

SHIVA Celui qui peut tout créer et tout détruire

YOGA esprit

ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

www.esprityoga.fr

9 postures
pour assouplir
le bassin

BIEN S'ÉQUIPER
NOTRE SÉLECTION
POUR LA RENTRÉE YOGA

DOSSIER YOGA
ET ÉQUITATION
Le cheval, un allié bienveillant

MÉTHODE
FAITES DU
BIEN À VOS
ARTICULATIONS

NUMÉRO 21 | SEPTEMBRE/OCTOBRE 2014

M 04426 - 21 - F: 4,50 € - RD



Belgique: 5,00 € • Luxembourg: 5,00 € • Suisse: 8,10 FS
Canada: 7,99 CAD • Maroc: 45 MAD • la Réunion: 5,20 €

DÉCOUVRIR
son corps, son potentiel et se réinventer

yoga & moi | dossier

YOGA & ÉQUITATION

A woman with reddish-brown hair, wearing glasses and a colorful patterned scarf, is smiling and holding the nose of a dark horse. The background is a bright, green field under a clear sky. The text is positioned in the upper right corner of the image.

**AMÉLIORER LA QUALITÉ DE LA
RELATION ENTRE L'HOMME ET
LE CHEVAL** EST UNE VÉRITABLE
RECHERCHE POUR UN CERTAIN
NOMBRE DE PASSIONNÉS DES
CHEVAUX, QU'ILS SOIENT CAVALIERS
AMATEURS OU PROFESSIONNELS,
ÉLEVEURS, SOIGNEURS. CERTAINS
EMPRUNTENT LES VOIES DU YOGA
POUR MIEUX SE CONNAÎTRE ET MIEUX
« ÊTRE AVEC » LEUR CHEVAL.

TEXTE : MAUD DUGRAND ; ILLUSTRATIONS : DELPHINE SOUCAIL

L'équitation n'est pas un sport comme les autres car « *un animal vivant sépare l'homme de la terre* », écrit Diane Louise Lassonde dans son ouvrage *Yoga et équitation*. Il s'agit de devenir « *un cavalier conscient* », conscient de sa responsabilité vis-à-vis de l'animal, de savoir en prendre soin, de comprendre ses besoins. Mais aussi d'être au clair avec soi-même.

LA BONNE POSTURE

« *La plupart des cavaliers sont raides. Ils s'intéressent davantage à la condition physique de leur cheval qu'à la leur* », affirme Charlotte Abécassis, cavalière, artiste peintre et professeure de yoga. Or, l'équitation peut être coûteuse pour le dos et nécessite de bien préparer son corps à ses exigences physiques, « *par une série d'exercices d'assouplissement, d'équilibre et de coordination pour gagner en légèreté* », écrit Diane Louise Lassonde. En légèreté... mais aussi en ancrage. **Pièce maîtresse du contact entre l'homme et l'animal, le bassin doit être bien positionné pour faciliter l'assiette, ce point d'union.** De lui va dépendre le placement juste du dos et la mise en place des jambes par une bonne ouverture de hanche, afin de ne pas nuire à l'animal lorsque l'on est sur son dos. Un bassin délié, capable de suivre le cheval dans tous ses rythmes, est un point de départ. Karlfried Graf Dürkheim parle, lui, du Hara, ce centre que les cavaliers utilisent quand ils en ont conscience. (voir encadré extrait). Le yoga va également permettre de développer la capacité d'exécuter des mouvements différents pour chaque partie du corps. C'est ce que l'on appelle l'indépendance des aides, et cela permet de transmettre un message clair au cheval. **Reste le souffle, la respiration, élément central du yoga et d'un apport inestimable en équitation.** « *Beaucoup de cavaliers sont en apnée, regrette Charlotte Abécassis. Or, il est possible de calmer un cheval par sa respiration. Il est illusoire de chercher à décontracter un cheval si on ne respire pas. La lenteur et la précision des gestes, le lâcher-prise, se vivent avec le souffle.* » Et le rythme du souffle se cale sur les différents rythmes de déplacement du cheval, le pas, le trot et le galop.

On le voit bien, la respiration, la concentration, le centrage, l'assise, l'intériorité, le lâcher-prise sont des outils importants qui vont permettre au cavalier d'acquiescer de la confiance et un mieux-être avec le cheval. Ce dernier a des sens très développés. Sa peau, son odorat, le regard, l'ouïe, tout est mobilisé chez lui sauf la parole. « *Sa souffrance est muette*, précise Gina Pitti. *Il n'a que son corps pour parler.* » Si le cavalier, par la pratique du yoga entre dans une plus grande intériorité de ses propres sensations, une plus grande écoute de l'état de son corps et de son mental, il saura davantage comprendre ce que lui dit son cheval. « *Dis-moi comment tu montes, je te dirai qui tu es* », s'amuse à lancer Charlotte Abécassis. « *Tu montes avec ton poids, tes raideurs, tes émotions du jour. Or le cheval te demande de te débarrasser de*

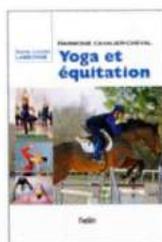


PORTRAIT

Michel Robert, champion international et olympique de saut d'obstacles

Michel Robert l'affirme, le cheval peut être un excellent professeur de yoga pour celui qui le monte. Ce grand champion, double médaillé aux Jeux olympiques de Séoul et de Barcelone, spécialisé dans le concours de saut d'obstacles, pratique le yoga depuis quinze ans. Des problèmes de dos le poussent vers cette discipline, qu'il rencontre d'abord à travers ses lectures. « Plus jeune, j'ai croisé une femme âgée qui montait à cheval et qui pratiquait le yoga. Je lui avais dit mon désir de faire de même. Elle m'avait répondu qu'à cheval, j'en faisais déjà tous les jours ! » Grâce à une pratique quotidienne et à des cours, il se débarrasse de son mal de dos et parvient à continuer la compétition à un haut niveau jusqu'à l'année dernière. « Le yoga et l'équitation sont complémentaires car nous devons donner des indications précises au cheval et pour cela nous ne devons pas le gêner dans notre corps avec des maladrotes, des tensions, des actions incontrôlées. Le yoga nous aide à trouver l'harmonie en soi et avec le cheval. Notamment grâce au souffle. Il y a quinze ans, je ne parlais pas de yoga car on pouvait passer facilement pour un illuminé. » Aujourd'hui, à 65 ans, ce grand pédagogue transmet le fruit de son expérience et de ses connaissances. L'hygiène de vie, l'alimentation et le yoga sont des éléments détaillés dans ses livres.

À LIRE Michel Robert, **Secrets et méthode d'un grand champion**, Arthesis. 2003.



À LIRE

Diane Louise Lassonde,
Yoga et équitation,
Belin, 2010.

tout ça, il ne veut qu'une chose, que tu sois avec lui, ici et maintenant. » On se place dans cette attitude neutre, bienveillante, l'esprit au clair et la posture juste dans le corps, dans cet état d'équilibre que les Indiens nomment Stira Suka, la fermeté dans l'aisance... « *Le cheval est autant guidé qu'il guide. En ce sens, il est un excellent professeur de yoga* » confie Charlotte. Peut naître ensuite une élévation mentale, physique, spirituelle, dans cet espace « *entre ciel et terre, à une hauteur qui n'existe pas* », comme le dit si joliment l'écrivain Jérôme Garcin.

ÉQUI-YOGA

Isabelle Staes, grand reporter à France 2 et professeure d'Équi-yoga au centre équestre Cheval et Soleil, à Pertuis (Vaucluse) en est convaincue. Cavalière depuis l'âge de 10 ans, elle confie être montée à cheval pendant quarante ans avec la peur au ventre. Sa formation, académique, fut menée à la cravache : « *Je me faisais hurler dessus quand je tombais.* » Sa passion du cheval étant plus forte, elle tient bon, mais à quel prix ! La découverte du yoga modifie son regard et l'aide à se débarrasser de cette peur. Elle décide avec Fabienne Duthoit, du centre équestre Cheval et Soleil, de créer un cours d'Équi-yoga. Une séance type commence par un enchaînement d'asanas et d'installation du souffle au sol. Puis, le cavalier, débarrassé de sa selle, sa bombe, ses bottes et ses étriers, va monter à cheval à cru. Ses yeux sont ensuite bandés et les oreilles bouchées. Il se laisse guider par un autre élève, qui dirige le cheval. Puis vient le moment de la détente. « *Le cavalier va se coucher sur le dos du cheval. Grâce au souffle, la détente s'installe.* » Le cheval se relâche également, il baisse la tête, ses paupières sont mi-closes, il mâchouille, il soupire, les signes habituels d'un bien-être de l'animal. « *C'est le contre-pied total du passage en force* », affirme Isabelle Staes. **Des cavaliers expérimentés, intrigués par le yoga, en tirent un bénéfice important et découvrent leur cheval autrement.** Les performances, s'il y a compétition, sont bien sûr améliorées mais ce n'est pas le but de l'Équi-yoga. À terme, Isabelle Staes souhaite proposer ses cours à des gens qui ne sont jamais montés à cheval.

« *Ne jamais traiter le cheval avec colère, voilà la leçon et l'habitude entre toutes essentielles à son égard* », écrivait déjà le philosophe grec Xénophon. Le yoga peut participer de cette évolution des pratiques de dressage où l'on retrouve l'éthique du texte fondateur du yoga, le *Yoga*

TÉMOIGNAGE

Charlotte Abécassis, cavalière, artiste peintre et professeure de yoga

« Je suis montée à cheval de 9 à 16 ans, j'étais très douée mais mes parents n'avaient pas les moyens de m'offrir plus de cours pour accéder à la compétition. J'ai abandonné quelques années, avant de remonter et, à 45 ans, de réaliser mon rêve d'enfant de devenir jockey. J'ai participé à trois courses aux hippodromes de Compiègne et de Saint-Cloud. J'ai travaillé dur pour avoir le niveau et mon dos souffrait. J'ai alors découvert le yoga et ma pratique à cheval a changé. Les chevaux subissent nos dysfonctionnements, nos peurs, nos raideurs. En prenant soin de nous-mêmes, nous prenons soin de la santé physique et mentale des chevaux. Le yoga amène le cavalier à travailler sur lui-même, ce qui lui permet de partir à la recherche d'une harmonie profonde avec son cheval. »

Sutra, qui affirme d'emblée la pratique de la non-violence. Envers soi-même et envers les autres. La définition même du yoga dans ce grand texte philosophique, « *l'arrêt des fluctuations du mental* », prend également tout son sens. **Un cavalier apaisé et respirant sera un meilleur guide pour son cheval, qui pourra à son tour déployer ses potentialités.** Le travail à pied, le travail monté, le saut mais aussi les balades de détente, les jeux, les soins sont autant d'activités dont le cheval a besoin pour vivre une vie la plus épanouie possible. « *Il ne faut jamais oublier qu'un cheval domestiqué s'ennuie si on ne s'occupe pas de lui*, confie Gina Pitti. *Agir, est son instinct naturel.* » Dans le manège de son centre équestre, cette dernière travaille à redonner confiance à une jument et a sa jeune cavalière de 17 ans. Enfant, Gina Pitti est montée dix ans à cru sur les chevaux. Puis elle a été trapéziste et a beaucoup pratiqué le yoga, avant de revenir à sa passion des chevaux et d'ouvrir son écurie. Sans cesse, elle rappelle à la jeune fille la nécessité de respirer et de trouver la bonne posture pour sécuriser son cheval et lui donner des indications claires. « *Le travail avec les chevaux nécessite un travail sur soi permanent, c'est passionnant mais aussi très exigeant* », conclut-elle. ■

Adresses utiles

Caval & Go propose des séjours alliant yoga et équitation. Exemple de séjour équestre et de yoga au château au sud de la Toscane, ou bien encore un voyage original en Mongolie, qui associe randonnée à cheval, rencontre avec les nomades et séances quotidiennes de yoga en pleine nature avec Mika de Brito, professeur et fondateur du YogaLab à Paris. www.cavalngo.com Tél : 09 80 32 90 42

Centre équestre Cheval et Soleil à Pertuis (Vaucluse), propose des cours d'Équi-yoga. Tél : au 04 90 79 13 63 www.chevalsoleil.com

Les écuries de Berlion à Montoisson (Drôme).
Tél : 06 74 03 95 53 (et sur Facebook).

Association Chiron, des chevaux et des hommes
à Crépy-en-Valois (Oise), propose des cours d'Équi-yoga.
www.leschevauxduvent.com

Mieux monter à cheval avec le yoga

8 postures pour bien préparer votre corps aux sollicitations du cheval et pour le détendre après avoir quitté votre monture.

AVANT DE MONTER



ASSIS(E) DOS ROND, PUIS DOS CREUX

Réveille la colonne vertébrale en douceur. Accompagner le mouvement de respirations profondes. Expirer en dos rond, inspirer en dos creux.



CHIEN TÊTE EN HAUT AU MUR
Les bras étirés au mur permettent de bien détendre le haut du dos pour pouvoir respirer plus librement une fois à cheval.

GUERRIER

Lever les bras vers le ciel permet de respirer encore plus profondément et d'apprendre à garder le haut du corps détendu tandis que les jambes sont très actives.



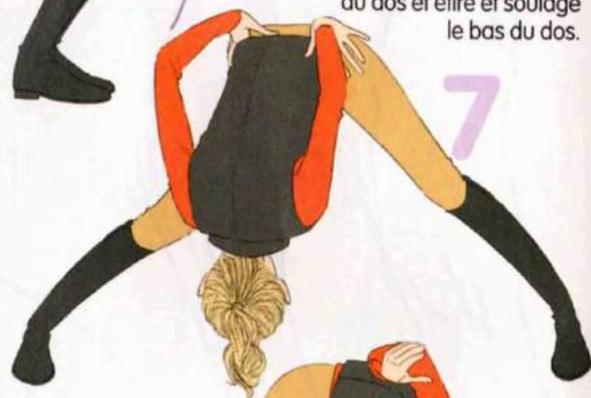
CHAISE

Renforce puissamment les muscles profonds du dos (notamment du bas du dos) et les jambes.



FLEXION AVANT PIEDS ÉCARTÉS

Étire l'intérieur des jambes, les abducteurs, relâche tout le haut du dos et étire et soulage le bas du dos.



APRÈS AVOIR MONTÉ

DANSEUR

Cette posture étire le psoas, muscle profond de la cuisse rattaché aux lombaires, ce qui évite les tensions dans le bas du dos.



FLEXION AVANT PIEDS JOINTS

Étire tout l'arrière du corps, jambe et dos, relâche les tensions dans le cou et les épaules. Plier légèrement les genoux pour bien coller le ventre contre les cuisses.



FLEXION AVANT SUR UNE JAMBE

Étire tout l'arrière des jambes, ouvre et relâche tout le haut du corps.

