

# *Shiatsu équin et canin*

*Stephane Valette*



*Nos compagnons nous parlent  
Écoutons les*



# Shiatsu

**Le Shiatsu est une technique de bien-être énergétique qui doit être une expérience sensitive et intuitive, un chemin intérieur qui ouvre à une large gamme d'expériences sur le champ des possibles.**

**Le ressenti de l'énergie est capital, l'ouverture du coeur primordiale:  
la main en est le chemin. »**

**Claire de Chevigny**

## Qu'est-ce que le Shiatsu ?

Le shiatsu est un soin qui repose sur la médecine traditionnelle chinoise et s'inscrit dans un courant philosophique qui voit l'homme comme un élément du cosmos entre le flux du ciel et de la terre. L'énergie vitale qui l'anime (ki ou chi) circule dans un réseau de méridiens qui parcourt la totalité du corps. Lorsque sa circulation est entravée, des troubles physiques, intellectuels ou émotionnels apparaissent.

Le Shiatsu est reconnu pour s'inscrire « dans le domaine de la prévention et de la détente » D'après la définition du Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), il a pour but de garder ou de retrouver un « équilibre sur les plans physique, émotionnel et psychique par un travail de rétablissement de la circulation énergétique à l'aide de pressions et par une relation d'aide ».

C'est un soin qui rééquilibre les circulations énergétiques, cette technique ancestrale de toucher soulage les douleurs et prévient leurs récives par un travail rythmé sur les méridiens. Cette équilibration stimule ou calme cette énergie vitale, dans le but de créer une harmonie. Cela aide le corps à réparer les dysfonctionnements et stimule l'auto-guérison.

## Bienfaits sur le cheval

Le shiatsu chez le cheval agit en préventif car en soutenant le système immunitaire il permet au cheval de bien supporter les changements de saisons.

En apaisant l'émotionnel, il aide le cheval à chaque nouveau stress (changement de lieu, de compagnie, concours,...) et lui permet ainsi de récupérer plus rapidement. Il agit aussi en curatif en stimulant la capacité de guérison inhérente chez chacun et se révèle très efficace en cas de troubles uro-génitaux, digestifs, respiratoires, de boiteries, de raideurs etc ...

Je me suis aperçu, en tant que cavalier, enseignant puis comportementaliste que les problèmes récurant auxquels j'ai été confrontés sont les stress.

Le cheval est un animal routinier, aussi son stress est la conséquence d'une modification de l'environnement que le cheval perçoit comme négative et qu'il n'a pas pu anticiper.

Après avoir cherché à comprendre cette nouvelle situation, le cheval va essayer de la contrôler et de faire avec.

Mais lorsqu'il n'arrive pas à s'y adapter, son cerveau commence à interpréter le changement comme une agression pour lui : c'est le stress.

Les causes de ce stress sont multiples : ennui, transports, douleur, changements d'alimentation ou dans les rythmes de vie à l'écurie, climats extrêmes... c'est l'expression d'une inquiétude, qui apparait quand il a mal ou lorsqu'il ressent son environnement comme hostile et dangereux.

Le corps et l'esprit sont en relation directe, ainsi une douleur physique peut-être d'origine émotionnelle

Le Shiatsu est une approche globale qui consiste à rééquilibrer le corps et l'esprit

A l'issue d'un bilan énergétique complet, on cible le problème et on pratique un Shiatsu adapté au cheval et au moment présent ( ressenti, touché, durée )

Ceci concerne toutes les problématiques, pour tous les chevaux sans distinction d'âge, de race ou de disciplines

## Mieux vaut prévenir que guérir

A noter que le Shiatsu est principalement un outil de prévention, Il est plus utile de faire des séances de Shiatsu régulièrement plutôt que d'attendre que le mal s'installe car le but est de donner de l'impulsion de guérison au cheval

Dans l'idéal, le shiatsu devrait être pratiqué en préventif avant chaque changement de saison, en effet, l'organisme réagit à chaque saison.

Quelque soit l'âge, la race, la discipline, ou son état recevoir un Shiatsu avant chaque changement, permettra de considérablement améliorer sa qualité de vie ou ses performances sportives.

Dans le calendrier chinois une période de 18 jours permet de tranquillement sortir d'une saison et de s'installer dans la suivante .

Il est conseillé d'intervenir à ces moments pour aider le corps et l'esprit dans cette période de transition.

Donc 4 fois par an

cependant notre culture occidentale ne nous permet pas encore d'être prêt à cela

c'est regrettable ( peut-être un jour !!! )

Nous avons tendance à consulter lorsqu'il est trop tard et ce dans tous les domaines.

Dans le cas où le mal s'est installé, il est souhaitable d'intervenir sur 3 séances à 21 jours d'intervalle.

Ce qui constitue un protocole d'évolution. Pourquoi ?:

La première séance: consiste en un nettoyage général de toutes formes d'émotions bloquantes, de noeuds émotionnels et d'énergies stagnantes.

La deuxième séance: aborde les rééquilibrages ciblés sur les causes réelles après le premier nettoyage.

La troisième séance: termine le processus, élimine les résidus récalcitrant, qu'ils soient structurels ou émotionnels, rétablir la cohérence corporelle et rééquilibrer la circulation de chaque fonctions interdépendantes

**Je tiens à préciser que le Shiatsu ne remplace en aucun cas l'avis, le diagnostic et le traitement du vétérinaire, C'est un moyen de remettre en route et de stimuler les capacités d'auto-défense et de réparation de l'organisme**

## Que peut-on attendre du Shiatsu ?

Le Shiatsu agit sur le système nerveux, il apporte des effets de détente et de relaxation physique et psychique contribuant à améliorer ou à retrouver le bien-être

Il équilibre le système énergétique dans sa globalité pour maintenir ou renforcer la vitalité

La pratique du Shiatsu favorise le bon fonctionnement de tous les systèmes du corps:

Ostéo-articulaire, musculo-tendineux, respiratoire, nerveux, endocrinien, circulatoire et immunitaire.

### **3 domaines de soins:**

= Douleurs dos, encolure, épaule

= Troubles digestifs, renforce l'immunité

= Stress anxiété manque de confiance en soi

### **D'un côté pratique:**

= il réduit le stress et équilibre la vie émotionnelle,

= stimule la circulation sanguine et lymphatique,

= renforce le système d'auto-défense de l'organisme (immunité),

= réduit les tensions et les douleurs musculaires et articulaires,

= soulage l'inconfort et troubles digestifs

### **Pour les initiés**

= Il permet d'ouvrir les chakras

= Il Connecte le yin et le yang

## Le Shiatsu et la douleur

La douleur, contrôlée par le système nerveux, est un signal pour nous dire que quelque chose ne va pas dans notre corps.

Quand elle devient chronique, elle affecte énormément notre qualité de vie.

Par son approche, le Shiatsu considère la souffrance physique et émotionnelle, il soulage la plupart des phénomènes douloureux, récents ou chroniques.

### **Son action:**

= Inhibe la réaction inflammatoire

= Favorise la sécrétion de neuro-modulateurs de la douleur

Endorphine, Dopamine, Sérotonine, Mélatonine

= Améliore la circulation vasculaire et lymphatique

= Favorise la détente et la relaxation musculaire

= Améliore les symptômes associés à la douleur

Fatigue, irritabilité, anxiété etc..

= Réduit les besoins en médication

### **Exemples de douleurs sur lesquelles le Shiatsu agit**

= Blessures

= Maux de dos ( lombalgie, sciatique, cruralgie etc.. )

= Troubles musculo-squelettiques, tension, crampes, tendinite

= Migraines névralgie

= Douleurs digestives , coliques







