



CHRISTELLE PERNOT

ZEN SHIATSU, CHEVAUX ET SPIRITUALITÉ

NOTE EXPLICATIVE SUR LA FABRICATION DE CE LIVRE

Le livre que vous avez entre les mains a été imprimé sur du papier edixon. Ce papier répond aux normes écologiques suivantes :

Le FSC : Forest Stewardship Council s'engage pour que l'exploitation des forêts respecte des critères écologiques et sociaux, tout en étant économiquement viable. L'évaluation concerne la manière dont la forêt est gérée. Pour qu'il soit possible de prendre en compte les particularités régionales, les principes du FSC se traduisent par des standards nationaux. La participation de tous les groupes sociaux intéressés par la forêt et son exploitation durable est caractéristique de l'indépendance du FSC à l'égard de la politique gouvernementale et associative et de son orientation vers le marché. Le label est soumis à des mécanismes de contrôle très sévères : non seulement le propriétaire de la forêt, mais tous les maillons de la chaîne de transformation doivent être certifiés.

Le certificat PEFC, (Pan European Forest Certification) qui existe depuis l'année 2000, est attribué non pas

à des entreprises individuelles, mais à des régions entières. Il s'agit ainsi, d'une part, de limiter la bureaucratie au niveau de la certification et, d'autre part, de tenir compte de la structure des forêts européennes. L'attribution du label PEFC est basée sur les exigences définies en 1993 à Helsinki par les ministres européens des forêts pour une économie forestière durable. Les principes défendus ^ une gestion durable de la forêt ^ sont semblables à ceux du FSC .

L'ECF / La cellulose des papiers ECF (sans chlore élémentaire) a été blanchie sans chlore élémentaire mais avec des dérivés chlorés. Ce procédé permet d'éviter que des dioxines toxiques soient libérées. Les papiers ECF sont devenus la norme en Suisse. Ce livre a été imprimé par l'imprimerie Delta (Imprim'vert).

Il m'a paru essentiel d'utiliser, pour la fabrication de cet ouvrage, une matière, des techniques et un imprimeur en cohérence avec son contenu.

Christelle Pernot

LES ÉDITIONS DU
MAÎTRE DU CŒUR



Sommaire

Note de l'auteur	Page 7
Remerciements	Page 7
Avertissement	Page 8
Préface	Page 12
Introduction	Page 13
I - Zen Shiatsu	Page 13
II - Prévenir	Page 14
III - Shiatsu : le choix du bien-être	Page 16

1 BILAN ENERGETIQUE SHIATSU

I- La conception chinoise traditionnelle de la santé	Page 20
II- Les origines de la maladie	Page 24
III- Cheval, qui es-tu ?	Page 30
IV- Le cheval et le 21^{eme} siècle	Page 36
1- Cheval et fast-food	Page 37
2- Le cheval « bio »	Page 39
3- Qualité de l'eau et énergie vitale	Page 42
V- Cheval et bilan énergétique	Page 44
VI- Le propriétaire, cavalier, responsable du cheval	Page 52
1- Contre-indications et vérifications d'usage	Page 52
2- Une pratique holistique	Page 55
3- La « crise de guérison »	Page 56
4- Symptôme, sens et « mal a dit »	Page 57
VII- Le praticien	Page 60
VIII- Etudes de cas	Page 64

2 PERFECTIONNEMENT AU SHIATSU POUR CHEVAUX

I- La lecture des points d'acupuncture en shiatsu

- 1- Insuffisance énergétique
 - a- Description
 - b- Traitement
 - c- Recommandations
- 2- Plénitude énergétique
 - a- Description
 - b- Traitement
 - c- Recommandations
- 3- La qualité du toucher

Page 80

Page 80

Page 80

Page 81

Page 81

Page 83

Page 83

Page 83

Page 84

Page 85

II- Les points Shu et les points Mu

Page 88

III- Bilan énergétique et techniques shiatsu

Page 96

- 1- Les vibrations de membres ou d'encolure
- 2- Les percussions
- 3- Les rotations des membres
- 4- Les rotations des sabots
- 5- Les étirements spécifiques
- 6- Les pressions sur les couronnes
- 7- L'encolure et la crinière
- 8- La queue

Page 96

Page 97

Page 98

Page 101

Page 103

Page 104

Page 104

Page 104

IV- Perfectionnement des techniques shiatsu

Page 106

- 1- L'avant-main
 - a- Vibrations des antérieurs
 - b- Détente de l'épaule
 - c- Lâcher prise de l'épaule
 - d- Mobilisation du coude, des épaules et du dos
 - e- Mobilisation du genou
 - f- Détente du boulet
 - g- Etirement du paturon
 - h- Les étirements spécifiques des méridiens
- 2- L'abdomen
 - a- Etirements spécifiques des méridiens parcourant l'abdomen
 - b- Tonification des méridiens parcourant l'abdomen

Page 106

Page 106

Page 107

Page 107

Page 108

Page 109

Page 110

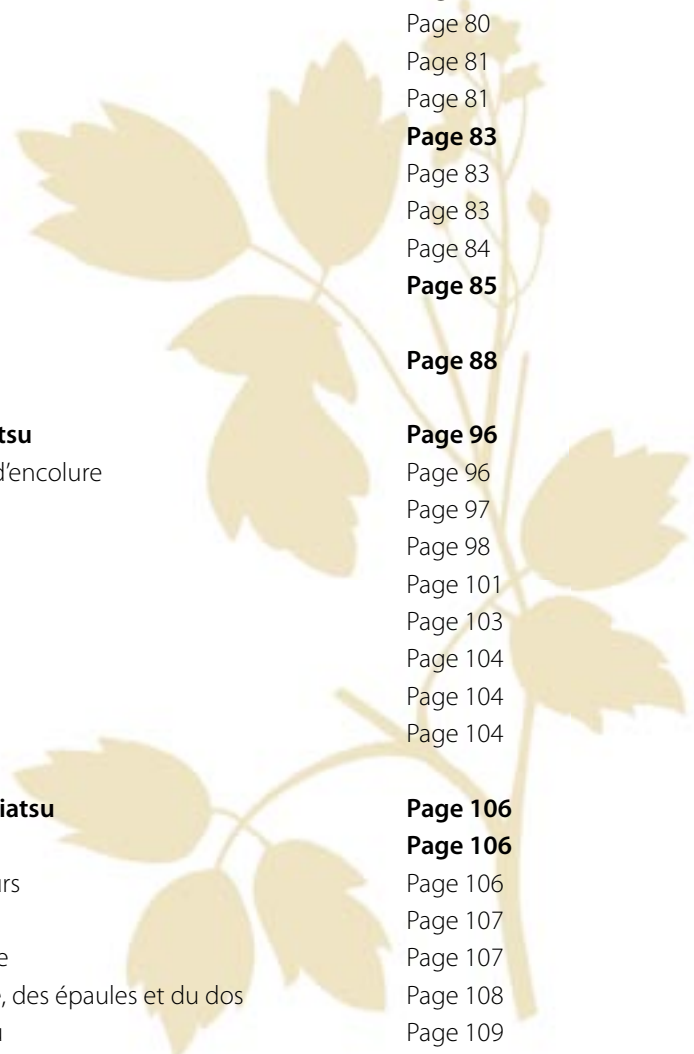
Page 110

Page 110

Page 110

Page 110

Page 112



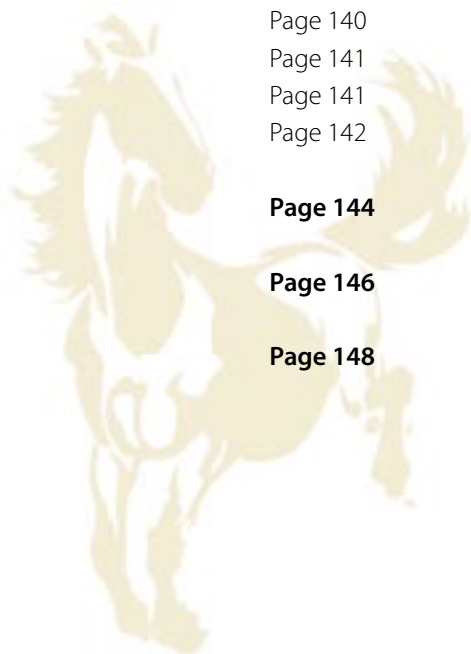
3- L'arrière-main	Page 116
a- Vibrations des postérieurs	Page 116
b- Etirement du paturon	Page 117
c- Les étirements spécifiques des méridiens	Page 117
4- L'encolure	Page 118
a- Détente de la ligne supérieure	Page 118
b- Détente musculaire de l'encolure zone par zone	Page 119
c- Le palper rouler de l'encolure	Page 120
d- Pressions des paumes sur les méridiens de l'encolure	Page 121
e- Etirements latéraux de l'encolure (flexions)	Page 123
f- Etirement longitudinal	Page 126
g- Les points clés du Shiatsu de l'encolure	Page 128

V- Le Do-In du cheval **Page 130**

3 LE SHIATSU AU SERVICE DES DISCIPLINES EQUESTRES

Et des équidés tout au long de leur vie

I -Le cheval de compétition	Page 136
1- Le cheval de dressage	Page 137
2- Le cheval d'obstacles	Page 138
3- Le cheval d'équitation Western	Page 139
4- Le cheval d'attelage	Page 139
5- Le cheval d'endurance	Page 140
6- Le cheval de voltige	Page 141
7- Le cheval de chasse	Page 141
8- Le cheval de course	Page 142
II) Le cheval de club	Page 144
III) La jument poulinière	Page 146
IV) Le cheval âgé	Page 148



4 ZEN SHIATSU ET «CHEVAUX - ACCOMPAGNANTS»

ou Chronique d'une praticienne et formatrice en chemin...

I- Le Zen Shiatsu appliqué aux chevaux

Page 154

- 1- Connaissance de la physiologie et de l'éthologie équine Page 154
- 2- Particularités liés à la morphologie du patient Page 155
- 3- Adaptabilité et humilité du praticien Page 155
- 4- Interaction praticien-cheval Page 157
- 5- Instinct d'auto-guérison, lâcher prise et gratitude Page 157
- 6- Sens exacerbé du toucher et conscience corporelle du cheval Page 158
- 7- Les 5 Eléments et le cheval Page 158

II- A la recherche du geste juste

Page 160

- 1- Le formateur Page 160
- 2- Le programme de formation Page 161
- 3- Un art de vivre Page 163
- 4- Equitation et shiatsu Page 163
- 5- Qui prend soin de qui ? Page 166
- 6- Le Tao et la pratique professionnelle du shiatsu Page 167
- 7- Le shiatsu : un travail sur soi Page 169

III- Zen Shiatsu et développement personnel

Page 172

- 1- Intention du geste et hygiène de pensées Page 172
- 2- Vacuité de l'esprit et « singe fou » Page 174
- 3- Animal empathique Page 174
- 4- Le langage du coeur Page 177

IV- La femme et le cheval

Page 178

- 1- Diététique orientale et phytothérapie équine Page 179
- 2- Méridien de la Rate et bien-être Page 180
- 3- L'Elément Terre et la cavalière Page 185
- 4- Harmonisation des énergies féminines Page 188
- 5- Shiatsu, chevaux et conscience collective Page 190

V- Note (musicale) personnelle

Page 192

Epilogue Page 196

Bibliographie Page 196

NOTE DE L'AUTEUR

L'auteur décline toute responsabilité en cas d'incident ou d'accident survenant lors de l'exécution de l'ensemble des techniques présentées dans cet ouvrage. Travailler au contact des chevaux peut s'avérer dangereux et ce même lorsque toutes les précautions d'usage ont été prises. Les cavaliers, propriétaires et responsables d'équidés le savent bien. Un accident est vite arrivé et il faut donc toujours se montrer vigilant. Cet ouvrage ne prétend pas non plus remplacer les stages de formation shiatsu durant lesquels les stagiaires reçoivent un enseignement approfondi tant sur le plan pratique que théorique du shiatsu équin sous la supervision de formateurs (eux-mêmes praticiens) expérimentés. Annuaire des praticiens sur le site Internet www.christellepernot.fr

REMERCIEMENTS

Merci à Stéphane de Maigret, pour la constance de son soutien.

Merci à Isabelle Laading, Blandine Le Bars, Christine Schweitzer-Michele, Martine Larrieu, Marguerite Kardos et Eric Ancelet dont les ouvrages, les stages et/ou la pratique m'accompagnent et m'inspirent. Merci à Isabelle Laading d'avoir accepté de préfacer ce deuxième ouvrage.

Merci à Liz Eddy, avec toute ma gratitude pour son enseignement pratique du shiatsu équin.

Merci à Guillaume Henry, grâce au soutien duquel mon précédent ouvrage – *Initiation au Shiatsu pour Chevaux* - a pu rencontrer son public et ainsi contribuer à faire connaître le shiatsu équin en France et ma démarche auprès des chevaux.

Merci à tous ceux et celles, humains et équidés qui, recevant ou se formant au shiatsu m'ont permis d'avancer avec eux dans notre recherche commune

de l'harmonie avec les chevaux et l'aboutissement de ce deuxième livre.

Je souhaite de tout cœur que nos efforts permettent aux équidés du 21^{ème} siècle d'évoluer dans un monde équestre renouvelé qui saura promouvoir le bien-être de nos chevaux et placer la préservation de celui-ci au centre de ses priorités.

Sur le principe des petits ruisseaux qui font les grandes rivières, chaque nouveau lecteur/trice apporte sa note d'espoir personnelle... car c'est à vous, cavalier(e)s, propriétaires, responsables d'équidés qu'il incombe de faire changer les choses par votre prise de conscience individuelle et votre responsabilisation en matière de bien-être animal.

Du même auteur

Initiation au Shiatsu pour Chevaux
Editions Belin

ONT CONTRIBUÉ À CET OUVRAGE :

Florence Clôt pour le travail de photographie.

Roger Dameron pour ses illustrations humoristiques.

Alexandre Belmont pour les illustrations de méridiens

Jacques Wadoux pour l'assistance informatique.

Isabelle Laading, Isabelle Guirriec, Eric Ancelet, Jean-Claude Grunstein et Stéphane de Maigret pour la relecture.

Merci à Sylvie Captain-Sass pour la réalisation graphique du livre.

Merci à Martine Guerlain et à Thierry Hodiesne de nous avoir laissé photographier leurs magnifiques chevaux Galant de Corbet et Tilbury comme « modèles » principaux pour démontrer les techniques de ce deuxième ouvrage.

Merci également à tous les dirigeants des écuries ou centres équestres pour leur confiance et leur amitié. Merci de me confier vos chevaux et vos installations dans le cadre des formations en shiatsu.

Avertissement

Le shiatsu permet d'apporter à celui ou à celle qui le demande un état de bien-être pour son animal. Vous êtes responsable du bien-être du cheval qui est sous votre responsabilité et protection. En tant que gardien de son bien-être physique et émotionnel, veillez à ne pas laisser un praticien shiatsu utiliser une ou des techniques qui stressent visiblement votre animal. Il est donc de votre devoir de faire interrompre immédiatement la séance en cas de détresse de l'animal. Pratique de bien-être douce et naturelle ne signifie pas inoffensive, bien au contraire ! Praticiqué incorrectement, le shiatsu n'est pas sans danger pour votre compagnon. Sachez qu'en matière de shiatsu équin, le praticien propose la technique à l'animal et c'est toujours ce dernier qui en dispose. **Aucune technique n'est jamais imposée par la force.** Il n'y a aucune notion de soumission ou d'obligation d'obéissance dans le relationnel praticien shiatsu/cheval, car **seul le geste consenti est sain.**

Vous informer sur les critères de bonne pratique du shiatsu est l'objectif principal des deux ouvrages sur le shiatsu équin (celui dont vous êtes actuellement en possession et *Initiation au Shiatsu pour Chevaux* – Belin).

J'aimerais insister sur le respect de l'individualité de chaque cheval. S'il vous plait, amis lecteurs, ne jouez pas aux apprentis sorciers avec le contenu de ce livre. Il ne s'agit pas d'un livre de « recettes » applicables à n'importe quel cheval dans n'importe quel contexte! Le shiatsu n'est pas une pratique miracle, une méthode absolue. Chaque individu (animal ou humain) est différent et unique. Sachez que ce présent ouvrage n'est qu'une

deuxième sensibilisation au shiatsu équin et surtout un support de cours pour mes stagiaires. C'est pourquoi, **cet ouvrage ne saurait en aucun cas remplacer la formation auprès d'un formateur expérimenté.** Pour éprouver toute l'efficacité du shiatsu, prenez conseil auprès d'un praticien expérimenté qui saura établir un bilan énergétique personnalisé pour votre cheval et vous conseillera sur les éventuels petits gestes pour assurer l'entretien de son état de bien-être et améliorer ses performances au travail.

Avant une prise de rendez-vous, référez-vous, dans un premier temps, à l'ouvrage précédent et prenez connaissance des principales contre-indications au shiatsu et de son domaine d'action (il est inutile de faire appel à un praticien shiatsu pour des coliques, une fracture, une infection, une tumeur, une mise bas difficile, etc).

Attention, l'animal ne vit que dans le présent.

Ainsi, lorsqu'il est souffrant, il n'est que souffrance. Vous ne pouvez pas le raisonner ou le soulager en lui expliquant que demain il ira mieux ou bien qu'hier il n'avait pas mal. **Le cheval est un être hypersensible, une douleur importante dans une région du corps peut l'amener à déclencher une colique de stress.** La gestion de la douleur est prioritaire chez le cheval car celui-ci peut mourir de douleur (choc cardiaque). Dans un deuxième temps, assurez-vous des compétences du praticien shiatsu. Fiez-vous au bouche à oreille (propriétaire ayant déjà eu recours au dit praticien pour son cheval-le monde équestre est si petit !) ou bien consultez la liste des praticiennes et praticiens sur www.christellepernot.fr. Ces derniers ont pour mission de venir en aide au mieux de leurs capacités aux propriétaires et responsables d'équidés qui choisissent de s'impliquer dans le maintien du bien-être de leurs chevaux par une approche douce et naturelle. Il s'agit de soulager le cheval grâce à une pratique

sans effets secondaires nuisibles. Lors d'un premier rendez-vous, le praticien shiatsu cherche à évaluer si le cheval peut répondre au shiatsu (capacités internes en terme d'énergie vitale du cheval) et s'il ne fait pas l'objet d'éventuelles contre-indications à la séance. Le shiatsu a ses limites et un domaine de prédilection (prévention et entretien) que les bons praticiens acceptent.

Le praticien shiatsu se doit, d'autre part, d'avoir une conception pluridisciplinaire de sa pratique, ouverte vers les disciplines complémentaires du shiatsu telles que l'ostéopathie, l'homéopathie, la phytothérapie, l'oligothérapie, la minéralothérapie, les fleurs de Bach, etc. La vie est complexe à bien des égards et il ne faut pas perdre

« Je crois qu'il n'est pas de notre droit mais de notre devoir d'être en bonne santé ».

Shizuto Masunaga
Zen Shiatsu - Editions Guy Tredaniel

de vue qu'un **dysfonctionnement résulte toujours de causes multifactorielles**. Le shiatsu est ainsi complémentaire d'autres thérapeutiques connues, **il permet d'accompagner tout autre soin** (chez le cheval ou l'humain). Connaître ses limites et ne pas hésiter à recommander le cheval à un confrère, c'est faire preuve de professionnalisme.





A noter que les séances de pratiques manuelles telles que l'ostéopathie ou le shiatsu seront espacées d'environ 3 semaines afin de laisser le temps à l'organisme du cheval de réagir et d'assimiler. Il s'agit de ne pas perturber le corps de l'animal par une surcharge de signaux et d'informations. **Attention, trop d'infos tue l'info !**

En dehors du Japon, pays d'origine du shiatsu, cette pratique de bien-être ne bénéficie pas de reconnaissance officielle. De fait, cette situation laisse malheureusement la porte ouverte aux dérives commerciales et à un certain charlatanisme. Rappelons qu'en l'état actuel de la législation, la notion de « professionnel(le) » du shiatsu n'est sanctionnée par aucun diplôme ni brevet d'état.

Les certificats délivrés par les différentes Ecoles attestent simplement d'un niveau de compétence dans le domaine du shiatsu. Il me semble pourtant que **la valeur d'un bon professionnel commence par la qualité de sa formation et donc de ses formateurs**. Etre autodidacte en shiatsu équin n'est certainement pas impossible mais cela impliquerait une pratique de cas concrets sur le terrain sur de nombreuses années et auprès des chevaux. L'étude des textes anciens, certes très enrichissante d'un point de vue théorique, ne me semble pas justifier le statut de praticien et encore moins celui de formateur. Je doute fort, en effet, que les chevaux d'aujourd'hui aient les mêmes besoins en terme de rééquilibrage énergétique que ceux des fermes ou

des champs de bataille de la Chine Antique. Et pourtant, on trouve tristement aujourd'hui dans le secteur du shiatsu équin en France des formateurs sans expérience de pratique. Pour ma part, **je ne conçois pas que l'on puisse être uniquement formateur de shiatsu, les deux activités (praticien et formateur) sont nécessairement liées.**

Par ailleurs, si la formation en shiatsu pour humains donnent de solides bases théoriques au futur praticien équin (le réseau énergétique étant similaire chez tous les mammifères), certaines grandes fonctions physiologiques et émotionnelles d'un animal proie et herbivore tel que le cheval sont loin de ressembler à celles d'un omnivore et prédateur tel que l'Homme. Quant aux techniques, tandis que l'humain reçoit un shiatsu, allongé sur un futon ou assis sur une chaise de massage, le cheval, quant à lui, participe activement à la séance de manière tout à fait spontanée et instinctive. Il ne s'allonge pas pour recevoir son shiatsu¹ (bien qu'il arrive que le cheval décide de se coucher de lui-même en fin de séance). Il existe également de grandes différences de comportement d'un cheval à l'autre ainsi que d'une race à l'autre, les morphologies variant d'un extrême à l'autre, du Shetland au Shire ! La prise de risque n'est pas la même non plus et il est donc essentiel que la formation du praticien shiatsu équin prenne en compte ces aspects spécifiques de la pratique en milieu équestre. En effet, il est plutôt rarissime de se faire mordre ou de recevoir un coup de pied d'un humain pendant une séance tandis que l'éventualité peut se présenter avec un cheval et ce d'autant plus que les techniques sont incorrectement utilisées ou

“Tout ce qui nous touche dans le geste d'un Maître (en shiatsu ou en Qi Gong, par exemple) – sobriété, beauté, efficacité – représente des années de travail sur lui-même, bien qu'à nos yeux il ne fasse que lever la main”.

*Isabelle Lauding
Shiatsu voie d'équilibre - DésIris*

réalisées. Par conséquent, proposer une formation accélérée en shiatsu équin (ou humain) me semble incompatible avec les temps nécessaires de pratique, de maturité et de travail personnel que doit vivre et expérimenter tout stagiaire soucieux d'intégrer la démarche de vie véhiculée par le shiatsu. L'expérience tant théorique que pratique des formateurs, le contenu et le niveau d'exigence de la formation sont donc essentielles à la sécurité du stagiaire, de sa pratique future en tant que praticien mais garantissent également au propriétaire, cavalier, responsable de l'animal une pratique du shiatsu sans risque pour le cheval.

¹ Le cheval est capable de somnoler voire de dormir debout, en appui sur 3 membres, un membre au repos (rotule verrouillée).

Préface

Ce deuxième livre de Christelle Pernot consacré au shiatsu pour chevaux me semble, à plus d'un titre, tout à fait remarquable. A l'évidence, nous avons affaire à une spécialiste ! Je sens à la lecture de ces pages les années d'expérience, les centaines d'heures d'étude et d'observation du cheval ainsi que le respect et l'amour qu'elle lui porte.

C'est un livre généreux, de par la multitude de détails techniques qu'illustre des photos très précises. Le praticien de shiatsu y trouvera la description minutieuse de chaque séquence, du moindre geste, ainsi que de nombreuses recommandations et précautions à observer, tant pour le confort du cheval que pour le sien.

La précision des conseils prodigués signe la rigueur avec laquelle Christelle aborde le shiatsu. Mais son propos ne se limite pas à l'exposé de techniques favorisant le bien-être du cheval. « Prendre soin » est une formule qui semble apparaître en filigrane au fil des pages, comme une incitation à aller plus loin dans votre démarche. Si le touché-shiatsu demeure bien sûr, l'essence et l'aboutissement de votre travail, la mise en œuvre passe par plusieurs étapes incontournables.

Prendre soin d'un cheval par le shiatsu, c'est tout d'abord apprécier ses besoins. C'est aussi acquérir les connaissances et techniques propres au shiatsu et enfin les appliquer de manière efficiente. Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, fondements du shiatsu, reconnaître les besoins d'un cheval suppose

une forte implication personnelle : il est nécessaire d'aiguiser sens de l'observation et du toucher et de développer de bonnes capacités d'analyse. Il faut en effet considérer le cheval dans sa globalité - fonctions physiologiques, psychiques et émotionnelles formant une unité - mais aussi tenir compte du milieu dans lequel il évolue, s'intéresser à son alimentation, ses activités, tout comme à ses réactions émotionnelles lors de ses relations avec les humains et ses congénères. C'est une investigation passionnante qui modifie le regard que vous portez sur votre cheval et qui donc transforme votre relation.

Fort de ce bilan complet et de toutes les connaissances théoriques nécessaires, vous êtes alors à même de vous lancer dans la pratique. D'engager, avec votre cheval, cette communication particulière. Celle qui passe par la peau. Vos doigts, tout votre corps écoutent et apprennent à transmettre. Et lui, vous accueille et se livre. Silencieux dialogue, émouvant pas de deux. Qui nourrit l'autre ?

Et votre cheminement continue... cette fois tout intérieur, dans la recherche du geste juste, celui qui libère les énergies là où il faut, en harmonise la circulation et apporte la détente. Geste de l'artisan réceptif et centré, ferme et délicat, paisible et mobile, généreux et prudent. Tout un art... dont Christelle nous fait percevoir les subtils rouages, imprégnés de son expérience.

Isabelle Laading

Introduction

L'engouement du grand public pour les pratiques de bien-être dites complémentaires ces dernières années a suscité la création et le développement de nombreuses écoles de shiatsu pour l'humain en Europe et notamment en France. Le shiatsu, pratique douce et naturelle, plusieurs fois millénaire, s'inscrit tout à fait dans la tendance actuelle et générale du besoin d'aide à l'adaptation et au développement de soi. **Il répond également à l'évolution actuelle de se tourner vers l'origine des maladies et non plus seulement vers leurs symptômes.** Le shiatsu est un allié précieux pour tous ceux et toutes celles qui désirent se délivrer des tensions de la vie moderne, être moins pris en otage par leurs émotions ou les projections mentales, les soucis ou le stress, la fatigue. Il est également bénéfique à ceux et à celles qui désirent mieux se connaître et comprendre les messages de leur corps, à tous ceux et celles qui désirent puiser l'énergie en eux-mêmes et garder un état de bien-être physique et psychologique optimal tout au long de la vie. Chez le cheval de sport du 21^{ème} siècle, et ce quelle que soit la discipline choisie par le cavalier, l'organisme de l'animal est mis à rude épreuve en raison des exigences liées aux performances lors des concours et des conditions de vie en écurie tout au long de l'année. Le shiatsu équin répond ainsi aujourd'hui à l'émergence d'une prise de conscience chez professionnels et amateurs en quête d'une approche différente du bien-être pour leurs chevaux.

I- Zen Shiatsu

Il existe aujourd'hui différentes écoles qui enseignent différents « styles » de shiatsu. Les techniques proposées dans ce livre (ainsi que celles du précédent ouvrage – *Initiation au Shiatsu pour Chevaux* -) sont inspirées de la méthode mise au point pour les chevaux par Pamela Hannay, praticienne shiatsu à l'Institut Ohashi de New York et élève d'Ohashi. Le shiatsu d'Ohashi s'appuie sur l'enseignement de Shizuto Masunaga quant à la localisation des méridiens et de leurs interprétations¹. Son style de shiatsu s'est appelé Zen Shiatsu en référence à l'approche spirituelle propre aux moines bouddhistes japonais. Masunaga s'est orienté vers une approche spirituelle basée sur les Médecines Traditionnelles Chinoise et Japonaise et le lien entre les aspects psychologiques et les symptômes physiques. Selon Masunaga, les désordres énergétiques et les maux du corps en résultant cherchent à exprimer les maux de l'esprit à travers le processus de somatisation. Ce type de shiatsu privilégie le placement correct du corps du praticien et la justesse du geste, la prise de conscience corporelle, l'hygiène de pensée et de vie ainsi que l'harmonie entre le donneur et le receveur pendant la séance.

En effet, **le shiatsu ne se réduit pas qu'à un ensemble de techniques. C'est une manière de vivre, de respirer, une manière d'être au monde.** En vérité, il s'agit plutôt d'un art de vivre: ainsi, on retrouve à part égale les bases techniques (à savoir les grands principes de Médecine Traditionnelle Chinoise), la pratique (les « heures de vol ») et l'émotion (à travers l'empathie, l'humilité, la patience et la sensibilité...) du praticien. Le geste juste et l'hygiène de vie du praticien sont les garants de l'efficacité de la séance. Savoir se centrer, savoir respirer, vivre l'instant présent... .

¹ A lire: *Zen Shiatsu, Comment équilibrer le yin et le yang pour une meilleure santé* aux éditions Guy Trédaniel

“La grandeur d’une nation et ses progrès moraux peuvent être jugés par la manière dont elle traite les animaux.”

Gandhi

Le shiatsu se révèle être un outil de communication privilégié entre le « donneur » et le « receveur » (ici le cheval). C’est en effet un vecteur par lequel les humains peuvent parler le “langage du toucher” aux chevaux. Il s’agit d’un véritable dialogue. A chaque pression des doigts ou des paumes, le praticien pose une question au cheval et celui-ci lui répond positivement en venant s’appuyer et se lover dans la main ou bien en montrant des signes de contentement ou de relaxation évidente, indifféremment (sans réaction), ou encore négativement en montrant des signes de mécontentement ou tout simplement en cherchant à rompre le contact avec les mains. Le praticien doit donc savoir prendre le temps de poser sa question mais également prendre le temps d’attendre et d’écouter la réponse du cheval, même et surtout si celle-ci ne le satisfait pas. La posture correcte et la qualité du toucher adaptée à l’individualité du cheval (yin/yang, Élément en

M.T.C.²) sont les garants d’un dialogue honnête, poli et respectueux entre cheval et praticien. **Une séance de shiatsu est un moment privilégié pour le praticien expérimenté qui pourra alors traduire les besoins du cheval en mots.**

Selon l’enseignement de la M.T.C, une circulation harmonieuse du Ki dans le corps est à la fois la cause et la conséquence d’un état de santé physique et psychologique optimal. Le praticien en shiatsu équin doit être tout particulièrement sensible à cet aspect du travail. Les chevaux sont à l’écoute de notre état d’esprit et leur comportement se fait souvent le miroir de notre paix ou trouble intérieur. **Au-delà de la maîtrise du geste et de la technique, c’est l’intention du praticien qui permet de donner toute sa dimension spirituelle au shiatsu.** Les chevaux y sont particulièrement sensibles. **Au cours de chaque nouvelle séance, à chaque nouvelle rencontre, il faut savoir proposer, écouter, recevoir puis remercier.**

II- Prévenir

En shiatsu, le praticien parle de **déséquilibre énergétique**. Ainsi, les maladies et leurs symptômes ne sont considérés que comme des indices permettant d’établir un bilan précis en terme de déséquilibre énergétique. La (ou les) séance(s) vise(nt) ainsi à réharmoniser les mouvements défectueux de l’énergie (que l’on nomme Ki en japonais) et à restaurer l’état de bien-être et non pas seulement à lutter contre les symptômes. Il s’agit de soutenir l’énergie vitale du cheval pour l’aider à retrouver une circulation harmonieuse du Ki dans le corps et à rétablir son équilibre naturel. Comprendre le sens (signification et direction³) du mal-être est essentiel pour comprendre l’importance de laisser le corps

² M.T.C : Médecine Traditionnelle Chinoise

³ Voir les différents cycles dans l’ouvrage précédent.

s'exprimer spontanément après une séance de shiatsu (effets secondaires résultant du drainage lymphatique favorisé par le shiatsu). La vision holistique du cheval et la recherche des liens de cause à effet entre les différents désordres énergétiques contribuent au retour certes progressif mais durable du bien-être, et ce tout en douceur.

En Chine Antique, les médecins de l'époque oeuvraient dans un but tout à fait noble : promouvoir un bon état physiologique et psychologique. A ce titre, ils encourageaient la population à opter pour des comportements ou des habitudes (alimentaires par exemple) saines pour entretenir le bien-être et le préserver de façon optimale. **La notion de « purification » saisonnière est d'ailleurs un concept fondamental de la Médecine Traditionnelle Chinoise.** La visite régulière du praticien shiatsu au moment des intersaisons (4 à 6 visites par an) permet de « prendre soin » efficacement de petits maux, le shiatsu « nettoyant » l'organisme en favorisant l'élimination progressive des problèmes du plus récent au plus ancien jusqu'à s'adresser à la cause originelle. **L'intervention précoce, voire préventive, permet le retour rapide et sans séquelles à l'équilibre de base.** Ces séances luttent aussi contre les états de mal-être (qui sont immunodépresseurs) qu'ils soient d'origine physique ou bien liés à un choc émotionnel (somatisation). Elles sont également une des conditions premières pour une performance optimale du cheval de sport. Ainsi, plus on intervient tôt et à temps, plus on augmente les chances d'un retour rapide vers le bien-être. **Chaque fois que votre animal bénéficiera du shiatsu afin de favoriser ce retour au bien-être, son immunité naturelle se consolidera.** Le shiatsu permet en effet de soutenir le corps

dans son combat sans refréner la crise d'épuration (élimination des toxines par les émonctoires naturels) choisie par le corps. En détectant à intervalles réguliers (au cours de l'année et de la vie du cheval) les premiers indices de déséquilibre énergétique, le praticien shiatsu contribue à éviter toute source d'inconfort pour l'animal et ce quelle que soit l'équitation ou la discipline pratiquée. En Chine ancienne, lorsque le patient tombait malade, le médecin cessait d'être rémunéré jusqu'au rétablissement de celui-ci. De nos jours, grâce au développement du shiatsu, l'intérêt de chacun pour la prévention et l'entretien du bien-être devrait croître. Grâce au shiatsu équin, de nombreux cavaliers, propriétaires, responsables (re)découvrent cette énergie vitale, connue des Chinois depuis des millénaires et qui anime tout être vivant. Ils reprennent ainsi confiance dans les forces naturelles d'un organisme sain. Ils soutiennent notre démarche de vie en nous permettant d'exercer notre véritable métier : contribuer à maintenir le bien-être physique et émotionnel des chevaux et les accompagner tout au long de l'année et ce, tout au long de leurs vies.

« Pour retrouver la santé, vous devez faire le contraire de ce que vous avez fait pour tomber malade ».

*Shizuto Masunaga
Zen Shiatsu - Guy Trédaniel*

C'est ainsi que, dans l'intérêt de ces chevaux, tous les corps de métier se coordonnent pour travailler en équipe, chacun dans son domaine de prédilection autour du propriétaire, cavalier, responsable du cheval, ce dernier n'hésitant pas à se remettre en question et à s'impliquer personnellement. Le cheval dont l'état de santé est satisfaisant tout au long de l'année est ainsi capable de gérer de lui-même les petits aléas de l'existence au fil des saisons et des phases successives de la vie, demeurant performant et fiable au travail, sociable envers ses congénères et les humains. **Ce bien-être durable est pour moi la plus belle façon de mettre en pratique la démarche de vie proposée par le shiatsu.** La vie se fait plus douce et le praticien shiatsu est (re)-contacté pour préserver le bien-être de l'animal et non plus uniquement après l'apparition des déséquilibres énergétiques.

N'est-ce pas finalement tout simplement cela, Aimer son cheval ? Prendre soin de sa forme physique et émotionnelle et l'aider ainsi à nous (sup)porter le mieux possible ? J'espère, grâce à ces deux ouvrages sur le shiatsu équin, ainsi qu'aux formations proposées régulièrement en France et en Europe sensibiliser le plus grand nombre de propriétaires, cavaliers, responsables d'équidés à une pratique préventive du maintien du bien-être de leurs chevaux.

III- Shiatsu : le choix du bien-être

La Médecine Traditionnelle Chinoise et le shiatsu ainsi que la philosophie de vie qui les accompagne, nous enseignent à prendre notre santé en main. Cette prise en charge individuelle est, selon moi, la seule véritable possibilité de faire évoluer le monde équestre actuel vers une prise de conscience globale donnant naissance à une nouvelle génération de professionnels et d'amateurs: **lucides, indépendants et responsables.** L'esprit du shiatsu a déjà séduit de nombreux cavaliers, propriétaires, responsables de chevaux de toutes disciplines et de tous niveaux confondus et tout particulièrement les cavaliers initiés à la méthode Alexander⁴ ... Il existe en effet des fondations communes aux deux disciplines : la même quête d'harmonie entre le cheval et son cavalier, le même respect de l'individualité et de la psychologie du cheval (bodymindspirit).

Ainsi, mon principal objectif avec cet ouvrage est que vous puissiez trouver au fil de ces pages l'information nécessaire afin de faire un choix juste et éclairé pour votre animal dans le respect de vos convictions personnelles. Il s'agit ici de comprendre ce qui se passe chez votre cheval et de mieux connaître les grands principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise afin d'être convaincu du bien-fondé de ces grands principes plurimillénaires. Cette prise de conscience vous aidera sans doute à les appliquer avec plus d'enthousiasme, de facilité et de conviction.

Avec *Initiation au Shiatsu pour chevaux*, vous avez sans doute pu constater les effets du shiatsu de relaxation, une pratique de bien-être et de mieux-être mais aussi de communication qui permet de faire tomber les barrières entre receveur équin et donneur humain. Tous les chevaux, de toutes races et âges confondus, communi-

⁴ A lire: Véronique Bartin, *L'équitation par la technique Alexander*, Belin.



Séances photos avec Thierry et Goliath. Merci à vous deux !

quent en effet de manière spontanée et instinctive grâce au langage du toucher, un vocabulaire maîtrisé par les équidés depuis la nuit des temps. Je vous propose, à présent, passionnés de chevaux, futur praticien ou stagiaire en quête d'un développement personnel de vous initier aux nombreuses subtilités du vocabulaire du shiatsu équin et de vivre pleinement les transformations physiques, émotionnelles et spirituelles qui l'accompagnent.

Bonne lecture et bonnes transformations !

Christelle Pernot

