

# L'Équitation Centrée : un regard innovant sur l'équitation traditionnelle

Texte : Caroline De Grox  
Photos : "Centered Riding Belgium"

Dans un monde équestre en pleine évolution, de plus en plus d'actions sont mises en place pour améliorer les conditions de vie des chevaux : pensions naturelles, soins énergétiques, ostéopathie, nutrition et j'en passe. Un des facteurs déterminants dans le bien-être du cheval est pourtant peu cité : le cavalier. L'Équitation Centrée s'adresse à lui et à tous les cavaliers de tous niveaux et de toutes disciplines désirant améliorer et affiner leur équitation.

L'Équitation Centrée n'est pas une nouvelle méthode pour apprendre à monter à cheval, mais plutôt une autre façon de considérer son corps de cavalier dans le but d'acquiescer cet équilibre physique et mental qui amène à ne faire qu'un avec son cheval.

En partant de la conscience de soi et d'un meilleur usage de soi, Sally Swift, auteur de plusieurs best-sellers, nous apprend comment mieux sentir le cheval en utilisant des moyens simples mais souvent négligés en équitation : 6 principes empruntés tantôt aux arts martiaux (Tai Chi), tantôt aux méthodes psychosomatiques telles que la technique Alexander. Tous ces concepts pris séparément sont plus ou moins connus, mais leur combinaison et leur application de façon méthodique à cheval est innovante et tout simplement géniale. Au départ il y a 4 bases : le regard doux, la respiration, le centrage et les blocs de construction. A cela, viennent s'ajouter deux principes : l'ancrage et l'intention claire.

Combien d'entre nous regardent vers le bas, mettant en péril tout l'alignement. Avoir un regard large et ouvert nous remet en équilibre et nous pousse à porter notre attention sur notre ressenti plutôt que sur notre vue. Le regard périphérique et introspectif affine les perceptions du cavalier, aussi bien de son environnement, que de son ressenti intérieur, permettant de mieux comprendre les informations provenant du cheval en mouvement.

La respiration aide à relâcher mais aussi à diriger l'énergie, elle amène calme et décontraction, rythme et puissance. Respirer de façon consciente est un moment de présence à soi, à son cheval.

Descendre la respiration de la cage thoracique vers la cavité abdominale et les flancs diminue les tensions et déplace le centre de gravité ce qui permet d'avoir une assiette plus profonde à cheval.

La notion de centrage, c'est-à-dire cette capacité d'organiser et d'équilibrer son corps à partir de son centre physique et énergétique, amène une meilleure réceptivité et aide à faire disparaître les blocages et les mauvais réflexes. Amener sa conscience dans son centre, situé dans le bassin devant les lombaires, amène calme, puissance et harmonie dans toutes les actions.

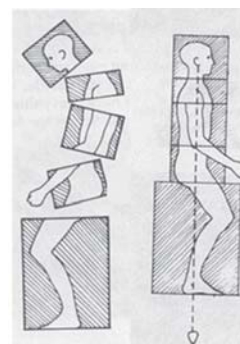
L'équilibre dynamique se construit sur une base stable mais avec des articulations flexibles, à l'écoute du mouvement continu, nos blocs bien alignés les uns au-dessus des autres. Beaucoup de cavaliers ne sont pas conscients de leur dos creux, de leurs jambes en avant, de leurs omoplates qui pointent et ne se rendent pas compte comment ce non-alignement influence la mobilité de leur cheval. Faites le test : mettez-vous debout, aligné. Ensuite, tout en restant droit, penchez-vous légèrement en avant. Sentez toutes les tensions qui se mettent en place pour maintenir votre équilibre !

L'ancrage offre une stabilité et une assise sécurisante, sans être pesante, dans le moment présent. A cheval, imaginez que l'on gomme votre monture. Où atterrissent vos pieds ? Bien ancrés dans le sol, sous votre centre, prêts à vous porter ? Vérifiez pour vous-même !

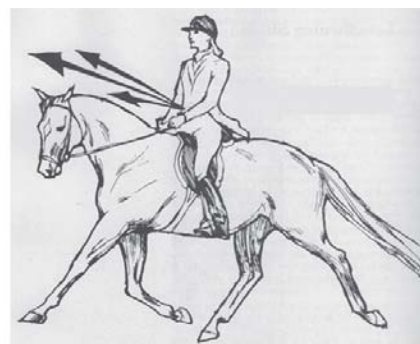
Et enfin, l'intention claire est indispensable à toute communication. Sachez clairement CE que vous voulez faire et COMMENT vous voulez que ce soit exécuté et vous verrez, votre cheval vous suivra sans résistance !

Indissociables, ces principes interagissent entre eux continuellement. Améliorer l'un d'entre eux aura un impact positif sur tous les autres et donc sur l'ensemble de votre équitation. En négliger un, diminuera l'efficacité globale. Intégrer ces six concepts pas à pas, pour qu'ils fassent partie de vos habitudes équestres et deviennent naturels, est la clé d'une équitation fluide et harmonieuse.

Il y a des instructeurs et des formations en Équitation Centrée près de chez vous ! Renseignez-vous sur le site belge [www.centeredridingbelgium.weebly.com](http://www.centeredridingbelgium.weebly.com) ou sur [www.centeredriding.org](http://www.centeredriding.org).



Sally Swift, L'Équitation Centrée



Sally Swift, L'Équitation Centrée



Trouver son centre



Descendre le genou

