



LA
TÉCNICA
ALEXANDER
MONTAR A CABALLO

CRISTINA MASIP - www.institutosofia.com

MONTAR A CABALLO Y TÉCNICA ALEXANDER

Montar a caballo sin sufrir continuas molestias y dolores puede ser muchísimo más fácil si aplicamos todos los conocimientos de la Técnica Alexander.



La mayoría de los jinetes desconocen que su posición, su estado de ánimo, su equilibrio y la distribución de su peso influyen en la forma en la que va su caballo. Esto afecta a su comportamiento y de esta manera a su potencia. De todas maneras, poca gente cree que los problemas que tienen sus caballos pueden ser por estos motivos.

¿Sabes que tu forma de montar puede provocar que el caballo parezca estar un poco tocado de una mano o de un pie?

Si caballo y jinete no trabajan como una unidad, se convierten en dos incomodidades para cada uno. Aunque intenten ir en la misma dirección, no lo hacen, y de esta manera empiezan a pelearse los movimientos de ambos.

Mi experiencia como profesora y como entrenadora de caballos, me ha enseñado que la mayor parte de la relación depende del conocimiento y de la fidelidad del otro.

Cuando los dos trabajan juntos, los resultados pueden ser fantásticos.



LA IMPORTANCIA DE LA POSICIÓN

La posición del jinete es uno de los aspectos más básicos de montar a caballo. Pero, de todas maneras, me parece que se deja olvidado demasiadas veces cuando estamos entrenando caballos, y ponemos demasiado énfasis en el caballo.

La posición óptima del jinete es relajada y sin ningún tipo de tensión, sin molestar al caballo. Cuando el jinete se encuentra relajado, ya no pelea subconscientemente contra el movimiento del caballo, ni se sujeta a las riendas o molesta al caballo. Como profesora de la Técnica Alexander, creo que la mayor parte del problema viene cuando los profesores intentan forzar a un jinete tenso a mejorar su postura, poniéndolo aún más rígido.

LAS IMPLICACIONES PARA EL CABALLO

Un jinete con ninguna fuerza en su posición no influenciará a los posteriores del caballo y por ello no tendrá ninguna impulsión. Un caballo que trabaja sin impulsión no será capaz de meter los pies y de trabajar como es debido.

Muchos de los jinetes que acuden a mi, tiene muchos problemas de la espalda. ¿Por qué?

La razón es muy simple, sus profesores les dicen que tienen que montar con la espalda recta. ¿No es así como hay que montar? Sí, pero solamente si estamos relajados, por que si no lo estamos nos podemos hacer mucho daño.

EJEMPLO

Carol siempre se ha quejado de dolores de espalda, y me ha dicho que su profesor siempre le está diciendo que ponga la espalda recta. ¿Qué ha pasado a causa de esto? Aparte de tener dolores de espalda, no monta en la posición correcta, porque intenta poner la espalda recta, pero no lo consigue, y acaba poniendo el peso en el pomo haciendo que el caballo baje el dorso y corra hacia delante. Como el caballo hace esto, Carol acaba sentada en la parte trasera de la montura.

Tras haber hecho unos cuantos ejercicios desmontada, hemos conseguido una mejor posición en la que ella está recta y sin sufrir de la espalda.

Al transmitir esta nueva postura al caballo, éste responde magníficamente, consiguiendo que vaya reunido, incluso con las riendas sueltas. Esto se debe a que al tener la postura correcta, las piernas mantienen una buena presión con un mínimo esfuerzo.



SENTADOS HACIA UN LADO

Otro problema común que suelo ver, es de jinetes que se sientan a un lado de la montura. Esto puede no sonar muy grave, pero puede resultar muy perjudicial para el caballo. El peso desproporcionado del jinete hace imposible que el caballo pueda relajarse y trabajar igualado a ambas manos.

Sentarse hacia un lado, no solo presiona las costillas, interfiriendo con la coordinación, equilibrio y desarrollo muscular, sino que también aumenta la presión sobre sus patas, perjudicando el hueso y el tejido. Mayoritariamente, los jinetes que montan demasiado a la derecha es por que son diestros, y los que montan demasiado a la izquierda porque son zurdos. Esto pasa porque esa parte del cuerpo es más fuerte



que la otra. Esta extra fuerza provoca que el jinete no se siente en medio.

Joni Bentley evolucionó la Técnica Bentley en 1994 y ahora viaja haciendo clinics internacionales de esta Técnica, y enseñando a jinetes de todos los niveles y edades. Joni se cualificó como Profesora de la Técnica Alexander (un curso de tres años) en 1993 y ha sido una profesora de equitación cualificada desde 1984.

Xavier Ortíz

Profesor de la Técnica Alexander
Colaborador de [enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com)
<http://www.tecnicalexander.com>