

CHRISTELLE PERNOT

ZEN SHIATSU, CHEVAUX ET SPIRITUALITÉ

Après *Initiation au shiatsu pour chevaux* (Belin, 2003), Christelle Pernot nous propose, dans ce nouvel ouvrage, d'approfondir la conception chinoise de la santé, et de découvrir le bilan énergétique shiatsu appliqué aux équidés. Elle nous invite aussi à prendre conscience des éléments essentiels au bien-être équin en mettant en évidence le lien entre l'indice d'un déséquilibre énergétique et certaines caractéristiques physiques et/ou émotionnelles chez le cheval. Il s'agit donc de prévenir avant d'avoir à soigner en nous donnant les clefs indispensables pour déceler les premiers signes de mal-être, quels que soient la discipline ou l'âge de l'animal.

Par une démarche globale, respectueuse du corps, de l'esprit et de « l'âme » du cheval, le Zen Shiatsu (pratique élaborée par Maître Shizuto Masunaga) nous encourage à nous laisser guider par ces animaux, puissants traits d'union entre les énergies de la Terre et du Ciel, vers plus de conscience collective et écologique tout en nous invitant à une réflexion plus profonde sur la place des chevaux à nos côtés et tout particulièrement au côté des femmes...

Depuis quelques dizaines d'années, de nombreux équidés souffrent, en effet, de conditions de vie imposées par le monde (équestre) moderne (isolement, sédentarité, alimentation industrielle et/ou suralimentation, disparition de la biodiversité et pollution des sols et de l'eau, etc.) qui nient leurs besoins vitaux, ces besoins mêmes qui ont assuré la survie de l'espèce jusqu'à nous. Pratique de bien-être holistique, le Zen Shiatsu nous interpelle en tant que propriétaires, cavaliers, responsables d'équidés sur la notion de terrain et de sa préservation par la réduction des facteurs de stress physiologiques et émotionnels pour le cheval et met également l'accent sur notre propre hygiène de vie et de pensée.

Dans ce livre, au style clair et didactique, Christelle Pernot nous explique comment pallier au constat trop souvent fait d'un affaiblissement de l'énergie vitale du cheval, affaiblissement constaté chez des animaux de plus en plus jeunes. Véritable prise de conscience en matière de bien-être équin, cet ouvrage nous permet de prendre soin de nos chevaux dans le respect de leur physiologie, de leur éthologie mais également de leur individualité. Cette prise de conscience globale est une véritable invitation à adopter une attitude plus juste, plus consciente et responsable avec les autres (animaux et humains) mais aussi envers vous-mêmes.

Ce livre s'adresse aussi bien aux professionnels du monde équestre qu'aux amateurs.

Christelle Pernot est praticienne et formatrice en shiatsu équin. Elle organise des stages d'initiation et de formation pour la connaissance de cette pratique exceptionnellement bénéfique aux équidés (www.christellepernot.fr).

Elle est l'auteur d'un livre *Initiation au Shiatsu pour Chevaux* (éditions Belin) et d'un DVD du même titre (www.tagfilms-equitation.fr).

