

# Yoga & préhistoire

## De l'art du bien-être à l'art rupestre

Faire du yoga en plein air et découvrir deux grottes ornées du Río Vero hors des sentiers battus, sur les crêtes grandioses du Lumos.

**C'est la rando qu'il faut** faire pour se changer les idées et détendre un corps trop tendu. Elle allie à la fois culture et sport, histoire et découverte. Tout démarre à 7 h 45 par une séance de yoga. Pas n'importe où : sur la place du village d'Arcusa, sous le ciel bleu et le soleil d'Aragon. Pendant que les martinets vivront en piaillant, on s'initie aux postures et aux respirations de cette pratique. Devant nous, Rocío, notre professeure diplômée spécialisée de hatha yoga. Celle qui a même validé son diplôme en Inde en 2011 à l'école Sivananda. Elle donne régulièrement des cours de yoga aux mères et à leurs enfants. Elle intime à présent : *"Inspiration. Expiration. Rééééééé ! Concentrez-vous sur votre respiration."* Assis puis allongé sur son tapis de sol, chacun apprend à se relaxer et à être à l'écoute de son corps. *"Pliez la jambe gauche. Puis la droite. Balancez-vous..."* Dans une odeur d'encens, le

rythme se fait encore plus doux pour que chacun se laisse envahir par

le bien-être jusqu'à la position du lotus, puis la relaxation finale qui se termine par les trois coups de gong et la salutation : *"Namasté"*. La séance dure 1 h 30 et s'avère bénéfique avant d'entamer la deuxième partie de la journée. C'est Pierre Bassibé, accompagnateur, spécialiste de la Sierra de Guara, propriétaire du gîte d'Arcusa et, depuis mai 2015, de la casa Torres à Castellazo qui prend alors le relais. Nous rejoignons en voiture le col de Arbe. *"C'est la limite entre le Somontano et le Sobrarbe qui signifie par-dessus la plaine."*

En montant un peu plus haut, on découvre le panorama au nord : l'impressionnante Peña

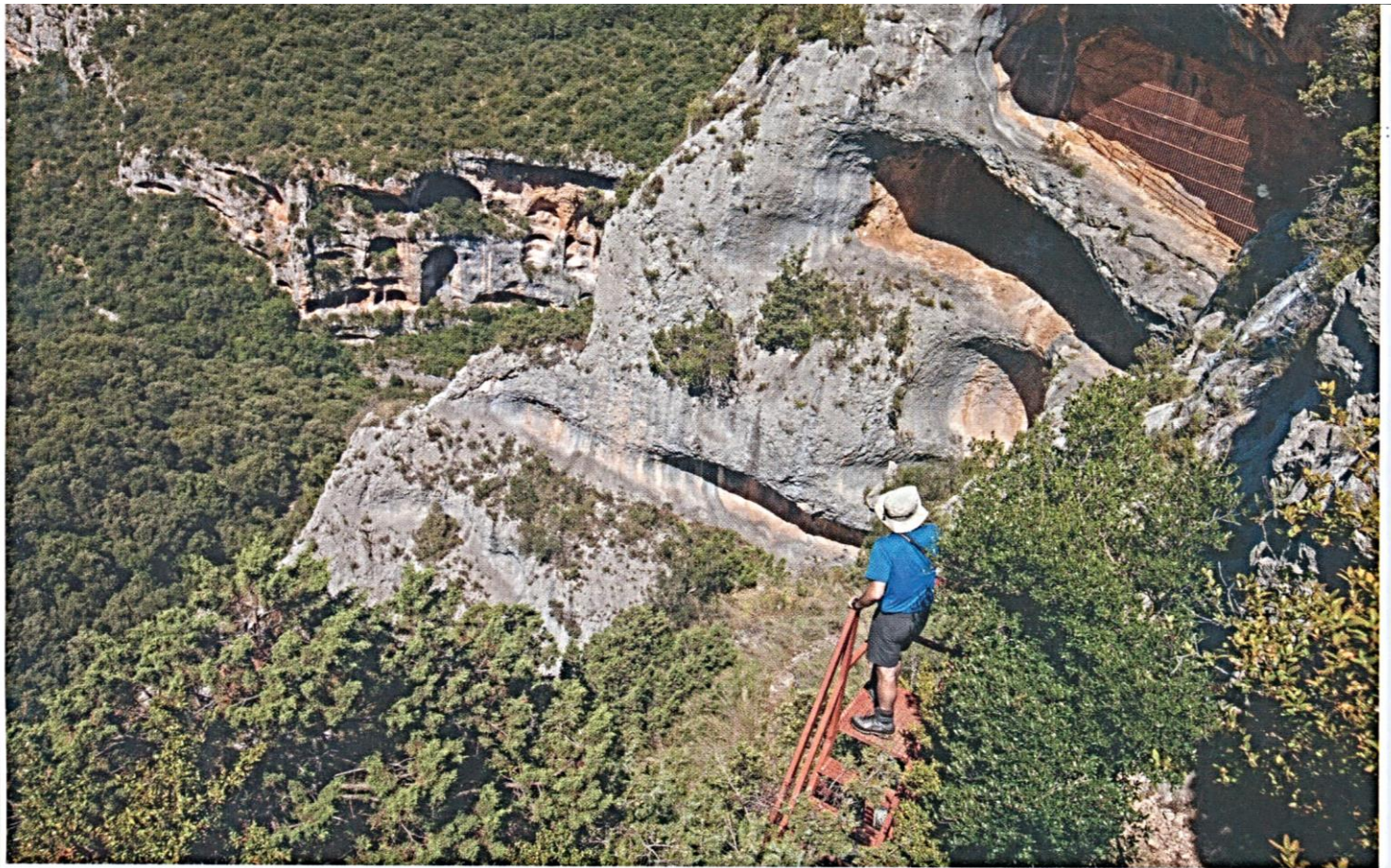


Montañesa, emblématique sommet de la vallée du Cinca, mais aussi les sommets du Mont-Perdu et de la Maladeta. Au sud se profile le château collégiale d'Alquézar, fief maure jusqu'au XI<sup>e</sup> siècle. Certains en profitent pour refaire une séance de yoga, en pleine nature, comme pour mieux se dépouiller des certitudes de la société contemporaine occidentale.

Ici, nous entrons dans le parc culturel du Río Vero et d'un ensemble de plus de soixante grottes ornées, inscrites au patrimoine mon-

**Détente de bon matin avec** Rocío, la professeure de yoga qui initie aux postures et aux respirations. (ci-dessus). Le château collégiale d'Alquézar vu depuis le barranco de Lumos (ci-contre).





## IL Y A PLUS DE 60 **grottes ornées** AU RÍO VERO

dial de l'Unesco en 1998. Il réunit les trois styles caractéristiques de l'art rupestre européen : l'art paléolithique, levantin et schématique. Pierre Bassibé explique : *"Il s'agit de représentations de chasses à caractère narratif et naturaliste de manière dynamique, datant de 10 000 à 6 500 ans av. J.-C. Les peintures représentent des figures humaines et animales en rouge et noir. Silhouettes tracées à l'aide d'un pinceau fin pour, plus tard, peindre l'intérieur. Dans l'art espagnol du Levant, la figure humaine est au centre de la représentation, car elle était rare auparavant."* L'art schématique vient après, de 6 500 à 3 500 ans av. J.-C.

Expression des croyances des peuplades d'agriculteurs et d'éleveurs, radicalement différents des groupes de chasseurs-cueilleurs auteurs de l'art levantin. Ils ont une tendance à l'abstraction, comme on peut le vérifier dans les zones où ces deux arts cohabitent. On va vérifier ces informations assez vite au premier abri, celui de Mallata. On observe alors toutes ces figures humaines et animales peintes en rouge avec de l'oxyde de fer. Scènes de chasse schématiques, presque pointillistes. On goûte aussi, à cet endroit-là, à toute la beauté grandiose du Río Vero et à cette falaise de la Choca, étrangement sculptée par des di-

zaines d'excavations qui font la joie des vautours fauves. De ce belvédère à couper le souffle, on entend couler la rivière plus de cent mètres en contrebas. Alimentées par la résurgence de Lecina, ses eaux viennent des Pyrénées. C'est tout près que le Béarnais Pierre Minvielle découvre, en 1966, les premières grottes ornées, celles de Gallinero. Il faudra attendre dix ans avant que Vicente Baldellou entreprenne la prospection du territoire.

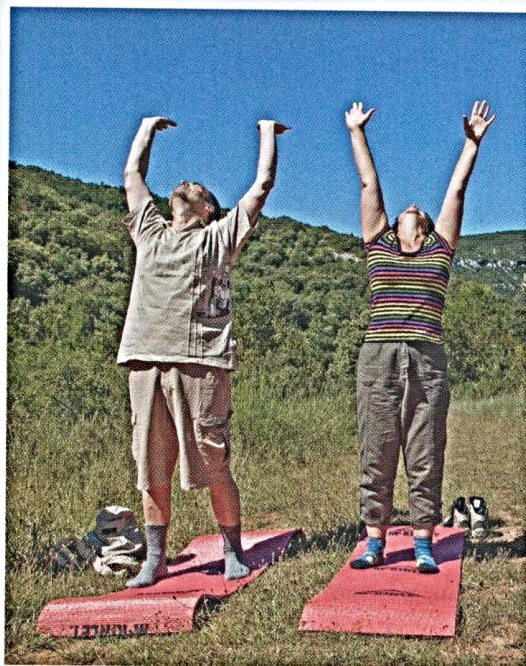
### LE CERF DE LA GROTTÉ D'ARPAN

Aujourd'hui, le village de Colungo a créé un centre d'interprétation de l'art rupestre et organise des visites guidées des autres grottes. Plus loin dans la garrigue, près d'une ancienne terrasse qui a été cultivée jusque dans les années soixante, s'ouvre un large abri. Voici la grotte d'Arpan, célèbre pour son beau cerf que l'on peut observer de derrière les grilles, à tour de rôle. Enfin, on parvient à la grotte de la Fuente del Trucho, malheureusement fermée, car elle renferme les seules re-

■ **Le séjour rando yoga :** Le yoga, associé à des visites culturelles et à la randonnée toute en douceur, au cœur du Haut Aragon, dans un Parc naturel entre ríos et villages abandonnés. Un stage "bien-être" pour se relaxer tout en profitant de la tranquillité de la nature. Randonnées en étoiles vers le Río Vero et ses grottes rupestres, le village médiéval d'Alquézar et sa collégiale, le cœur de la Sierra de Guara et ses villages abandonnés, les baignades dans des vasques sauvages et un spa dans l'hôtel 5\* Monasterio de Boltaña... Tarif par personne : 485 €. Durée : 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche et 5 séances de yoga. Les dates : Du 17/5/2015 au 22/5 ; du 31/5 au 5/6 ; du 21/6 au 26/6 ; du 28/6 au 3/7 ; du 26/7 au 31/7 ; du 2/8 au 7/8 ; du 9/8 au 14/8 ; du 16/8 au 21/8 ; du 23/8 au 28/8 ; 30/8 au 4/9, du 6/9 au 11/9 ; du 13/9 au 18/9 ; du 20/9 au 25/9. Tél. : (00 34) 660 67 82 64.

Un des abris ornés de Mallata (en haut à gauche), surplombant les gorges du Río Vero et les falaises de la Choca.





présentations artistiques paléolithiques d'Aragon. Parmi les 140 figures, il y a les gravures d'un félin, d'un cheval de 22 000 ans, d'ours et des mains. Les mains, et tout le corps, vont se poser délicatement à plat, ensuite, au bord de la falaise de Lumos, haute de plus de 200 mètres au-dessus d'un coude des gorges du Vero. Clou du spectacle que cette ambiance

vertigineuse. On laisse le temps et le vent passer au-dessus de nos têtes. Nous n'avons jamais été aussi près d'Alquézar. Au retour, sur le chemin en balcon du barranco aride de Lumos, on observera les vautours fauves et toute la gestuelle de leur envol. On dirait qu'eux aussi font leur séance de yoga au pays des premiers hommes. ●

**Séance de yoga**  
(ci-dessus à droite) avant d'admirer les peintures de l'art schématique de Mallata (à gauche).

## ■ accès

Depuis l'A 64, sortir à Lannemezan, prendre la direction d'Arreau. Poursuivre via Saint-Lary-Soulan et le tunnel d'Aragnouet, en Espagne. Descendre par la A-138 via Bielsa, Escalona jusqu'à Ainsa. Au dernier rond-point, tourner à droite vers Arcusa, la route A 2205. Se garer au niveau de l'église. Le gîte est sur la place. Pour la rando, continuer la route après Arcusa jusqu'au col de Arbe, situé juste après une série de virages. Se garer sur le bord à droite.

## ■ cartographie

Sierra y cañones de Guara, (éd. Alpina, 1 : 40 000).

## ■ où manger, où dormir

### ► Le gîte d'étape d'Arcusa.

Tél : (00 34) 974 50 24 43  
ou (00 34) 660 67 82 64.  
[www.alberguedearcusa.com](http://www.alberguedearcusa.com)

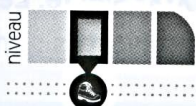
### ► Le gîte casa Torrès, Castellazo.

[www.hebergement-sierra-guara.com](http://www.hebergement-sierra-guara.com)

## ■ pour en savoir plus

Centre d'interprétation de l'art rupestre, Colungo, C/Las Braules.  
Tél. : (00 34) 974 31 81 85.

topo



durée  
**5 h A/R**

dénivelé  
**450 m**

Depuis le col de Arbe (865 m), monter doucement vers le Tozal de Mallata. Laisser un sentier à gauche. Continuer tout droit. Au carrefour de sentiers, descendre la piste de droite. Puis tourner à gauche. Au replat, la sente part à droite. Laisser l'escalier en métal qui descend. Aller jusqu'au bout du promontoire (794 m, 30 min). Belvédère sur les gorges du Río Vero et de la Choca, sous le Tozal de Mallata. Descendre l'escalier en métal pour admirer derrière sa grille l'abri orné de Mallata. Revenir par le même sentier jusqu'à une intersection, juste avant le col de Arbe et tourner à droite (1 h). Balisage en vert foncé. Descente dans le talweg puis tourner à droite pour remonter jusqu'à un abri bien visible : la cueva de Arpan (1 h 45). Revenir jusqu'au sentier principal. Tourner à droite, plein sud pour passer près de la fuente del Trucho, puis au pied de la cueva del Trucho (580 m, 2 h 15). On continue toujours vers le sud-ouest dans le barranco del Trucho jusqu'à ce qu'on franchisse à gauche le ruisseau pour monter dans une petite pinède. On rejoint alors la crête aride au collado de Lumos (630 m, 3 h). Tourner à droite jusqu'au bout du promontoire de la haute falaise (676 m, 3 h 20). Retour par le même itinéraire jusqu'à l'intersection du collado de Lumos (630 m). Puis continuer tout droit, vers le nord-est, au-dessus du barranco de Lumos (685 m), en longue remontée tortueuse et languissante jusqu'à rejoindre la route (850 m, 4 h 40), non loin du collado de San Caprasio. Tourner à gauche pour retrouver la voiture au col de Arbe (5 h).

