

Yoga et équitation

Revisiter la relation homme cheval

par Gilbert Gieseler



Le cheval : l'autre soi-même.

Le cheval, archétype depuis la nuit des temps, a par ailleurs servi l'homme sur les champs de bataille, pour les travaux agricoles, les extractions minières, les communications postales, la traction des péniches sur les canaux, la sécurité publique et j'en passe. Aujourd'hui il est devenu principalement cheval de loisir et il semble bien que la mémoire des exigences de l'art équestre se soit quelque peu dissoute dans cette évolution. Or loisir n'est pas absence de discipline. Tout art a ses règles et à les méconnaître la déception seule est garantie.

Autre forme de vie, le cheval, comme nous a un corps, est doué de sens, d'intelligence. Il a appris à se protéger des agressions extérieures et y réagit par la fuite tout en ayant la capacité de se défendre. L'homme, et particulièrement le cavalier, peut-être une de ces sources de stress.

Etablir une relation apaisée, confiante entre le cheval et son cavalier commence par une attitude juste de ce dernier, faite de respect, de détermination et de disponibilité à découvrir dans le calme «l'autre lui-même» dans sa monture. Cette attitude sera facilitée par un minimum de connaissances éthologiques : mais surtout par la connaissance-conscience de soi du cavalier. Concernant les connaissances éthologiques, il faut au moins savoir qu'à l'état naturel l'équidé est un animal grégaire qui vit en groupe familial ou de célibataires. Les groupes sont hiérarchisés et la hiérarchie se recompose

au gré des changements intervenant dans la recombinaison des groupes (arrivées-départs). Les chevaux occupent un espace vital où ils trouvent eau et nourriture, zone de roulade etc. Ce sont des animaux mobiles qui mangent en se déplaçant au pas les deux tiers de leur temps. Leurs journées sont rythmées, ils se déplacent en groupe pour aller boire ou changer de zone de broutage selon les ressources disponibles.

Ceci étant présent à l'esprit, c'est donc autant le dressage du cheval (une évidence) que le travail du cavalier sur lui-même (souvent oublié) qui conduira à une équitation harmonieuse, confiante et à moindre risque.

L'art équestre est indissociable de qualités telles que l'observation, la concentration, la finesse des perceptions, la coordination motrice, l'ouverture du regard, l'équilibre et l'acceptation du déséquilibre qui crée le mouvement.

Toutes ces qualités sont autant d'outils de développement de la «conscience d'être» qu'utilise le yoga en tant que voie spirituelle. Yoga signifie unité du microcosme et du macrocosme, du corps et de l'esprit, de l'être et de la matière et, par là même s'ouvre une conception de l'équitation mettant en perspective l'unité cavalier - cheval, formes différenciées d'un même vivant, d'une même énergie. Pas de conscience équestre sans pratique, pas de yoga sans pratique. Pas d'équitation sans assise (assiette), pas de yoga

Pour répondre aux besoins du cavalier, les séances comportent :

Des **dénouements**, échauffements (tête, épaules, mains, hanches, genoux, chevilles), à pied (salle ou espace extérieur) et à cheval à cru puis sellé,

Des **exercices respiratoires** et de **concentration**. (respiration complète, variation de temps inspiration expiration...), recherche d'adaptation aux allures, Des **postures** (étirements passif et actifs, contraction, décontraction, torsion, en lien avec la respiration...

sans assise. Et l'on pourrait multiplier les rapprochements. Mais restons un moment sur l'assise, (l'assiette) : assis sur ses ischions, le dos droit, le cavalier recherche son équilibre entre ciel et terre, tout en facilitant l'équilibre de son cheval (peu ou prou déséquilibré par le poids du cavalier). La qualité de l'assise et de l'équilibre qui en découle vise à mettre sa monture en mouvement en avant quelle que soit l'allure choisie (pas, trot, galop). Au nécessaire équilibre s'ajoute la nécessaire mobilité du bassin qui va accompagner, faciliter et, le cas échéant freiner le mouvement en avant de l'équidé. La pratique du yoga développe la souplesse, la force, l'équilibre et les sens (perception et proprioception).

Elle calme le mental en ralentissant la valse des pensées qui sont souvent source de stress, immédiatement perçu par l'animal: l'adepte est ainsi progressivement conduit à la posture du témoin sans jugement, le rendant plus disponible à l'action juste. L'action est libre à contrario de la réaction qui s'inscrit dans la chaîne des causes et des effets.

Nous voyons bien dans nos stages l'impact du calme retrouvé par le cavalier sur sa monture, laquelle se détend à mesure que son cavalier se détend. Si le cavalier travaille physiquement et psychiquement (unité corps esprit), il développe la reconnaissance de ses émotions, les localise (le corps parle), repère ses tensions et par sa pratique travaille à les dissoudre. Il observe les effets de son attitude et de ses gestes les plus ténus sur sa monture, il observe les réactions de celle-ci.

Ainsi se forme le couple cavalier - cheval et se met en place un fonctionnement plus juste, traduisant le respect mutuel. Une équitation éthologique si l'on veut, mais surtout présence, ici et maintenant du cavalier à lui-même et à sa monture : une équitation tout simplement complice, responsable et heureuse.

gilbert.gieseler@yoga-detente.fr
www.yoga-detente.fr

