



Bases de la Equitación Centrada

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



NUEVA SERIE

Con este artículo iniciamos una nueva serie en Ecuestre, en la que la autora, Paula Ohlin, nos va a aproximar 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 irá 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.

Montar en equilibrio y desde el centro del cuerpo

¿Quieres desarrollar tu equitación, sentir más a tu caballo y adaptarte mejor a sus movimientos? En este artículo presentamos las bases de la Equitación Centrada, un método respetuoso y creativo que ayuda al jinete a comunicar mejor con su caballo a través de una mayor conciencia corporal.

La Equitación Centrada enseña de una manera diferente los principios clásicos de la equitación, sea cual sea la disciplina. Con conciencia corporal y un lenguaje metafórico muy creativo, la fundadora, Sally Swift, llegó a abrir toda una área nueva cuando publicó su primer libro, "Equitación Centrada", en 1985. Lo novedoso estaba en poner una atención especial en el jinete y cómo su manera de moverse, y de pensar, influyen en los movimientos del caballo. La Equitación Centrada nació de los conocimientos que Sally Swift aprendió en su lucha para controlar su cuerpo afectado por escoliosis, que le

fue diagnosticada de pequeña. Con ayuda de entrenadores de diferentes técnicas corporales pudo montar a caballo hasta una edad avanzada y gracias a estos estudios ha podido ayudar a muchos jinetes, desde un nivel de iniciación a un nivel olímpico, a disfrutar de una equitación suave y respetuosa entre jinete y caballo.

Tensiones de la vida cotidiana y equitación

En la vida cotidiana a veces vamos con demasiado estrés y es común que estemos atrapados en hábitos corporales de



1. La Equitación Centrada usa ejercicios y pensamientos de métodos como la Técnica Alexander y de artes marciales como el Tai Chi y el Quigong, para aumentar el equilibrio y la coordinación de la mente y el cuerpo.

2. Cuando el alumno baja el talón con fuerza se crean

tensiones y la pierna se pone por delante de la línea vertical.

3. Talón correctamente colocado gracias a que el pelvis y las rodillas carecen de tensión.

4. Se consigue estar centrado cuando se encuentra el centro de equilibrio y el control de movimientos.

los cuales no somos conscientes. Estos malos hábitos normalmente están creados por tensiones acumuladas durante mucho tiempo. Usamos nuestros cuerpos de una manera que para nosotros mismos es normal y conocida, pero la realidad puede ser que nos movamos torcidos, rígidos y sin equilibrio. Inconscientemente, estos hábitos nos los llevamos a la equitación y muchas veces empeoran al empezar a pedir cosas al caballo. Ponemos mucho enfoque en qué tiene que hacer el caballo y poco en cuánto realmente influimos nosotros en lo que hace. Como es lógico, nuestros caballos reaccionan a nuestras tensiones y a la fuerza que aplicamos y nuestros desequilibrios, tensiones y falta de rectitud pueden provocar un bloqueo de la comunicación entre caballo y jinete.

Permitir que las cosas pasen en vez de hacerlas pasar

La Equitación Centrada nos enseña cómo es nuestra propia anatomía y nos ayuda a descubrir cómo funcionamos en movimiento, abriendo nuevas posibilidades en la equitación. Nos permite adaptarnos mejor al caballo creando una comunicación abierta y una equitación más ligera, suave y con energía positiva. Se habla mucho de permitir que algo pase en vez de hacerlo pasar y las instrucciones son para ayudar al alumno en cómo conseguir aplicar las ayudas y no solo decirle qué ha de hacer.

Un caso concreto de este concepto es cuando un jinete tiene tendencia a subir los talones. Si se le pide que baje los talones, lo normal es que lo haga con fuerza creando tensión desde su dorso a sus pies impidiéndole acompañar bien a los movimientos del caballo. En la Equitación Centrada el instructor mira de qué parte del cuerpo viene esta tendencia de subir los talones y guía al alumno para que, por ejemplo, consiga poner bien su torso y sus caderas (ver más sobre los bloques de construcción abajo) y así poder colocar los talones correctamente sin crear tensiones (fotos 2 y 3).

Este método requiere que el jinete esté dispuesto a trabajar consigo mismo y no sólo echar la culpa al caballo cuando algo no funciona. Cuando el jinete aprenda a sentir el caballo y a escuchar sus respuestas es cuando realmente creamos caballos más tranquilos y confiados. En cambio, si descartamos las respuestas de fatiga, tensión, confusión o dolor que nos pueda dar el caballo, en la mayoría de veces creadas por nosotros y/o una montura mal adaptada, se crea desconfianza y caballos que no pueden expresar su máximo potencial. La falta de equilibrio y las tensiones incluso pueden llegar a causar lesiones, tanto en el caballo como en el jinete.

Técnicas básicas de la Equitación Centrada

Para conseguir una mayor conciencia corporal y un mejor equilibrio, hay que empezar



1. Asiento con línea vertical falso, los bloques de construcción no están bien apilados.

2. Asiento con línea vertical correcto, con los bloques de construcción bien apilados.

3. Ejercicio sin caballo y con pelota pilates. La flexibilidad de la pelota ayuda a tomar conciencia sobre el movimiento de paso, trote y galope.

4. Aplicando técnicas táctiles de la Técnica Alexander, para ayudar al jinete a encontrar la postura correcta.

y se combinan con ejercicios de cada disciplina. Todo para enseñar cómo el cuerpo humano trabaja y cómo se mueve con los movimientos del caballo y su equilibrio.

En los ejercicios sin caballo se puede trabajar individualmente, en pareja o en grupo, usando por ejemplo cuerdas para simular el contacto con las riendas, pelotas pilates o un trampolín pequeño para que el jinete pueda probar sus movimientos sin molestar al caballo (foto 3 de esta página).

Conciencia corporal y poder de la mente

La Equitación Centrada usa ejercicios y pensamientos de métodos como la Técnica Alexander y de artes marciales como el Tai Chi, el Ioga y el Quigong. Con ayuda de ellos se consigue aumentar el equilibrio y la coordinación mental-corporal, con un enfoque especial en movimiento y postura. Como ejemplo, se utilizan ejercicios táctiles de la Técnica Alexander para guiar al cuerpo del jinete a encontrar equilibrio, relajación y estabilidad (foto 4 de esta página).

Una de las entrenadoras que llegó a influir mucho a Sally Swift en su trabajo con su propio cuerpo fue Mabel Ellsworth Todd, la escritora del libro "The Thinking Body". Mabel le enseñó a trabajar con su mente para poder controlar y cambiar el estado físico de su cuerpo. Gracias a estos conocimientos, Sally Swift creó un lenguaje de imágenes muy importante a la hora de llegar al físico del alumno a través de su mente.

El centrado es la base de todos los estilos

La Equitación Centrada y sus técnicas básicas, tienen aplicaciones prácticas para cada disciplina ecuestre, incluyendo el enganche, y es muy útil para aprender desde cero o para solucionar problemas de equitación o de entrenamiento. Se puede usar en el trabajo de pista o para la equitación de ocio para aumentar la calidad de comunicación entre jinete y caballo y así crear más durabilidad de ambos. Esta técnica se aplica también en la equitación terapéutica y ha ayudado a muchas personas a poder superar lesiones y continuar con la equitación sin sufrir dolores.

Para asegurar la continuidad de su método, Sally Swift creó la organización sin ánimo de lucro *Centered Riding Inc.* La organización se encarga de la formación de los instructores y la formación continua de los mismos, todo para asegurar la calidad del método. ■



por aprender las técnicas básicas de la Equitación Centrada.

• **El Centrado** lo conseguimos cuando encontramos el centro de equilibrio, movimiento y control. Está localizado profundamente entre el abdomen y los lumbares y al encontrarlo conseguimos la fuerza tranquila y el enfoque claro, que son característicos en las artes marciales orientales (foto 4 de la página anterior).

• **La Respiración** correcta surge cuando utilizamos el diafragma bien. Así conseguimos una postura mejor, con más relajación y más energía. También ayuda a relajar al caballo.

• **Los Ojos Suaves** nos da un campo de visión más amplio y una conciencia corporal mayor, no sólo de nuestro cuerpo, sino también del caballo. Elimina tensiones y crea movimientos ligeros, libres y con más impulsión.

• **Los Cubos de construcción** bien apilados nos da un asiento vertical y el equilibrio verdadero y estable, algo que nos da libertad

de movimiento sin tensiones (fotos 1 y 2 de esta página).

• **La Conexión a tierra** es un concepto que Sally Swift añadió en su segundo libro "Equitación Centrada 2. Una exploración más profunda" (2002). La conexión a tierra la conseguimos cuando tomamos conciencia sobre el contacto con el caballo y con la tierra a través de los isquiones y conseguimos mayor equilibrio, seguridad y estabilidad.

Todos aprendemos de una manera diferente

Cada persona y cada caballo aprende de una manera diferente y al desarrollar su método, Sally Swift creó un estilo de enseñanza muy creativo en el cual se trabaja con todos los canales de aprendizaje: el visual, el auditivo y el kinestésico.

Para conseguir aumentar la conciencia corporal se usan tanto ejercicios montados como sin caballo. Los ejercicios son creados para enseñarnos anatomía y funcionalidad