

Montar a caballo



Pat Parelli explica el entrenamiento del método Parelli Natural Horsemanship para lograr la fluidez con los caballos en un exquisito simple lenguaje: *“Copia lo que hace tu caballo, y haz en tu cuerpo aquello que deseas que él haga en el suyo.”* Este es uno de los consejos de Pat.

Pat dedicó años al estudio de cómo se mueven los caballos, tratando de comprender lo que hacen sus dorsos y como mantener la armonía con ellos. El enfoque de Parelli Natural Horsemanship a la monta te ayuda a comenzar a sentirte parte del caballo y acompañarlo con fluidez, de forma natural.

La fluidez en la monta conlleva la armonía con el caballo en movimiento. Un horseman es aquel que es parte del movimiento del caballo en vez de restrictivo, que se sienta de forma natural en vez de artificialmente, que es flexible y elástico en vez de tenso y rígido. Un jinete natural es aquel que mantiene su propia postura y porte antes de pedir al caballo lo mismo, está en equilibrio, y está sincronizado y acoplado a la energía del caballo.

Más fácil de describirlo que de hacerlo. ¿Cómo aprendes a convertirte en un jinete equilibrado para hacer lo que tu caballo quieres que haga y la totalidad de la experiencia sea fluida? Comienzas por aprender a ser pasajero, ésta es la razón por la que Parelli Natural Horsemanship incluye “Lecciones de Pasajero” en el Nivel 2 de su programa de entrenamiento.

Clases de equitación para la Armonía y el Refinamiento

Clase N°1: Fluye con la marcha

Un buen jinete es parte de su caballo; favorece el movimiento del caballo en vez de quedarse en medio. Con las Lecciones de Pasajero aprendes a ser un buen jinete y pasajero, más o menos como aprenderías a responder en una moto cuando alguien la conduce.

¿Has percibido alguna vez cómo te inclinas para mantener el equilibrio durante los giros, y cómo te ajustas adelante o atrás cuando frena o acelera? La mayoría de la gente tiene dificultades para llevarlo a cabo cuando montan a caballo.

La Lección de Pasajero rinde tu sentido del control durante la monta (más difícil para unos que para otros) y te enseña a fluir con el movimiento de tu caballo... a avanzar y aminorar, ir en zigzag, sin adelantarte o quedarte detrás del movimiento. Hasta no

probarlo, no imaginas lo mucho que puedes estar desincronizado de forma general.

Linda Parelli comenta su etapa hacia una monta más fluida y equilibrada: *“Recuerdo la primera vez que intenté la Lección del Pasajero allá por 1989. Siendo una acérrima de la Doma Clásica, tenía muchísima dificultad para controlar mi caballo, especialmente en cuanto a las decisiones de dónde íbamos/girábamos y a qué velocidad. ¡Era un suicidio dejar a mi caballo así suelto! Aunque ningún fan de la Doma Clásica que se precie lo consultaría con un cowboy, cuando finalmente lo consulté con Pat Parelli y aprendí cómo, descubrí muchísimo sobre mí misma. Me di cuenta de que no me sincronizaba con los movimientos y cambios de mi caballo, y no resultaba divertido. Me resistía a todo. ¿Fluir con la marcha? ¡De ninguna manera! ¡Me resistía! El resultado era, por supuesto, la restricción de mi caballo. No sólo tenía mi caballo la dificultad para moverse libremente, además sufría una lucha emocional porque mi resistencia le perturbaba. Fue todo un DESCUBRIMIENTO en mayúsculas. Hasta entonces, siempre culpaba a mi caballo por ser muy impulsivo y difícil. Ahora, después de unos años, soy consciente de cómo mi oposición le inquietaba.”*

“Hoy día, aquel caballo difícil que me llevó hasta Pat va bien hasta que yo pierdo la armonía. Si tengo cualquier resistencia en mí, le perturba. Pero si hago lo que él hace (montar en armonía con él), funciona a las mil maravillas. Si soy el pasajero de mi caballo debo acoplarme a él y no interferir sino acompañar lo que hace. Pero la mayoría de la gente (incluida yo) se tensa con lo que sucede y esto inquieta al caballo.”



Fluidez

La fluidez es también la solución a la rigidez: costillas que no se incurvan, hombros que no se desplazan, posteriores que no van, dorsos doloridos, dorsos hundidos, asimétricos y sin flexibilidad. Adoptar una postura en particular en la montura para parecer buenos jinetes no sustituye, la habilidad de convertirse en parte del caballo. De modo que las clases de equitación no te ayudan a obtener la “sensación” – se trata más el aspecto. Muchos alumnos e instructores de equitación tienen enormes dificultades para deshacerse de esos patrones de rigidez aprendidos para aprender a ser más fluidos y naturales.

Clase N°2: Usa todas tus articulaciones

Los jinetes a menudo usan excesivamente algunas partes de su cuerpo e infrautilizan otras. Pero un caballo lo usa todo para moverse. Cuando no usamos todo nuestro cuerpo durante el movimiento, comprometemos el movimiento de nuestro caballo. Sé consciente de tus rodillas y tu región lumbar, tobillos y hombros y equilibrio general. Si bloqueamos nuestros hombros y región lumbar, ¡también lo hará el caballo! Si arqueamos nuestra espalda, también lo hará nuestro caballo. Esto despliega una nueva responsabilidad como jinete... una nueva perspectiva de la responsabilidad del jinete para la belleza y libertad del caballo bajo nosotros. Esta conciencia puede llevarnos a una nueva escala de equitación en armonía, refinamiento y equilibrio.

Hacia el final del Nivel 2 del programa Parelli, muchísima gente comienza a montar con los **Bareback Pads** (una especie de sudadero grueso para la monta a pelo) más que con las monturas. De hecho, acaban incomodándose con sus monturas. A menudo por el peso de éstas y la molestia de cargar con ellas, pero puede que también porque la sensación es más natural y equilibrada comparando con la montura donde algunas partes de tu cuerpo como los tobillos, sienten el desafío.

Tan pronto los jinetes ponen sus pies en los estribos, todo cambia. ¿Por qué? Porque sus tobillos se tensan. Cuando tensas tus tobillos, cada articulación de ahí para arriba, hasta la mandíbula se tensa. Cuando esto ocurre, la monta es incomoda, especialmente al trote sentado para nosotros, y cada aire para nuestro caballo.

Algunos alumnos piensan que pueden montar sin estribos en la montura, pero entonces tan pronto se los ponen, vuelven a la tensión, porque no han aprendido aún a flexionar sus tobillos como amortiguadores al impacto de ahí para arriba.

Para una equitación equilibrada, esfuérzate en relajar los tobillos. Con cada tranco, tus tobillos deberían flexionarse igual que los menudillos de los posteriores de tu caballo. Si empujas hacia abajo los estribos apoyándote en ellos, inhibirás cada movimiento y flexión que tu caballo efectúa en su extremidad inferior.

Mueve la cadera como el caballo mueve la suya en cada aire. Mueve tus tobillos también, como él lo hace. Tus pies deberían ser ligeros sobre los estribos, sin empujar hacia abajo o hacia fuera, sin importar el estilo de tu monta, si lo haces a la inglesa o a la vaquera. Hablamos de la locomoción natural, flexión y movimiento.

¿Es la fluidez cosa de la Doma Clásica?



Sería fácil pensar que la fluidez solo se aplica a la Doma Clásica o la monta a la inglesa, pero se aplica a todas las disciplinas. La fluidez y la equitación equilibrada es utilizar todo tu cuerpo durante la monta y por ende permitir al caballo usar el suyo. Cada combinación de caballo y jinete pueden ser más armónicos, cómodos y equilibrados aprendiendo a ser más fluidos en vez de rígidos. ¡Tu caballo y tu cuerpo te lo agradecerán!