

# BIEN-ÊTRE

## SHIATSU ÉQUIN, ...

### VOUS AVEZ DIT SHIATSU ÉQUIN ?

LE SHIATSU EST UNE PRATIQUE MANUELLE INSPIRÉE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, nous sommes parcourus par un réseau de méridiens dans lesquels circule l'énergie. Il en existe 12 principaux qui sont en relation avec les différentes parties du corps, avec les organes ou les viscères et avec les grandes fonctions de l'organisme. Notre santé dépend de la bonne circulation de l'énergie dans ce réseau. Ex. le méridien du Poumon est associé à la respiration, à la peau et aux poils, à la tristesse ou à la sérénité. Un déséquilibre dans ce méridien peut entraîner des problèmes respiratoires, de peau, un replis sur soi, de la tristesse.

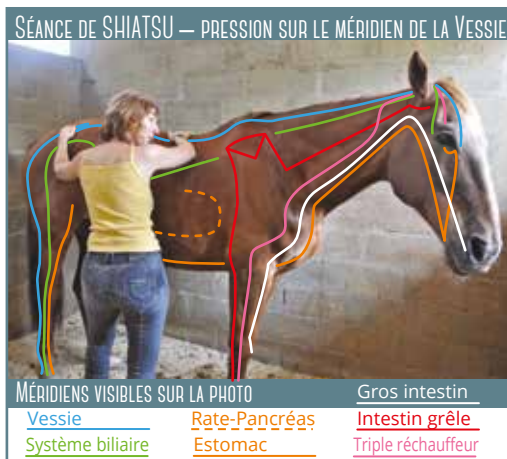
#### Concrètement, une séance de shiatsu équin c'est comment ?

Je commence par demander l'histoire santé et affective du cheval. Et au présent, quels sont ses problèmes, qui est-il avec ses congénères, avec les humains,...

Ensuite, je vais le rencontrer et faire connaissance avec lui. Je vais lui expliquer ce pour quoi je suis là et lui demander son autorisation. La séance doit en premier lieu respecter ce qu'il est, ses besoins et ses limites. Quand il est d'accord, je commence par un effleurage global pour déterminer les déséquilibres. Je suis très attentive à ses moindres réactions car ce contact permet une communication non verbale et une mise en confiance.

Ensuite, je choisis les méridiens à rééquilibrer (de 1 à 3). Je vais alors exercer des pressions avec la paume des mains ou la pulpe des doigts sur le méridien. Je vais aussi procéder à des rotations des articulations ou à des étirements spécifiques qui sont réalisés en shiatsu pour étirer le méridien sélectionné.

La séance va durer environ 45 mn et



SÉANCE DE SHIATSU — PRESSION SUR LE MÉRIDIEN DE LA VESSIE

MÉRIDIENS VISIBLES SUR LA PHOTO

Vessie	Rate-Pancréas	Gros intestin
Système biliaire	Estomac	Intestin grêle
		Triple réchauffeur

elle se finira par un effleurage.

#### Combien de séances sont nécessaires ?

Comme on pèle un oignon, chaque séance de shiatsu permet de se rapprocher un peu plus de l'origine du déséquilibre. Il faut parfois plusieurs séances pour rééquilibrer un individu. Leur nombre dépendra de son histoire et de ses propres ressources.

En préventif, je conseille une séance à chaque changement de saison.

#### Quels sont les bienfaits du shiatsu ?

Le premier de tous est une réelle détente du cheval. Certains vont même

jusqu'à s'endormir durant la séance. Ensuite, le shiatsu pourra agir en préventif - système immunitaire, émotionnel - ou en curatif en stimulant la capacité d'auto-guérison. Il est très efficace en cas de troubles organiques, digestifs, de boiteries, raideurs ou pour apaiser le mental.

LE SHIATSU REDONNE ÉNERGIE TOUT EN APAISANT LE MENTAL DU CHEVAL

Témoignage : Zorte Berria, association de protection d'équidés, [www.zorteberria.net](http://www.zorteberria.net)

« Amélie intervient auprès des chevaux de l'association depuis l'automne 2016 et notamment de Falline (24 ans) qui a d'importants problèmes respiratoires. L'hiver dernier il a fallu plusieurs cures de cortisone en injection afin de permettre à Falline de respirer sans trop de souffrances. Cette année, grâce à plusieurs séances de shiatsu, Falline n'a pas eu besoin d'injection de corticoïdes depuis 3 mois. Falline réclame même sa séance quand Amélie vient voir d'autres chevaux de l'association alors que ce n'est pas son tour. »

Amélie Lamarche  
Praticienne en Shiatsu équin  
[www.equin-shiatsu.fr](http://www.equin-shiatsu.fr)  
06 50 31 20 65



Shiatsu équin — Amélie Lamarche

Praticienne certifiée par l'École Française d'Équi-Shiatsu d'Isabelle Audinet

Chacun de nos compagnons équins est unique.

Pour me demander un conseil, pour évaluer ensemble le besoin d'une séance ou pour prendre un rendez-vous, ...  
amelie-l@live.fr — +33 6 50 31 20 65 — [www.equin-shiatsu.fr](http://www.equin-shiatsu.fr)