

Sommaire

Chapitre 1 : Le massage shiatsu	8
Le shiatsu : qu'est-ce que c'est ?	8
Comment ça marche ?	9
Les méridiens	9
L'utilité du shiatsu pour les chevaux.....	10
Capacités d'écoute	11
Le puzzle.....	12
L'intuition, un outil indispensable.....	13
Une communication bidirectionnelle.....	14
Les activités de déplacement	14
Se préparer à un traitement et préparer le cheval.....	15
Avant de commencer	15
Le hara	16
Le Qi Gong.....	16
Quand et où pratiquer le shiatsu.....	17
Après le traitement	18
À quels moments éviter le shiatsu.....	19
Comment ressent-on l'énergie ?	19
Les techniques de base	20
Administrer un traitement shiatsu	25
Traitement de base	26
Traitement des méridiens.....	32
Fiche d'évaluation	33

Chapitre 2 : Les voies de la compréhension

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 identifier le méridien à travailler.....	43
Les cinq éléments.....	37	Comment savoir où réside chaque point Ting ?	43
Comment utiliser la théorie des cinq éléments pour aider votre cheval.....	39	Les zones réflexes	44
Les effets du Yin et du Yang sur les cinq éléments	41	Comment utiliser les zones réflexes pour identifier le méridien à travailler ?.....	44
Les points Yu	42	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