

## AMANIMA ET EQUITAICHI© Pascale Piette\*

Entraînés dans une course permanente vers l'utilisation de techniques, méthodes et outils diverses pour arriver à nos fins avec le cheval, se pourrait il que nous ayons oublié que le premier instrument avec lequel nous établissons le contact et communiquons avec le cheval est notre CORPS? A pied ou à cheval, notre **POSTURE**, et la manière dont **NOUS BOUGEONS** sont nos **MOTS** et nos **MAUX** pour le cheval.

Tai Chi Chuan et Equitation n'ont ils pas d'emblée une base commune évidente ? C'est que l'usage classe ces deux disciplines dans la catégorie des « ARTS ».\*  
Le Tai Chi Chuan en tant qu'art martial traditionnel interne chinois, et l'équitation en tant qu'art équestre intégrant la relation à l'animal. Or ce mot sous entend l'existence d'une autre « dimension », un monde caché, un domaine qui s'étend bien au delà de toute analyse structurée du mouvement, parce qu'il laisse une part énorme à la libre expression du ressenti. C'est bien là la quintessence de ces disciplines.

L'usage de notre corps et la sensation corporelle qui lui est associée sont intimement liés à notre propre histoire personnelle.  
C'est ainsi que le cheval nous perçoit. **En faire abstraction est une illusion !**

Seule la détente et la relaxation de l'esprit et du corps entier permettent d'être à la fois à l'écoute et en alerte.

N'oublions pas une chose : l'animal est sans pitié.

Il nous montre toujours nos tensions, nos incohérences, nos confusions.

En avoir conscience est à la base d'une relation harmonieuse.

Alors avant de juger son cheval comme rebelle, incapable ou incompetent, ayons l'humilité de se remettre en question et de déchiffrer le message délivré par son attitude.

**Avant tout regardons COMMENT NOUS NOUS PRESENTONS A LUI , et comment nous BOUGEONS !**

**« Devenir débutant est une expérience qui se renouvelle sans cesse ». Jean Gortais**

Le cheval nous renvoie aux principes fondamentaux de l'Art martial interne : La maîtrise du MOUVEMENT dans une attitude mentale juste !

Il nous fait savoir, sans tricherie et sans retenue, où nous en sommes dans l'assimilation de ces principes. S'en découlera la relation de confiance qui s'installe entre nous.

En mettant l'accent sur le travail intérieur du corps en y associant celui du souffle et de l'Esprit au détriment du travail musculaire, le Tai chi chuan intégrera la pratique consciente des principes suivants :

- **Ancrage**
- **Axe**
- **Centre**
- **Relâchement (le « song »)**

- **Equilibre**
- **Coordination motrice**
- **L'alternance des énergies yin et yang**
- **L'intention : le Yi**
- **L'énergie d'écoute (Ting Jing)**
- **L'énergie de céder**
- **L'énergie de coller ou adhérer (Nien Jing)**
- **L'énergie de suivre (Sui Jing).**

Notre manière de bouger, qui intègre notre état psychique et émotionnel, influence la manière de bouger de notre cheval et inversement.

***Venez retrouver la conscience de Votre MOUVEMENT, votre POSTURE, votre EQUILIBRE, votre ENERGIE.***

***Pour une équitation CONSCIENTE et EQUILIBREE.***

***Pour une relation AUTHENTIQUE et HARMONIEUSE avec le cheval.***

***« L'énergie du relâchement se manifeste comme une pierre que l'on lance »  
(Chen Weiming)***

***\*diplômée Fiwushu (monitrice et certifiée qualification professionnelle) en Tai chi chuan***