

## **PIEL CON PIEL:**

Montar a pelo es un magnífico ejercicio para mejorar la coordinación y el equilibrio del jinete. Más aún, además de contribuir a mejorar estas habilidades, puede convertirse en una forma muy especial de establecer un estrecho vínculo con el caballo.

En la equitación moderna son muchos los que de tanto montar con estribos, han convertido en costumbre apoyar todo el peso en ellos, lo que repercute en la rigidez de las caderas y en que se “rebote” literalmente sobre la montura, molestando al animal y corriendo un serio riesgo de caída.

Kerstin Diacont, autor del libro “Adiestramiento y doma del caballo” afirma que “no tiene sentido gritarle todo el rato a un pobre jinete que debe bajar las rodillas (...) Sería mejor decirle que deje colgar las piernas relajadamente y que acompañe suavemente el movimiento del caballo desde la cadera. De esta manera, se olvida del esfuerzo de bajar las rodillas, y ataja su verdadera causa – a rigidez del cuerpo desde la cadera. El subir las rodillas es por lo tanto sólo un síntoma. Su causa se halla en la rigidez de las caderas – un torso tenso o el miedo a caerse. La frase de haz un esfuerzo” montando, en realidad es incorrecta si nos referimos a esforzar el cuerpo. La tensión impide la soltura, la armonía y una sensación agradable. Las sutilezas se pierden si el cuerpo se mantiene tenso”.

Aunque pueda parecer lógico, se olvida, y montar a pelo puede ser el recordatorio que necesitamos para mejorar la postura. Cuando se monta en pelo no existen excusas; o te sostenes o no te sostenes. Pero como cualquier otro ejercicio, es necesario realizarlo de manera controlada para evitar accidentes; el asesoramiento de un profesional es imprescindible, lo mismo que la elección del caballo.

## **UTILIDAD:**

Los médicos especialistas en Equinoterapia, que trabajan en contacto directo con personas que manifiestan diferentes minusvalías físicas y psíquicas, han observado cómo la monta sin silla permite que los músculos del caballo reactiven el movimiento de los músculos humanos, en una fisioterapia perfectamente controlada con resultados visibles, sobre todo en casos de paraplejia y tetraplejia.

Además, también han constatado que este tipo de equitación “al desnudo” permite establecer un vínculo estrecho entre persona y animal, aumentando la confianza del jinete y su empatía con el ser vivo con el que se mueve.

En ambos casos, los caballos que se eligen para montar sin silla son animales perfectamente domados, tranquilos, confiados, con aires iguales y cómodos, espaldas anchas y cruz redondeada. En ambos casos también, siempre hay un experto que controla al caballo, permitiendo que el jinete pueda concentrarse al cien por cien en su postura encima del caballo.

Existe una segunda opción, que suele ser la escogida por los aficionados que han optado por los métodos de la doma natural o racional, que es otro grupo que suele practicar la equitación a pelo.

En este caso, los primeros contactos se realizan en un picadero redondo, donde no existe riesgo de que el caballo pueda descontrolarse. Sólo las personas que han adquirido verdadera práctica optan por montar en recintos más amplios o, incluso, por salir al campo.

#### CONTACTO INTIMO:

Cuando un caballo se mueve, utiliza músculos muy similares a los que usamos los humanos al movernos. Sin embargo, cuando se describe la postura adecuada de un jinete se habla de espalda recta, hombros, caderas y tobillos en línea; casi por deducción, muchos de nosotros añadimos a todo esto la rigidez, y eso nos impide poder seguir de verdad el movimiento del caballo. Como consecuencia, vamos incómodos y transmitimos esa incomodidad. Cuando eso ocurre, nos preocupa más seguir encima de la montura, de una forma más o menos elegante, que comunicarnos con el ser vivo que nos transporta, y por lo tanto nuestras ayudas son toscas y deficientes.

Cuando un caballo se mueve al paso, trote o galope, el movimiento ascendente y descendente de los cuartos traseros a cada paso implica un movimiento de la espalda muy concreto. En el paso y el trote es un movimiento basculado de derecha a izquierda o viceversa, mientras que el galope se asemeja más a un movimiento semicircular hacia delante.

Cuando montamos a pelo, no tenemos más remedio que dejar que nuestras piernas descansen relajadas y extendidas a los lados del caballo, mientras nuestra pelvis descansa, ligeramente echada hacia atrás, sobre la parte central del lomo. Sin silla, es casi imposible echar la cadera hacia delante, con lo que se evita hundir los riñones, y por lo tanto la espalda queda libre de toda tensión. Al mismo tiempo, al carecer de montura se hace más evidente el contacto de los glúteos con la espalda del caballo, y el contacto y la sensación del ritmo del movimiento se intensifica. Cuando se adopta la postura que acabo de describir, el caballo puede percibir cualquier cambio en el equilibrio o ritmo del jinete, y las señales se vuelven más sutiles.

Se nos olvida que el hombre es un sobrepeso para el caballo, y que su postura influye de manera decisiva en el equilibrio del animal. Sin embargo, cuando conseguimos que nuestros movimientos no interfieran con el movimiento natural del caballo, entonces ese peso adicional deja de ser un problema. Como pasajeros, debemos intentar adaptarnos pasivamente al movimiento y al centro de gravedad natural del caballo, sin interferir en él.

