

## **Équitation centrée**

L'équitation centrée a été développée par Sally Swift, une cavalière américaine qui, depuis son enfance, souffrait de scoliose. Elle a beaucoup travaillé sur la maîtrise de son propre corps, avec des techniques telles la méthode Feldenkrais, la technique F.M. Alexander et les arts martiaux, et a par la suite commencé à appliquer ces acquis à l'équitation.

*L'équitation centrée n'est pas une nouvelle méthode pour apprendre à monter, c'est plutôt une autre façon de considérer son corps de cavalier dans le but d'acquies cet équilibre physique et mental qui amène à ne faire qu'un avec son cheval. Sally Swift nous apprend comment mieux sentir le cheval en utilisant des moyens jusqu'ici souvent négligés en équitation : le regard, la respiration, et surtout le Centrage c'est-à-dire la capacité d'organiser et d'équilibrer son corps à partir de son centre physique ce qui amène une meilleure réceptivité et aide à faire disparaître les blocages et les mauvais réflexes. Ensuite, elle offre des images mentales qui suggèrent l'essence du mouvement ou de la sensation et qui incitent le cavalier à coordonner et à cadencer son corps avec celui du cheval en mouvement. Ces images sont porteuses d'un enseignement au-delà des mots, au-delà de la mécanique des aides classiques, ce qui procure une nouvelle compréhension de ces aides et en rend l'exécution facile et coulante. Sally Swift réussit à expliquer non seulement ce qu'il faut faire à cheval, mais surtout Quand et Comment : ce qui ajoute une autre dimension à l'équitation. Ce sont des techniques parfois surprenantes, mais très efficaces tout en restant faciles et amusantes. Elles vont aider tout un chacun à améliorer et à affiner son équitation en peu de temps, qu'il soit Etrier de Bronze ou cavalier de compétition.*

(Sally Swift, « L'équitation centrée », 1994)