



## Les Écuries du Dangeon

Pension, Convalescence et Retraite

Tél. : 06 10 08 07 09 - Site : [www.lesecuriesdudangeon.fr](http://www.lesecuriesdudangeon.fr)

Mél : [aurore.delagrange@lesecuriesdudangeon.fr](mailto:aurore.delagrange@lesecuriesdudangeon.fr)

### « *Le Shiatsu, une pratique de bien-être au service des chevaux* »

J'ai suivi ma formation à l'Ecole Ecossaise de Shiatsu pour Chevaux, je pratique le shiatsu équin sur les chevaux qui sont en pension aux écuries et je me déplace également à domicile si vos chevaux sont hébergés par vos soins.

#### **Qu'est-ce que le Shiatsu?**

D'origine japonaise, la pratique du shiatsu est fondée sur les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise. Shiatsu, qui signifie en japonais doigt (shi) et pression (atsu) (on pourrait donc traduire le mot shiatsu par digipression), est une sorte d'acupuncture sans aiguille. Le praticien shiatsu se sert de ses mains pour appliquer des pressions sur des zones stratégiques du corps et propose au cheval des rotations et étirements de membres, de queue, des flexions et des étirements d'encolure afin de favoriser la libre circulation de l'énergie dans les méridiens d'acupuncture. Le praticien shiatsu utilise également des techniques de massage (palper rouler, percussions, pattes de chat...) qui contribuent à stimuler le drainage lymphatique et à permettre l'élimination naturelle des toxines et des tensions musculaires tout en améliorant l'élasticité et la résistance des tendons et des ligaments.

Pratique de bien-être holistique, le shiatsu est de nos jours couramment utilisé chez l'homme pour soulager des problèmes d'origine musculaire, des troubles digestifs, les migraines et autres maux fréquents ainsi que des problèmes d'origine psychologique.

Tout comme chez l'humain, le shiatsu favorise chez le cheval la libération d'endorphines (anti-inflammatoires naturels) qui participent à la relaxation et génèrent un bien-être profond tant physique qu'émotionnel, la qualité de vie et/ou les performances de l'animal s'en trouvent ainsi améliorées.

#### **Dans quel cas utiliser le Shiatsu?**

Le shiatsu peut contribuer à améliorer l'état général de n'importe quel équidé - quelque que soit son âge, sa race ou le type de travail qui lui est demandé. La stimulation régulière du réseau énergétique permet de garder le système immunitaire bien accordé comme un instrument de musique que l'on nettoierait et accorderait à intervalles réguliers. L'idéal est

donc de faire appel au shiatsu de manière préventive, c'est-à-dire avant une période de surmenage (compétitions), de stress (transport) ou encore aux intersaisons afin de contribuer à maintenir un bon état général tout au long de l'année et tout au long de sa vie de l'animal. En effet, des séances à intervalles réguliers vont contribuer à corriger les défauts mineurs du squelette, à faciliter le fonctionnement harmonieux du système nerveux ainsi que celui des glandes endocrines, à entretenir la souplesse des tissus, mais également à stimuler la ventilation pulmonaire, la circulation du sang et des liquides organiques (dont la lymphe). La souplesse corporelle et la mobilité articulaire augmentent. Les muscles, ligaments et tendons s'assouplissent tout en devenant plus résistants, rendant possible l'amélioration des performances physiques et réduisant les risques de blessures. L'action de relaxation du shiatsu apaise l'esprit du cheval nerveux tandis que la stimulation de certains méridiens aura une action revitalisante sur le cheval léthargique lui redonnant goût à la vie et au travail.

## **Shiatsu et chevaux**

Dès la naissance, les chevaux associent le toucher à une sensation de sécurité et à un outil de communication. C'est par le toucher que la jument communique avec son poulain et lui enseigne les bases de son futur comportement d'adulte. Le sens du toucher est très développé chez le cheval. Le toilettage mutuel observé au quotidien chez des chevaux en liberté ne doit pas être seulement considéré comme un moyen de communiquer entre congénères ou encore une forme d'alliance entre deux animaux mais également comme une façon de se soulager mutuellement de douleurs ou de raideurs passagères.

L'espèce équine semble consciente de l'existence du réseau énergétique et de sa localisation et l'utilise naturellement entre congénères. Les chevaux semblent, en effet, savoir instinctivement solliciter les méridiens et tsubos (points d'acupuncture) correspondants au type de problèmes rencontrés, leurs régions de "grattages- massages" variant d'un moment de la journée à un autre.

Certains types de comportement équin, jugés anodins pour le cavalier, représentent en réalité pour le cheval un acte essentiel afin de préserver son bien-être. Se rouler, par exemple, stimule le Qi (énergie générale du corps) et désengorge les blocages potentiels le long des méridiens du dos (points Shu). Le cheval masse ainsi à son aise ses muscles raides ou endoloris et entretient l'alignement de sa colonne vertébrale. En liberté au pré, quand il se cabre et en ruant, il étire les méridiens dont le trajet passe sur l'abdomen. Lorsqu'il s'étire à la manière du chat, il étire son dos, les muscles de la face postérieurs des membres postérieurs, ainsi que les méridiens situés aux mêmes endroits. La collaboration du cheval au shiatsu est donc immédiate car totalement instinctive.

On comprend mieux dès lors pourquoi le shiatsu est une pratique de bien-être particulièrement bien adaptée aux équidés et on ne s'étonnera plus de sa popularité croissante auprès des chevaux et de leurs cavaliers propriétaires.