

# Sommaire

Préface	Page 9
Notes de l'auteur	Page 11
Remerciements	Page 11
Mes choix pour l'écriture de ce livre	Page 12

## **Introduction** **Page 16**

Chevaux , amérindiens et chamanisme	Page 16
Rencontres-clés	Page 19
Pourquoi les chevaux nous font tant de bien	Page 20
Les cinqs Éléments ou dynamismes appliqués aux chevaux	Page 22
Entre ciel et terre	Page 24
L'origine du mal-être	Page 27

## QUATRE SABOTS, CINQ DYNAMISMES

### **L'Élément Métal** **Page 32**

<b>Le méridien Poumon</b>	<b>Page 34</b>
1) le Poumon ou « maître des souffles »	Page 34
2) l'insuffisance respiratoire	Page 35
3) harmonisation des émotions	Page 35
4) un système à double sens	Page 36
5) la peau ou le "troisième poumon"	Page 36
6) le sens du toucher chez le cheval	Page 38

<b>Le méridien Gros Intestin</b>	<b>Page 39</b>
1) bien-être intestinal	Page 39
2) sérénité, anxiété et Gros Intestin	Page 41
3) les aplombs	Page 44

<b>Le cheval Métal</b>	<b>Page 45</b>
L'invitation du cheval Métal	Page 46
Le cheval Métal au fil de ma pratique shiatsu	Page 47

L'énergie de défense ou wei ki	Page 49
La caresse	Page 51
Chevaliers, zen et lâcher-prise	Page 52
Une histoire d'habitudes	Page 53
<b>Il était une fois.... Orphée et le deuil animal</b>	<b>Page 54</b>

<b>Au fil du courrier/ témoignages responsables / stagiaires</b>	<b>Page 60 / 63</b>
L'Élément Métal et ses correspondances en énergétique chinoise	Page 67

**Le méridien Reins**

- 1) les Reins, "entrepôt" de l'énergie ancestrale
- 2) les Reins, organes multifonctionnels
- 3) fonctions psychologiques des Reins
- 4) énergie vitale, mingmen et mandat céleste
- 5) la peur: émotion associée à l'Élément Eau
- 6) les oreilles, "orifices des Reins" et le sens de l'audition
- 7) les crins, « surabondance du sang »

**Page 76**

- Page 76  
Page 77  
Page 79  
Page 80  
Page 81  
Page 81  
Page 82

**Le méridien Vessie**

- 1) un méridien incontournable
- 2) méridien Vessie et faculté d'adaptation
- 3) shiatsu de la queue et Élément Eau

**Page 83**

- Page 83  
Page 84  
Page 84

**Le cheval Eau**

L'invitation du cheval Eau  
Le cheval Eau au fil de ma pratique shiatsu

**Page 85**

- Page 87  
Page 90

Coupe de crins énergétique

Lisa et la tortue noire

**Il était une fois...** Aladyne et les fantômes

Page 91

Page 96

**Page 98****Au fil du courrier/ témoignages responsables / stagiaires**

L'Élément Eau et ses correspondances en énergétique chinoise

**Page 107 / 110**

Page 115

**Le méridien Foie**

- 1) son rôle dans l'effort musculaire
- 2) la mémoire du corps physique
- 3) le Foie, le sang, le ki
- 4) le Foie: réceptacle des émotions
- 5) Foie et santé du sabot
- 4) l'oeil ou "l'orifice du Foie"

**Page 124**

- Page 124  
Page 126  
Page 127  
Page 127  
Page 128  
Page 130

**Le méridien Système Biliaire**

- 1) bien-être des muscles et des tendons pour une posture juste
- 2) justesse, bienveillance et tolérance

**Page 132**

- Page 132  
Page 133

**Le cheval Bois**

L'invitation du cheval Bois  
Le cheval bois au fil de ma pratique shiatsu

**Page 136**

- Page 138  
Page 140

Jocary et l'ours

Les exercices des 5 animaux

Du shiatsu équin aux chevaux de mongolie...

**Il était une fois...** Texas et le Grand Prix d'Amérique

Page 142

Page 146

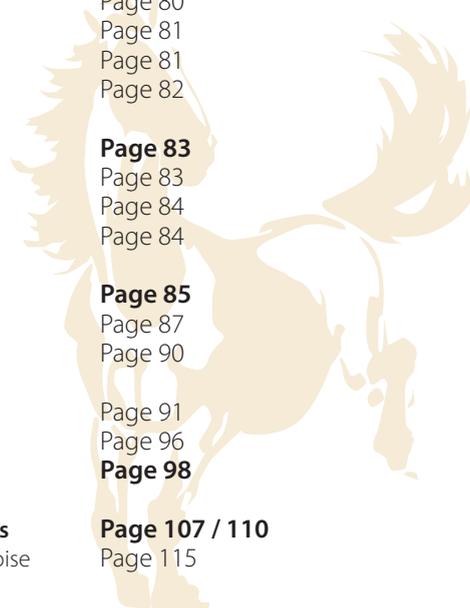
Page 146

**Page 150****Au fil du courrier/ témoignages responsables / stagiaires**

L'Élément Bois et ses correspondances en énergétique chinoise

**Page 161 / 166**

Page 170



## L'Élément Feu

Page 176

### Le méridien Cœur

- 1) le Cœur en médecine orientale
- 2) caractéristiques de l'appareil circulatoire chez le cheval
- 3) circulation du sang et de l'énergie
- 4) le Cœur, résidence du shen
- 5) sueur et méridiens Feu
- 6) la langue

### Page 178

- Page 178  
Page 179  
Page 180  
Page 180  
Page 182  
Page 182

### Le méridien Intestin Grêle

- 1) l'intestin grêle et digestion (chimique)
- 2) discernement et capacité d'apprentissage

### Page 183

- Page 183  
Page 184

### Le méridien Maître Cœur

### Page 184

### Le méridien Triple Réchauffeur

- 1) les 3 foyers
- 2) feu(x), transformations et hypothèses

### Page 185

- Page 186  
Page 188

### Le cheval Feu

L'invitation du cheval Feu  
Le cheval Feu au fil de ma pratique shiatsu

### Page 190

- Page 192  
Page 198

Musique (joie) du ciel

La vacuité, le vide

On ne voit bien qu'avec le cœur

**Il était une fois...** Orlando, cheval ambassadeur

Page 200

Page 201

Page 202

### Page 204

### Au fil du courrier/ témoignages responsables / stagiaires

L'Élément Feu et ses correspondances en énergétique chinoise

### Page 215 / 218

Page 222

## L'Élément Terre

Page 230

### Le Méridien Rate-Pancréas

- 1) un rôle essentiel dans le processus de digestion
- 2) la salive
- 3) la Rate, le sang et l'immunité
- 4) grande gestionnaire des liquides
- 5) la Rate et le système de procréation
- 6) résidence de l'activité psychique

### Page 232

- Page 232  
Page 232  
Page 233  
Page 234  
Page 235  
Page 236

### Le Méridien estomac

- 1) spécificités de l'appareil digestif du cheval
- 2) cheval domestique et énergie terre
- 3) le goût

### Page 237

- Page 237  
Page 238  
Page 240

### Le cheval Terre

L'invitation du cheval Terre  
Le cheval Terre au fil de ma pratique shiatsu

### Page 242

- Page 244  
Page 247

Histoire d'une cruche	Page 249
Karisma(tique), Pierre et un certain monsieur Jung...	Page 250
<b>Il était une fois... Vénus, laisse-toi faire !</b>	<b>Page 255</b>

<b>Au fil du courrier/ témoignages responsables / stagiaires</b>	<b>Page 263 / 266</b>
L'élément Terre et ses correspondances en énergétique chinoise	Page 270

## ZEN SHIATSU - PRATIQUES Page 276

### L'Élément Métal Page 284

<b>Le méridien Poumon</b>	<b>Page 284</b>
Les pressions sur le méridien Poumon	Page 284
L'étirement du méridien Poumon	Page 285

<b>Le méridien Gros Intestin</b>	<b>Page 285</b>
Les pressions sur le méridien Gros Intestin	Page 286
<i>Portion du trajet sur le membre</i>	Page 286
<i>Portion du trajet sur l'encolure</i>	Page 286
<i>Portion du trajet sur la tête</i>	Page 287
L'étirement du méridien Gros Intestin	Page 288
<i>Portion du trajet sur le membre</i>	Page 288

### L'Élément Eau Page 288

<b>Le méridien vessie</b>	<b>Page 288</b>
---------------------------	-----------------

<b>Le méridien Reins</b>	<b>Page 288</b>
Les pressions sur le méridien Reins	Page 288
<i>Portion du trajet sur le poitrail</i>	Page 288
<i>Portion du trajet sous l'abdomen</i>	Page 289
<i>Portion du trajet sur le membre postérieur</i>	Page 289
L'étirement du méridien Reins	Page 290

### L'Élément Bois Page 291

<b>Le méridien Foie</b>	<b>Page 291</b>
Les pressions sur le méridien Foie	Page 291
<i>Portion du trajet sur l'abdomen</i>	Page 291
<i>Portion du trajet sur le membre</i>	Page 291
L'étirement du méridien Foie (trajet sur le membre et l'abdomen)	Page 292

<b>Le méridien Système Biliaire</b>	<b>Page 292</b>
Les pressions sur le méridien Système Biliaire	Page 292
<i>Portion du trajet sur la tête</i>	Page 292
<i>Portion du trajet sur l'encolure</i>	Page 293
<i>Portion du trajet sur l'abdomen et le tour de la hanche</i>	Page 293

<i>Portion du trajet sur le postérieur</i>	Page 293
L'étirement du méridien Système Biliaire	Page 294
<i>Portion du trajet sur le membre et la hanche</i>	Page 294

## L'Élément Feu

Page 295

### Le méridien Intestin Grêle

Page 295

Les pressions sur le méridien Intestin Grêle

Page 295

*Portion du trajet sur la tête*

Page 295

*Portion du trajet sur l'encolure*

Page 295

*Portion du trajet sur l'épaule*

Page 295

*Portion du trajet sur le membre antérieur*

Page 296

L'étirement du méridien Intestin Grêle

Page 297

### Le méridien Maître Cœur

Page 297

Les pressions sur le méridien Maître Cœur

Page 297

L'étirement du méridien Maître Cœur

Page 298

### Le méridien Triple Réchauffeur

Page 299

Les pressions sur le méridien Triple Réchauffeur

Page 299

*Portion du trajet sur la tête*

Page 299

*Portion du trajet sur l'encolure*

Page 299

*Portion du trajet sur l'épaule et l'antérieur*

Page 300

L'étirement du méridien Triple Réchauffeur

Page 301

## L'Élément Terre

Page 302

### Le méridien Rate-Pancréas

Page 302

Les pressions sur le méridien Rate-Pancréas

Page 302

*Portion du trajet sur l'abdomen*

Page 302

L'étirement du méridien Rate-Pancréas

Page 302

*Portion du trajet sur le membre postérieur*

Page 303

### Le méridien Estomac

Page 304

Les pressions sur le méridien Estomac

Page 304

*Portion du trajet sur la tête*

Page 304

*Portion du trajet sur l'encolure*

Page 304

*Portion du trajet sur l'épaule*

Page 305

*Portion du trajet sur l'abdomen*

Page 305

*Portion du trajet sur le membre postérieur*

Page 305

L'étirement du méridien Estomac

Page 306

*Portion du trajet sur l'encolure*

Page 306

Epilogue

Page 308

Lie tseu

Page 315

Bibliographie

Page 316