



Ligny, le 4 juil. 18

Concerne : Stage d'Equigymnastique.

Chers amis du cheval,

La communication avec les chevaux est basée sur le langage corporel. Pour vous aider à retrouver ou à développer ce langage qui est en vous, nous vous proposons un stage de quatre jours sur le thème de l'Equigymnastique. Nous organisons nos formations en Belgique et à l'étranger, dans les établissements qui en font la demande, et pour un minimum de 7 participants.

Vous pouvez si vous le souhaitez obtenir une information plus complète en consultant notre site www.le-relais.be.

Nous conseillons aux participants propriétaires d'un cheval de partager avec lui cet atelier. Les participants qui ne disposent pas de leur propre cheval devront pouvoir utiliser un cheval des écuries où se déroule la formation.

Qu'est-ce que l'équigymnastique ?

Pour l'équilibre mental et physique du cheval, l'équilibre mental et physique du cavalier est indispensable. En nous connaissant mieux, nous pourrions améliorer la communication avec notre cheval.

Au lieu d'imposer au cheval nos raideurs, nos peurs et nos douleurs, en prenant soin de nous-mêmes, nous communiquerons à notre cheval notre bien-être.

Au-delà d'exercices, l'équigymnastique vise à vous faire découvrir comment fonctionne votre corps. La connaissance du corps crée une pensée juste, ce qui induit la justesse et l'harmonie du mouvement, une qualité de présence dans l'instant qui rend le mental disponible.

Pour être avec votre cheval, vous êtes amenés à "imiter" son mouvement, vos gestes doivent être synchrones avec ceux du cheval. Si vous perturbez la cohérence entre le mouvement du cheval et le vôtre, le cheval cherche à "éliminer" les "distorsions" pour trouver "l'état cohérent de moindre tension" (voir en éthologie l'isopraxie = action égale).

Le cheval sait faire tous les mouvements que nous lui demandons de faire, de façon tout à fait naturelle. Quand nous sommes sur son dos, nous lui donnons des indications corporelles pour lui donner "l'envie" de faire le même mouvement que nous. Nous devons donc être conscients du geste que nous réalisons. Il doit être en accord avec celui que nous désirons obtenir de notre cheval.



Nous avons tous des tensions musculaires, des disfonctionnements articulaires inconscients. Devenir conscients de nos disfonctionnements nous permet d'améliorer notre geste et de l'adapter au mieux au moment opportun. Pour nous défaire de nos habitudes, nous devons pouvoir devenir conscients de nos mouvements réflexes spontanés et agir dessus.

Les moyens pour atteindre l'objectif :

- Conscientiser nos tensions musculaires et nos disfonctionnements articulaires.

Chacun véhicule des tensions dans son corps qui lui sont propres. Le message de correction de la position du cavalier indiqué par le professeur d'équitation aura une signification différente en fonction de la typologie du cavalier.

- Conscientiser et intégrer les six typologies mises en évidence par Godelieve Denis Struyf (Kinésithérapeute et ostéopathe) et les conséquences psychomotrices de leurs fonctionnements et disfonctionnements.

Qu'est-ce qu'une typologie ? Les tensions que nous véhiculons sont transmises d'un muscle à l'autre par la voie des chaînes. La mise en tension d'une chaîne musculaire induit une attitude corporelle. Cette attitude nous "type".

Exemple : nous pouvons être installés dans notre bassin à cheval avec le dos rond par excès de tension des chaînes antérieures ou au contraire être très peu en appui sur le bassin par excès de tension des chaînes postérieures.

La réalité des chaînes musculaires nous permet également de réaliser qu'une tension située à un endroit du corps peut après détente de cet endroit se retrouver ailleurs dans le corps.

Exemple : je relâche le bas du dos pour m'installer dans mon bassin et ainsi augmenter la qualité de mon assiette. Si la tension qu'il y avait dans le dos se retrouve dans les orteils crispés, je n'obtiendrai pas le liant de l'assiette.

- Prendre conscience des os permet d'intégrer en nous notre charpente, l'équilibration des tensions musculaires permet d'habiller harmonieusement cette charpente.

Nous allons découvrir notre charpente osseuse à partir du bassin qui nous donne notre assise. C'est à partir du bassin que nous pouvons améliorer notre capacité à obtenir l'indépendance des aides. Le bassin est le contact essentiel avec le cheval à partir duquel nous pouvons percevoir et ajuster l'équilibre du tronc. Notre tronc est "le fléau de la balance" qui influence l'équilibre du cheval.



Pratiquement

Ce stage de quatre jours vise à :

- Vous transmettre des données théoriques sur ce que sont les chaînes musculaires et articulaires GDS
- Vous faire vivre cette théorie dans la pratique en salle et à cheval

J'accorde en effet beaucoup d'importance au vécu. C'est en vivant les sensations, les émotions, qu'on peut les transmettre à son cheval et/ou à ses élèves.

Modalités d'organisation

Vous pourrez obtenir une offre sur simple demande adressée à françoise.tacq@gmail.com . Vous pouvez également nous contacter au 0032 496.853782.

Dans l'attente du plaisir de vous rencontrer, nous vous prions d'agréer, Chers amis du cheval, l'expression de nos sincères salutations.

Françoise Goffaux-Tacq.