La respiration, une

Bernard Sachsé, professionnel du dressage des chevaux, a développé une méthode pour accorder son équitation à la perte de l'usage de ses jambes. S'adapter et ne rien lâcher sont sans doute deux qualités de ce cavalier qui transmet aujourd'hui volontiers son expérience autour de la respiration à des cavaliers valides.



ernard Sachsé, installé aux écuries de Tourly, dans l'Oise, surprend par la compétence qu'il a continué de développer dans le travail des chevaux malgré la perte de ses jambes dans un accident en 1994. Ce développement s'inscrit dans une vie qui a toujours été proche de la nature et des animaux. « Mon équitation par la respiration n'est pas liée à mon accident, mais à un message universel, explique Bernard Sachsé. Sans conscience de soi, on n'a pas conscience de quoi que ce sort, surtout avec les animaux. Le problème est d'aller chercher l'animalité qui est en nous. Une espèce de vigilance et de conscience de sa propre manière de fonctionner, dont l'homme moderne s'est éloigné. On ne peut rien faire de manière objective si cela ne passe pas par l'instrument de mesure émotionnelle et psychologique : la respiration. »

Ancien professionnel de la cascade, Bernard Sachsé a voulu développer la maîtrise de sa respiration à cheval, car il estimait avoir des blocages. Il s'était aussi intéressé aux arts martiaux et au zen. C'est auprès d'un éleveur de chevaux en Bretagne qu'il s'est imprégné de la culture paysanne et du biorythme des chevaux. « Quand j'ai pris conscience de l'importance de la respiration, j'étais déjà un professionnel installé près de Paris, explique cet ancien du Haras du Pin et ancien élève de Michel Henriquet, qui a également travaillé chez Mario Luraschi. La respiration et la technique s'apprennent de manière distincte. La technique s'enrichit de la respiration. Il faut une vie entière pour maîtriser la respiration. »

UNE MAUVAISE RESPIRATION FIGE LE CHEVAL

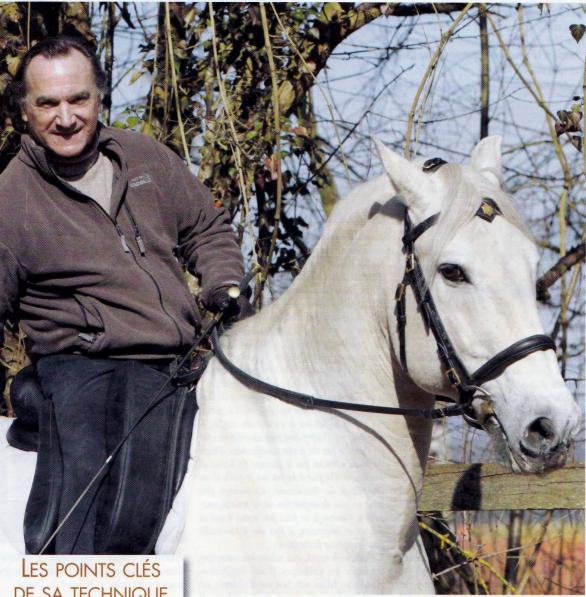
Mais quelle motivation cette démarche cache-t-elle? Le cheval perçoit la qualité et l'harmonie du geste que produit le cavalier. La respiration influence ou améliore la perception de soi-même et le cheval réagit de manière positive avec un cavalier qui respire. Quand on respire avec le ventre, le cheval remonte son dos: « Au moment où je dirige ma respiration, mon corps se modifie et le cheval le ressent instantanément. Cela affine l'interaction cheval/cavalier. Quand on prend conscience de sa propre respiration, on prend de la distance par rapport à son ego. C'est un début de lâcher prise. Je travaille la respiration en conscience pure, puis avec des postures de yoga adaptées aux postures équestres. Un cavalier à pied mime la position d'un escrimeur avec une jambe avancée, en garde ou fausse garde. Quand un cheval commence à être en équilibre horizontal, avec une bonne répartition du poids sur ses quatre pieds, ni sur les épaules, m sur les hanches, la progression se fait en douceur dans un rythme proche de celle du taï chi, pour mettre le cheval en équilibre et pour qu'il remonte son dos. L'idée est de permettre au cavalier d'améliorer sa propre réceptivité, c'est-à-dire d'avoir du sentiment équestre. L'école de la respiration rend le cavalier plus tactile, lui permet de mieux ressentir les choses. Dans la vie, la respiration est une sacrée machine. Si on l'utilise d'une certaine mamère, elle permet de contrôler l'articulation lombo-sacrée et donc de favoriser son ancrage dans la selle. Pour cela, il faut un certain niveau de travail de contraction des muscles profonds du dos. » La respiration telle que l'utilise Bernard Sachsé n'est pas la respiration habituelle. C'est une respiration ventrale, celle que connaissent bien les chanteurs qui savent utiliser toute leur colonne d'air. « La respiration basse permet de lester le centre de gravité, précise Bernard Sachsé. Ma méthode d'apprentissage se base sur un certain rapport à soi, et la respiration en fait partie. Je sais que la respiration profonde me permet après une certaine



adaptation du cheval (il faut qu'il soit calme dans l'arrêt pour recevoir les sensations de respiration) de substituer la respiration à l'éperon quand elle est profonde et ventrale. Elle permet d'obtenir certaines réponses habituellement demandées par l'éperon. Le cheval peut remonter son dos par la pression des éperons au niveau des abdominaux, mais il peut aussi le faire en réagissant à la densité de la posture du cavalier modulée par la respiration profonde.» Plus globalement, tout ce travail sur la respiration est important avec les animaux qui nous jugent à notre respiration. « Le chat est un maître pour l'équitation par sa respiration calme et sa capacité de retour au calme. Pour moi, la respiration se conçoit à l'intérieur de la technique académique. »

La respiration permet de se connecter au cheval. « Quand j'ai des élèves chanteurs, c'est plus facile de leur demander de se focaliser sur

aide à développer



Ci-contre, Bernard Sachsé et Piropo, Lusitanien qu'il a entièrement dressé jusqu'aux figures du Grand Prix. Ci-dessous, un cavalier relâché avec un cheval en équilibre sur ses quatre pieds. Page de gauche, Bernard Sachsé dans les airs relevés avec Piropo. Avec un buste tonique et une respiration associée

DE SA TECHNIQUE

Le travail sur la respiration est au préalable de tout. Au début, la respiration est ventrale ou diaphragmatique, puis elle se fait tout le long de la colonne vertébrale. Ces techniques de respirations profondes, longues ou courtes, et répétées ou latéralisées avec une narine ou l'autre, viennent du yoga.

La relaxation se fait d'abord allongé au sol, puis en tailleur, puis debout par un relâchement des tensions, un travail de visualisation du corps.

Il faut intégrer la respiration dans des attitudes, des postures équestres. Le type de respiration va influencer le cheval : une respiration rythmique et tonique permet de le cadencer.

L'idée est de retrouver la coordination des mouvements à partir de cet espace intérieur (son propre équilibre) créé par ce travail sur la respiration. C. B.

leur colonne d'air. Dans ce cas, la transformation dans l'attitude du cavalier et du cheval est immédiate. Le cavalier se redresse et cela donne une flexibilité dans les gestes comme si l'air se transformait en huile dans les articulations. Tout mouvement artistique authentique part de la maîtrise de la respiration, synchronisée au mouvement. Ce travail autour de la respiration est valable pour les hommes et les chevaux : une grande expiration libère les tensions. Si un cavalier respire moins bien, le cheval va se bloquer dans sa locomotion. Cela ne se voit pas au début, mais en quelques jours, le cheval se fige. Pour une respiration efficace à cheval, il faut s'habituer à respirer avec le ventre qui permet de faire fonctionner l'articulatron lombo-sacrée. »

Ainsi, ce cavalier adepte de l'équitation de légèreté a-t-il développé un exercice précis pour améliorer l'assiette. « Je demande de respirer normalement, puis d'expirer à



« En équilibre » dans les salles le 15 avril

Bernard Sachsé, dont un livre « Sur mes quatre jambes », paru aux éditions du Rocher en 2005, retrace l'histoire, a été le conseiller technique chevaux pour un film inspiré de ce livre. « En équilibre », réalisé par Denis Dercourt, sort dans les salles le 15 avril prochain avec Albert Dupontel et Cécile de France. Un film sur fond d'histoire d'amour. On y retrouvera certains messages sur sa relation avec les chevaux. « En équilibre » n'est pas un film sur les chevaux, mais on y ressent par touches, l'approche de Bernard Sachsé à la recherche d'une équitation de légèreté. Une approche où la respiration est profonde. C.B.



Bibliographie

- « Sur mes quatre jambes », de Bernard Sachsé (avec Véronique Pellerin). Edition Belin.
- « Equitation centrée » de Sally Swift. Edition Belin.
- Les ouvrages de Nuno Oliveira
- **«Le yoga tantrique»**, de Koos Zondervan. Edition Almora.

fond, de chasser tout l'air et d'attendre quelques instants. Quand on arrête de respirer "on apprend à mourir à cheval". Il n'y a plus de résistance. En alternant les inspirations et les expirations avec des pauses à la fin de chacune, on améliore le liant. » Arrivé à un autre stade plus tonique, la respiration peut devenir énergétique. « Quand je préparais "Danse avec lui" avec Samy Frey, je faisais partir le cheval du pas au pas arrondi, puis au trot arrondi par la stimulation d'un souffle un peu tonique qui envoie le cheval en avant s'il est bien en équilibre. L'expiration favorise l'engagement de l'assiette. Il faut associer l'expiration et l'engagement de l'assiette », détaille avec satisfaction Bernard Sachsé. Un résultat obtenu après des années et des années de travail de musculation et de respiration inspiré du maître yoga Krishna Kantpatel qui a été son guide dans la première année suivant son accident.

BIEN RESPIRER RELAXE LE CAVALIER

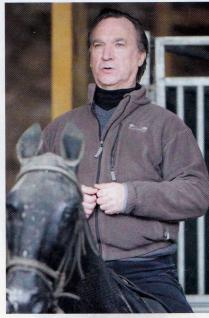
La technique et la respiration évoluent au cours d'une vie. La respiration peut servir à relaxer les cavaliers et améliorer leur perception montée et à pied, mais cela nécessite de la préparation à travers des exercices de yoga. « Quand on parle de respiration, les gens ont tendance à se braquer. Alors parfois je n'en parle pas, mais je dis souvent, "respire", "expire". J'interviens sur la respiration des cavaliers au cours d'une séance pour les aider à se grandir, s'aligner, se relaxer, et améliorer leur liant. Ils acceptent ce que je propose, car ils ont la sensation avant tout d'un cheval qui s'arrondit, se décontracte. En fait, je me rends compte

pour économiser le cheval. » Ce professionnel, qui adore transmettre, applique les principes d'une équitation classique. Mais son but est d'obtenir un académisme qui arrive de lui-même. Il faut agir peu et à propos. Moins on fait et mieux on fait. Cela suppose beaucoup de connaissances techniques préalables. Avec une technique bien avancée, la respiration est un plus car tout est en place, dans une juste attitude. Le but est d'agir avec le cheval (renforcement positif) et non pas contre. L'équitation avec la respiration est une équitation moderne et fine. Elle sert pour tous les niveaux de cavaliers. Au cours d'une leçon, il distille des doses de respiration à ses élèves presque à leur insu. Cela peut les relaxer, les tonifier, leur donner la petite impulsion nécessaire à cet instant. La respiration telle qu'il la pratique « énergise » le corps, renforce le muscle et influence la posture. Ce travail de respiration profonde inspirée du yoga renforce les

que je respire tout le temps de manière ciblée. Pour moi c'est devenu une forme de substitution aux jambes et à l'éperon avec le support des badines (Bernard Sachsé monte avec deux badines pour remplacer ses jambes, ndla). J'ai toujours été convaincu de cette équitation-là, celle où l'homme fait tout pour être le mieux possible vis-à-vis du cheval, c'est la voix du cheval. » Ce cavalier paraplégique utilise la respiration comme un réflexe pour le travail des abdominaux et du dos pour donner force, liant et souplesse à son assiette.

« Le contrôle de la colonne vertébrale et de l'assiette permet de devenir un centaure. La gestion des appuis se fait par le contrôle du souffle. Je vais jouer sur l'inspiration pour alourdir ou alléger l'assiette par des petites modifications d'angle du buste. C'est un peu le principe du ballon de baudruche. On joue à la fois sur le poids et sur l'amplitude des mouvements. L'expiration peut avoir un rôle de contraction ou de tonicité musculaire. Comme je ne peux pas trotter enlevé ni galoper en suspension, il faut que je sois malin

muscles profonds, les psoas (muscles qui



relient la colonne vertébrale à chaque fémur en passant par le bassin), entre les muscles du tronc et le haut du fémur.

MIEUX ADAPTER SON CORPS À **CELUI DE SON CHEVAL**

Tout ce travail sur la respiration est une aide sérieuse pour mettre en place les mouvements ou les postures, renforcer les appuis, car suivant le type de respiration, le cavalier sera lesté sur l'ensemble de sa selle ou pèsera sur son psoas droit ou gauche. Le but est d'être dans un état de pleine conscience, de stabilité, de relâchement et de moduler son propre corps sur celui du cheval. Le système cheval/ cavalier est un immense jeu. Le cheval appréciera la stabilité que le cavalier aura gagnée grâce au relâchement obtenu par la respiration. Mais tout ce travail autour de la respiration n'a d'intérêt pour le cavalier que s'il est aussi associé à une préparation physique. Claude BIGEON

L'harmonie du cheval et du cavalier dans la légèreté avec le souffle qui accompagne. Ci-dessus, Bernard Sachsé, en leçon avec Godelieve Saudemont en selle sur Orion. La séance démarre par un travail de la posture dans une respiration ample pour apporter de la décontraction.

A droite, systématiquement avant de monter à cheval, Bernard Sachsé s'échauffe sur son cheval mécanique où il travaille naturellement sur sa respiration. Photos Claude Bigeon