un propietario que diga que su perro está adiestrado.

El viaje nunca termina, por lo que, con paciencia y comprensión, debemos disfrutar el proceso de toda una vida de coaprendizaje con nuestros perros.

Consejos sobre adiestramiento aparecen por todos los rincones de Internet con extremistas en cada campo. El único consejo que puedo dar a los que tratan de navegar a tra-

vés de páginas y páginas de consejos contradictorios es que si te sientes mal, por lo general, es malo. Si sientes que estás haciendo algo que es confuso o te sientes mal por tu perro, no es la dirección correcta. Si no le ves lógica, encuentra una técnica que la tenga. Me encuentro con propietarios que han intentado todas las formas diferentes de “adiestramiento” desde el extremadamente invasivo (electrocutar un perro con un collar eléctrico, o hacerlo rodar sobre su espalda y clavarlo en el suelo) hasta con el totalmente pasivo (no toca el perro a menos que se lo pida, castigándose a sí mismos si aumentan el tono de voz o usan una palabra que puede ser interpretada como una reprimenda). En este libro voy a recomendar los métodos que siento son los más humanos, más adecuados para nuestros compañeros caninos, y de mayor éxito en la enseñanza de las posturas, expresiones y acciones necesarias para practicar Auténtico Yoga Canino.

Una buena enseñanza implica la creación de un buen ambiente para el aprendi-

*No hay nada como un perro “adiestrado”.*



# AUTÉNTICO YOGA CANINO

El yoga se define como la calma de los sentidos. Es una práctica en la que las personas realizan y mantienen posturas específicas, concentradas en el presente y trabajando en la estimulación física como un camino para encontrar la calma mental. El Auténtico Yoga Canino comparte los mismos objetivos además de mejorar la concentración, la conciencia del cuerpo y la conexión humano-perro.

El proceso de aprendizaje descrito en este libro se propone enseñar holísticamente y como un todo a perros y cuidadores. El Auténtico Yoga Canino os mejora a ti y a tu perro en un viaje que aumentará la conexión entre ambos, buscando crear un diálogo interespecies nuevo y fluido, con paciencia, compasión y respeto desde el corazón.

## Lo que dicen los expertos

**El Auténtico Yoga Canino es una refrescante mirada del efecto del movimiento sobre la emoción.**

La autora integra creativamente el adiestramiento canino en positivo con la relajación. Este libro te ayudará a crear un lenguaje común con tu perro sobre los movimientos del cuerpo, no por el beneficio de la cantidad de trucos que podrás demostrar que tu perro conoce, si no por el propio bienestar del perro.

**Grisha Stewart MA, CPDT-KA, creadora de BAT**  
(Behaviour Ajustment Training).

**Este libro me fascinó desde el momento en que empecé a leer el primer párrafo ...**

Es un libro excepcional que agregará nuevas dimensiones a los conocimientos existentes independientemente del conjunto de habilidades previas, y a la vez, hace honor a ese ser glorioso, indulgente y tolerante que es el perro.

**Sarah Fisher, asesora de comportamiento,**  
Instructora y profesional de Tellington Ttouch.



 [www.twitter.com/edogtorial](https://www.twitter.com/edogtorial)

 [www.facebook.com/edogtorial.com](https://www.facebook.com/edogtorial.com)

ISBN 978-84-943041-2-5



**edogtorial**  
[www.edogtorial.com](https://www.edogtorial.com)