

Sommaire

Chapitre 1 : Le massage shiatsu 8

Le shiatsu : qu'est-ce que c'est ? 8	Le hara 16
Comment ça marche ? 9	Le Qi Gong 16
Les méridiens 9	Quand et où pratiquer le shiatsu 17
L'utilité du shiatsu pour les chevaux 10	Après le traitement 18
Capacités d'écoute 11	À quels moments éviter le shiatsu 19
Le puzzle 12	Comment ressent-on l'énergie ? 19
L'intuition, un outil indispensable 13	Les techniques de base 20
Une communication bidirectionnelle 14	Administrer un traitement shiatsu 25
Les activités de déplacement 14	Traitement de base 26
Se préparer à un traitement	Traitement des méridiens 32
et préparer le cheval 15	Fiche d'évaluation 33
Avant de commencer 15	

Chapitre 2 : Les voies de la compréhension 34

Au commencement était le Qi 34	Les points Ting 42
Ying et Yang : les deux moitiés du tout 35	Comment utiliser les points Ting pour
Les cinq éléments 37	identifier le méridien à travailler 43
Comment utiliser la théorie des cinq	Comment savoir où réside chaque
éléments pour aider votre cheval 39	point Ting ? 43
Les effets du Yin et du Yang sur les cinq	Les zones réflexes 44
éléments 41	Comment utiliser les zones réflexes pour
Les points Yu 42	identifier le méridien à travailler ? 44
	Comment savoir où se trouvent les zones
	réflexes ? 45

Chapitre 3 : Introduction aux méridiens par les cinq éléments..... 46

L'élément Bois	47	Les méridiens Terre.....	85
Reconnaître le cheval Bois.....	48	Le méridien de l'estomac.....	85
Les méridiens Bois.....	50	Le méridien de la rate/pancréas	88
Le méridien du foie	50	Étirements pour l'élément Terre	89
Le méridien du système biliaire	51	L'estomac.....	91
Étirements pour l'élément Bois.....	54	La rate	93
Le foie.....	55	L'élément Métal.....	95
Appareil squelettique du cheval	56	Reconnaître le cheval Métal	96
L'élément Feu.....	61	Les méridiens Métal.....	97
Reconnaître le cheval Feu	62	Le méridien du poumon	97
Les méridiens Feu	64	Le méridien du gros intestin	99
Le méridien de l'intestin grêle.....	64	Étirements pour l'élément Métal	100
Le méridien du cœur	66	Les poumons.....	102
Le méridien du triple réchauffeur	67	Le gros intestin	104
Le méridien du maître du cœur.....	69	Les postérieurs.....	104
Étirements pour l'élément Feu.....	70	L'élément Eau	108
L'intestin grêle	72	Reconnaître le cheval Eau	109
Le cœur	74	Les méridiens Eau	110
Le triple réchauffeur.....	77	Le méridien de la vessie	110
Le maître du cœur (ou péricarde)	78	Le méridien du rein.....	113
Le système musculaire	78	Étirements pour l'élément Eau.....	115
L'élément Terre.....	83	Le système urinaire	117
Reconnaître le cheval Terre	84	Les glandes surrénales	120
		Les antérieurs et les épaules	121

Chapitre 4 : Annexes124

Annexe 1	Terminologie.....	139
Traiter les points en fonction des besoins		125
Annexe 2		
Études de cas		131