



Aprender las técnicas básicas

por Paula Ohlin
INSTRUCTORA DE EQUITACIÓN
CENTRADA NIVEL I
equilibriocuestre@gmail.com
www.equilibrio.com



Principios fundamentales de la Equitación Centrada, aplicables a cualquier disciplina

¿Quieres descubrir cómo puedes montar desde el centro de tu cuerpo y así conseguir equilibrio y una relajación nueva en tu equitación? En el artículo anterior os presentamos las bases y la filosofía de la Equitación Centrada. En este segundo artículo entramos más en cómo puedes aprender las técnicas, o principios básicos de este método para poder empezar a aplicarlo en tu equitación, sea cual sea tu disciplina.

No existe ninguna regla que diga que se ha de empezar según un orden específico al aprender los principios básicos, al contrario, según cada caso, un principio puede ser necesario para poder aprender otro. Aún así puede ser recomendable empezar con el centrado antes de entrar a practicar los otros principios. Todos funcionan juntos y si el jinete pierde uno, se crean tensiones. Por eso se trabaja mucho esta base al empezar a aprender la Equitación Centrada.

CENTRADO

Cuando vemos un jinete que está desequilibrado, rígido e inestable, casi siempre se debe a que no ha encontrado su centro, o que lo ha perdido durante un rato. Al ver este tipo de jinete, da la sensación de que tiene el punto de gravedad en el pecho con una respiración corta y poco profunda.

• Localizar el centro de equilibrio y control

Para poder encontrar el centrado, primero es necesario saber dónde está el lugar físico del centro de equilibrio, de energía y de control de nuestro cuerpo. Lo encontrarás colocando el pulgar sobre el ombligo y abriendo la mano hacia abajo hasta que el dedo meñique toque el arco púbico. El centro está detrás de la palma de la mano. Es una zona que contiene un gran centro nervioso que controla todos los movimientos del cuerpo, y aunque el cerebro da las señales de hacer algo, es éste el centro que coordina los movimientos. En esta zona también se conectan algunos de los músculos más profundos y más fuertes del cuerpo, desde el diafragma y los músculos de la caja torácica, hasta los músculos que bajan a la pelvis y los muslos.



1. Amazona centrada, con los ojos suaves y los cubos de construcción bien apilados, preparando para entrar en un giro.

2. Amazona centrada en trote levantado. La energía compartida entre ambos centros crea libertad de movimiento hacia delante.

3. Si la alumna pierde su centrado y se desequilibra, puede usar la imagen de la pelota para mentalmente hacerla caer y así volver a centrarse.

4. Al inhalar, el diafragma se debe mover hacia abajo, y así dejar espacio para que los pulmones puedan llenarse de aire. Al exhalar, el diafragma vuelve a subir.

5. Usar los ojos duros (arriba) crea tensiones sobre todo en cervicales y hombros, y hace que la cabeza se quede por delante de la línea vertical, mientras que los ojos suaves (abajo) ayuda a relajar todo el cuerpo del jinete.

• Conciencia e imágenes mentales para conseguir estar centrado

Una vez encuentres dónde está el centro de equilibrio de tu cuerpo, la manera más fácil de centrarte es simplemente ser consciente de esta zona (ver foto 2). Te ayudará saber usar la respiración y los ojos suaves, como explicamos más abajo.

Para reforzar la conciencia sobre el centro, también es muy útil usar imágenes mentales. Por ejemplo, te puedes imaginar que en tu centro hay una pelota que flota en líquido, o incluso una masa de energía. La imagen es personal y depende de lo que funciona para cada persona. Para probarlo tómate tu tiempo y lleva tu caballo en paso libre e intenta coger conciencia sobre tu centro. Busca una imagen que pueda funcionar para ti para sentarte centrado y notar que tu pelvis y asiento realmente están en contacto con el caballo.

La utilidad en usar imágenes también está en que si el alumno pierde el centrado y se desequilibra, el instructor puede usar la imagen y sólo con recordar al alumno de que mentalmente haga caer su pelota (o imagen elegida), puede volver a encontrar el centrado (ver foto 3).

RESPIRACIÓN

Igual que en la vida cotidiana, sin darnos cuenta utilizamos la respiración de manera muy poco eficaz y sin usar el diafragma. Realizamos inhalaciones cortas y poco profundas, que sólo hacen que se mueva la parte superior del torso y esto impide encontrar un asiento profundo y equilibrado. Incluso podemos ver jinetes que montando, aguantan la respiración durante ratos largos. Esto puede provocar reacciones de tensión en el caballo y refuerzan sus instintos de huida.

Muchas veces se descartan estas reacciones como tonterías del caballo, cuando realmente es el jinete quien con su respiración corta, o falta de ella, le está diciendo al caballo que hay posibles peligros detrás de cada palo de la pista o piedra.

• ¿Respiras bien?

Para saber si respiras correctamente, pon la mano plana encima de tu barriga, como hiciste para encontrar el centro. Inhala profundamente. Si usas la respiración bien sentirás actividad debajo de tu mano y notarás que tanto la caja torácica como la barriga se expande. Podrás notar que hay energía en tu vientre e incluso hasta tus pies. Al contrario, si no respiras bien, sólo se mueve el pecho y es una respiración que crea tensiones, sobre todo en los hombros y en la columna vertebral.

Usar y organizar bien la respiración es una de las bases para una equitación centrada y relajada. Para conseguirlo has de implicar el uso del diafragma, uno de los músculos más potentes del cuerpo, que tiene su raíz en la parte delantera de la columna vertebral inferior, justo donde está tu centro. Cuando inspiras, el diafragma debe moverse hacia abajo, y esto hace que se mueva la barriga, para dejar que los pulmones tengan espacio para llenarse de aire. Al exhalar, el diafragma vuelve a subir para expulsar el aire (ver foto 4).

OJOS SUAVES

Para descubrir qué son los ojos suaves, puedes hacer un experimento. Siéntate en una silla o en el caballo que esté parado. Mira un punto o un objeto específico, a la altura de tus ojos, muy fijamente, concentrándote en el detalle del objeto. Intenta sentir qué pasa en tu cuerpo. Luego relaja los ojos, mira el mismo punto pero deja que tu visión se abra y que puedas tener una visión también periférica. Sin mover la mirada del objeto, intenta mirar lo máximo posible a tu alrededor. Otra vez nota cómo reacciona tu cuerpo. ¿Hay más tensiones o menos? La primera manera de mirar, la concentrada, se refiere a los ojos duros y la segunda, la amplia, a los ojos suaves (ver foto 5).

• Los ojos suaves ayudan a conectar más con el caballo y con el entorno

Yendo a paso con el caballo puedes probar de ir cambiando entre los ojos duros y los ojos suaves. ¿De qué manera te parece más fácil notar el movimiento del dorso del caballo? Seguro que muy pronto notarás que con la vista amplia y relajada, tu cuerpo responderá con una relajación que permite sentir más los movimientos y las respuestas de tu caballo. Podemos decir que los ojos suaves no sólo abren tu campo de visión, sino que también te permiten adentrar más en tu propia conciencia, para así poder abrir una comunicación más abierta con el caballo.

En la comunicación con el entorno, cuando en una pista montan varios jinetes con los ojos duros, rápidamente queda claro que hay más riesgo de interferencias y choques que cuando montan la misma

NUEVA SERIE

En nuestro número anterior iniciamos esta nueva serie en Ecuestre, en la que la autora, Paula Ohlin, nos aproxima a la Equitación Centrada, un método creado por Sally Swift que ayuda al jinete a conocer mejor su cuerpo y con ello, a lograr la adecuada comunicación con el caballo. Paula Ohlin, Instructora de Equitación Centrada Nivel I, metódica y perfeccionista en su trabajo, nos está desgranando cada mes los entresijos de un método que estamos seguros que va a despertar tu interés y que te ayudará a mejorar tu equitación. Ese es nuestro objetivo.

Al desarrollar su método, Sally Swift, se dio cuenta de que si el jinete aprendía a dominar unos principios básicos, encontraba toda la base para una equitación equilibrada y relajada. Identificó estos principios de la siguiente forma: el centrado, la respiración, los ojos suaves y los cubos de construcción. Cuando escribió su segundo libro añadió otro concepto, la conexión a tierra, que ayuda a consolidar los cuatro principios básicos.

EJERCICIOS

CENTRADO

Comprobar si estás centrado

>> Antes de probar a encontrar el centrado una vez montado, puedes comprobar pie a tierra si lo encuentras. De pie, con las rodillas un poco dobladas e intentando centrarte, pide a un ayudante que te de un suave empujón en la zona lumbar. Si te desequilibras, o se mueve la parte superior de tu cuerpo, es porque no has encontrado el centro, por falta de haber bajado la conciencia a tu centro, porque tienes la respiración poco profunda, o porque no has colocado bien los cubos de construcción. Si estás centrado el ayudante no podrá moverte con el empuje.



Luego se puede probar lo mismo montado, con el caballo parado. El instructor, o un ayudante, se ponen delante del caballo y sin molestar a su boca, tira de las riendas que el jinete tiene cogidas (ver foto). Si tu cuerpo se mueve, o tienes que hacer fuerza con los brazos, te falta todavía encontrar el centrado. Si estás centrado, serás inmóvil, pero sin esforzarte.



RESPIRACIÓN

Lleva la respiración por todo tu cuerpo

>> Sentado encima del caballo puedes practicar para llevar la respiración hacia abajo. Relaja los hombros y la caja torácica. Al inhalar, deja que baje el diafragma y visualiza que llevas el aire hacia un punto por debajo de la cintura, como si el aire pasara por un gran tubo flexible a través del centro del cuerpo, sintiendo cómo el aliento se reparte por todo el cuerpo, hasta los lumbares e incluso hasta los pies (ver foto). Cada inhalación debe ser de proporciones normales y hacer que el aliento se reparta tranquilamente por todo el cuerpo, acompañando el ritmo de tu cuerpo y el del caballo. Al llevar la respiración hacia la zona lumbar damos un pequeño estiramiento y con cada respiración, el sacro va bajando suavemente, permitiendo alargar la espina dorsal, algo que te ayudará a centrarte.

CUBOS DE CONSTRUCCIÓN

Conseguir colocar bien el cubo base-los pies y las piernas

>> Montar con el cubo base, los pies y las piernas, demasiado hacia adelante en el trote levantado hace que te apoyes en la boca del caballo a través de las riendas para poder levantarte. Para corregir este error y practicar la buena colocación de las piernas puedes pedir a un ayudante que te aguante el caballo y mientras que este esté parado te pones de pie sobre los estribos. Lleva las caderas por delante de la montura sin apoyarte en ella. Asegúrate de llevar los talones bien hacia atrás y hacia abajo.



La parte delantera de los muslos deben apoyarse en los faldones de la montura sin apretar las rodillas hacia dentro. El torso se arquea ligeramente hacia delante. Levanta los brazos y ponlos hacia fuera con las palmas hacia arriba (ver foto). Ahora pide al ayudante que ponga el caballo en paso y cuando hayas encontrado el equilibrio gracias al centrado, la respiración y los ojos suaves, mueve los brazos hacia arriba y en diferentes direcciones para así descubrir la libertad de movimiento en la parte superior de tu cuerpo que te ha creado esta nueva estabilidad. Esta libertad y apertura son las que te permiten un uso correcto de las piernas y de los brazos, que con las piernas demasiado adelantadas no puedes tener.

Al volver a sentarte puedes sentirte como si tuvieras las piernas demasiado hacia atrás, pero si te puedes volver a poner de pie en seguida verás que las piernas realmente están donde han de estar, por debajo de tus caderas. Si al sentarte, por costumbre vuelves a poner las piernas demasiado hacia delante no podrás volver a levantarte con facilidad. Este ejercicio se puede llevar luego al trote y al galope, a la cuerda.



6

cantidad de jinetes con los ojos suaves. Los últimos, aparte de montar centrados y en equilibrio, no llegarán a chocarse o malentenderse en las preferencias de la pista. Un jinete que siempre está mirando a la nuca del caballo o bien hacia abajo a la pista, monta con los ojos duros.

Hay momentos que pueden servir los ojos duros, igual que podemos usar una pierna un poco más atrás para dar una instrucción al caballo o llevar una mano hacia fuera para indicar algo, pero siempre se debe volver a los ojos suaves.

CUBOS DE CONSTRUCCIÓN

Los cubos de construcción es una manera de describir el equilibrio. Cuando tienes los cinco cubos correctamente equilibrados se eliminan tensiones y al reducir fuerza muscular, por muy poco que te pueda parecer, usada para mantenerse en equilibrio, se consigue más energía y libertad para otros usos. Por ejemplo, unos hombros y brazos más relajados y libres de movimiento.

Muchas veces podemos ver un jinete que parece estar sentado con los cubos bien apilados, pero si se mira mejor se podrá ver que la línea vertical es falsa, que por ejemplo arquea la pelvis hacia delante, saca el pecho o que la cabeza cuelga por delante de los hombros.

Otro ejemplo: si el primer cubo, los pies y las piernas, están por delante de los otros cubos, el jinete no podrá hacer trote levantado o galope en suspensión sin equilibrarse con las riendas, es decir, en la boca del caballo (ver foto 7).

Hay diferencias entre cómo han de estar los cubos de construcción para el trabajo en plano y para el trabajo de salto, por ejemplo. En el último consigues el equilibrio y centrado alineando dos de los cubos,



7



8



9

tema que trataremos en otro artículo más adelante.

Es importante comprobar, antes de ponerse a trabajar con los cubos, que la montura está correctamente equilibrada y ajustada, tanto al jinete como al caballo (ver fotos 8 y 9). También tiene importancia qué tipo de montura se usa (por ejemplo, mixta o de doma) y la longitud de los estribos.

LA CONEXIÓN A TIERRA

La conexión a tierra es un concepto que Sally Swift, después de años de trabajarlo, añadió en su segundo libro. Más que otro principio, realmente se trata de una base sólida de los cuatro principios básicos, o bien la suma de haber podido conseguir centrarse, respirar bien, descubrir los ojos suaves y colocar bien los cubos de construcción. Con la conexión a tierra se refiere a encontrar la sensación de estar conectado con la tierra y encontrar estabilidad, como si echaras raíces al mismo tiempo que crecieras hacia arriba. No se trata de estirarte con esfuerzo ni hacia arriba ni hacia abajo, sino simplemente permitir que crezcas en las dos direcciones (ver foto 6).

EQUILIBRIO Y RELAJACIÓN

Una vez que hayas entendido la idea de los principios básicos, puedes ir probándolos sin prisas. No intentes hacer todo a la vez, sino permítete sentir cómo tu cuerpo y el del caballo reaccionan. Si notas tensión o que no funciona, vuelve a empezar o haz otra cosa durante un rato. Lo más seguro es que el propio caballo, si le dejas tiempo para reaccionar, te dirá cuándo lo estás haciendo bien o no. Cuando empieces a dominar los principios básicos tienes una base para continuar trabajando con el equilibrio y la relajación. ■

6. Una manera de encontrar la conexión a tierra es buscar la sensación de crecer hacia arriba y hacia abajo, como si fueras un árbol que echa raíces al mismo tiempo que crece hacia el cielo.

7. Cuando el cubo base, los pies y las piernas, está demasiado hacia delante, el jinete se equilibra en la boca del caballo, sobre todo en trote levantado y en galope, creando mucha resistencia en el caballo.

8. Montura mal adaptada que dificulta encontrar el equilibrio. En este caso, puesta en un caballo mayor que lleva un tiempo en reposo y al que todavía le falta una buena musculatura.

9. Montura puesta en el mismo caballo con un cojín que equilibra el asiento de la montura, facilitando para el jinete poder apilar bien los cubos de construcción y encontrar su equilibrio.