



**Caval'osmose**  
**Anne-Sophie Tréhour**

# **TOUT COMMENCE PAR LE CALME**

**Expérimentez le calme**  
**Améliorez votre « qualité de présence »**  
**Amplifiez le lien avec votre cheval**



# SOMMAIRE

<b>MES INTENTIONS POUR CE LIVRE</b>	3
<b>COMMENT UTILISER CE LIVRE ?</b>	5
<b>CHAPITRE 1 : LA QUALITÉ DE PRÉSENCE ET LE PRINCIPE DE RÉSONANCE</b>	6
<b>CHAPITRE 2 : LES ONDES CÉRÉBRALES</b>	9
<b>CHAPITRE 3 : INSPIREZ LE CALME</b>	13
<b>CHAPITRE 4 : L'ANCRAGE</b>	19
<b>CHAPITRE 5 : LA DÉTENTE PHYSIQUE ET MENTALE</b>	24
<b>CHAPITRE 6 (BONUS POUR ENCORE PLUS DE CALME ET DE DÉCONTRACTION) : LE SHIATSU</b>	29



"L'homme ne devrait avoir recours qu'à ses qualités personnelles d'aide, de mentor, de guérisseur et de leader exemplaire, à son langage corporel et à son éveil propre pour donner au cheval une envie irrésistible de venir vers lui. Non pas parce que toutes les autres routes lui ont été barrées, qu'il renonce et qu'il cède. Non, simplement parce qu'il désire véritablement la proximité de cet homme.

Voici le principe premier, tout tourne autour des qualités intérieures de l'homme"

K.F. HEMPFLIN

# MON INTENTION POUR CE LIVRE

Je m'appelle Anne-Sophie Tréhour, créatrice de l'approche Caval'osmose, **une approche pluridisciplinaire et holistique spécialisée dans le bien être physique, mental et émotionnel du cheval.**

Le bien-être est défini comme la « bonne santé physique et mentale » du cheval.

Il englobe de nombreuses notions telles que le respect de ses besoins naturels, l'absence de douleurs ou blessures, un matériel adapté, des soins réguliers, un travail respectant et améliorant son intégrité physique, mentale et émotionnelle...

Optimiser le bien-être d'un animal implique donc une connaissance approfondie de ses besoins, de son anatomie, de sa physiologie et de son comportement.

Le mal-être d'un cheval peut en effet trouver son origine dans un traumatisme physique mais aussi dans des conditions d'hébergements ou d'alimentations inappropriées, une mauvaise application des principes d'apprentissages, des équipements inadaptés, une mauvaise expérience ou un traumatisme, l'incompréhensions de l'humain etc.

La ou les cause(s) d'un trouble du comportement, d'une gêne ou douleur physique voire tout simplement d'une baisse de performances ne sont pas toujours simple à identifier, voilà pourquoi j'ai développé cette approche afin d'accompagner les chevaux et



leurs propriétaires vers plus de BIEN-ETRE, D'EQUILIBRE, D'HARMONIE.

Je les aide à mieux se COMPRENDRE et COMMUNIQUER grâce à une meilleure gestion des énergies, du calme, des émotions, l'utilisation d'un langage corporel clair et une lecture comportementale du cheval.

J'aide les chevaux à accéder au BIEN-ETRE physique et mental grâce à une approche combinant la gymnastique posturale du cheval, le shiatsu et l'énergétique afin d'apporter détente, relaxation, souplesse, musculation harmonieuse et bien-être au cheval.

**Le principal témoin d'un cheval bien dans son corps, dans son mental et dans ses émotions, c'est la décontraction et le calme.** Je me suis rendue compte au fil des années que ce qui comptait le plus pour moi c'était d'avoir un cheval calme, détendu et à l'écoute en toute circonstance.

Mon intention pour ce livre est de partager avec vous mes dernières recherches,

Dans ce livre vous trouverez tout ce que j'ai expérimenté et compris. Ce qui a réellement fait évoluer ma relation à moi même et aux chevaux.

Les exercices que je pratique régulièrement et que j'enseigne aux différents propriétaires que je rencontre afin de transformer leur relation avec leurs chevaux.

**6 chapitres, 6 notions clefs et des exercices pratiques** qui vous ouvrirons les portes d'une autre relation avec votre cheval basée sur le calme, l'écoute de soi et de l'autre.

Lire sans pratiquer les exercices ne vous donnera aucun résultat. Par contre, si vous pratiquez régulièrement, les résultats viendront rapidement et vous pourriez être surpris !

Alors bonne lecture et bonne pratique !

VOUS EN VOULEZ PLUS ?  
UN STAGE, UNE SÉANCE, UNE QUESTION ?

Retrouvez moi sur Facebook et Instagram

Ou sur

[www.cavalosmose.com](http://www.cavalosmose.com)



# COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Je vous conseille d'intégrer les exercices progressivement en les réalisant d'abord chez vous, seul afin de vous les approprier.

Puis dans un second temps pratiquez les à proximité de votre cheval, puis enfin, intégrez les dans votre routine de travail avec votre cheval, lors de vos pauses par exemple ou lorsque vous sentez que la tension monte chez vous ou chez votre cheval.

Ces exercices sont très efficaces mais ne sont pas magiques. Il faudra vous exercer régulièrement et intégrer ces exercices dans votre routine pour voir réellement tous ce qu'ils peuvent vous apporter.

J'ai pour habitude de toujours commencer mes séances par quelques exercices. J'en choisis un ou 2 suivant mes envies et besoin.

Parfois j'aime m'asseoir avec eux au pré pour pratiquer une série d'exercices.

Parfois je les pratique pendant ma séance de travail lorsque le besoin se fait sentir ou simplement pour faire une pause.

Parfois, c'est en fin de séance.

Il n'y a pas de règles, écoutez vous, écoutez votre cheval, faites vous confiance.

La seule règle et pas des moindre c'est de ne jamais rien attendre en retour, ne cherchez pas à tout prix à avoir un cheval qui se couche et s'endort à vos coté. Les attentes créent forcément des tensions mentales et physiques que votre cheval ressentira.

LACHEZ PRISE et concentrez vous sur vous uniquement et devenez une véritable source de calme magnétique, votre cheval vous rejoindra.

C H A P I T R E

1

LA QUALITÉ DE PRÉSENCE  
ET LE PRINCIPE DE  
RÉSONANCE

"La qualité de présence nous met en résonance  
avec le cheval "



## LA QUALITÉ DE PRÉSENCE

**La « qualité de présence », c'est ETRE. ETRE attentif , ETRE disponible, ÊTRE à l'écoute de soi et du cheval dans un état de grande réceptivité.**

La qualité de présence suppose autre chose que la présence ordinaire, souvent physique alors que l'attention est ailleurs, prise dans les soucis du bureau, dans les projets des prochaines vacances, dans l'attente d'autre chose que ce qui se passe ici et maintenant: que de pensées!

Nous pouvons supposer qu'en ajoutant le terme « qualité » à la présence, il y aurait quelque chose en plus. En plus ou en moins ? Plus de silence ? Moins de pensées ?

Il est bon de réfléchir à quelle présence nous accordons à nos chevaux ? Sommes-nous vraiment là quand nous les soignons, les travaillons, les éduquons ?

**C'est par votre qualité de présence que vous allez faire la différence auprès de votre cheval. Avez-vous la qualité de présence qui inspire, influence et rassure votre cheval ?**

## LA PRINCIPLE DE RÉSONANCE

"La qualité de présence nous met en résonance avec le cheval "

Le « principe de résonance » est plus connu sous le nom de « cheval miroir », une expression tellement utilisée pour tout et n'importe quoi qu'elle en a perdue toute valeur. Le cheval miroir c'est l'idée que le cheval reflète le comportement et les émotions de son cavalier.

Ce concept de résonance, de « cheval miroir » est en réalité bien plus riche et complexe.

Dans le couple humain/cheval, chacun est tour à tour et simultanément reflet et miroir.



Si l'on prend souvent en compte le côté négatif de ce principe de résonance, par exemple VOTRE cheval est stressé car VOUS ETES stressé. Nous pouvons aussi voir le côté positif. Changer notre manière d'ETRE pour influencer l'état interne de notre cheval.

**Vous voulez que votre cheval soit plus calme, plus connecté, plus à l'écoute, plus décontracté..... Commencez par chercher comment l'être vous même et votre cheval s'alignera.**

***"Soyez le changement que vous voulez voir en votre cheval"***

C H A P I T R E

2

LES ONDES  
CÉRÉBRALES



## LES ONDES CÉRÉBRALES

Si l'on mesure l'activité électrique de notre cerveau (et de celui de notre cheval ! ), nous observons que nous générons différentes ondes cérébrales.

### L'ONDE DELTA :

Elle est l'onde cérébrale prédominante lorsqu'une personne est en sommeil profond ou dans un lâcher prise parfois inconscient.

La fréquence de ces ondes se trouve entre ( 0.1-4 Hz ).

### L'ONDE THÊTA :

Elle est l'onde cérébrale prédominante lorsqu'une personne commence à s'endormir ou rentrer dans une relaxation profonde.

Cette onde cérébrale peut aussi être atteinte lors d'un état de méditation, prière ou encore lors d'une séance d'hypnose.

La fréquence de ces ondes se trouve entre ( 4-7Hz ).

### L'ONDE ALPHA :

Elle est l'onde cérébrale prédominante lorsqu'une personne est dans la phase entre l'éveil et le sommeil, en d'autres termes c'est un stade proche de la relaxation ou encore un moment de détente chez les adultes.

Cette onde cérébrale peut aussi être présente lorsque la personne est assoupie et donc que cette dernière reste sensible aux stimulus extérieurs.

La fréquence de ces ondes se trouve entre ( 7-13 Hz ).

Les ondes alpha disparaissent quand les yeux sont ouverts.

## L'ONDE BÊTA :

Elle est l'onde cérébrale prédominante lorsqu'une personne est en éveil dans un action qui suscite de la concentration.

Ainsi, cela peut être dans une écoute active ou pensées sincères pour lesquelles la personne cherche des solutions aux problèmes posés. Dans cette situation notre cerveau fonctionne à plein régime.

La fréquence de ces ondes se trouve entre (13-40 Hz).

## L'ONDE GAMMA :

Elle est l'onde cérébrale prédominante lorsqu'une personne est en phase de réflexion intellectuelle.

En d'autres termes cela peut être représenté par l'intuition, le sens ou encore l'intellect.

De plus, pour ces types d'ondes cérébrales à oscillations rapides, cela peut être le reflet d'une pleine conscience à travers l'être.

La fréquence de ces ondes se trouve entre (40-80 Hz).

## **ALPHA ET THÊTA : DEUX ONDES LIÉES À LA RELAXATION**

Les ondes "alpha" et "thêta" sont habituellement observées durant un état de relaxation, de super apprentissage, d'intuition accrue, ou encore au dépassement du stress. Ce sont les deux ondes couramment émises par notre cerveau lors des méditations, les ondes alpha restant les plus faciles d'accès.

La société actuelle, le stress force notre cerveau à rester en alerte et à émettre des ondes bêta.

Le problème survient lorsqu'une onde cérébrale commence à dominer la plupart du temps, qu'elle devient omniprésente dans notre quotidien. C'est exactement ce que provoque notre société moderne : la culture du stress force notre cerveau à rester constamment dans le modèle des ondes bêta (état d'alerte), et ses conséquences sont désastreuses pour notre organisme. D'où l'importance d'apprendre à gérer et à produire d'autres ondes cérébrales.

Certains exercices de relaxation, de méditation... permettent d'augmenter nos connexions neuronales et d'accéder facilement à ces différentes ondes

Antoine Lutz et Richard Davidson, de l'Université du Wisconsin-Madison, mènent des recherches sur la question depuis 1992. Ils ont prouvé que les personnes qui pratiquent des exercices de discipline mentale (principalement de contemplation), de façon assidue, peuvent atteindre des niveaux inhabituels de conscience grâce à la création de connexions neuronales.

Ainsi, chez les personnes qui méditent, le cortex préfrontal gauche du cerveau est fortement sollicité, alors qu'il ne présente pas ou peu d'activité chez celles ne pratiquant pas la méditation. Toutefois, il est plus actif chez les personnes au tempérament paisible, calme et optimiste.

## L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE REFLET DE L'ÉTAT DE BIEN- ÊTRE DU CHEVAL ?

D'après une étude menée en Bretagne en 2019 ( Stomp M.1 , D'Ingeo S.1,2, Henry S.1 , Cousillas H.1 , Hausberger M3), Il y aurait un lien entre activité cérébrale et état de bien-être chez le cheval .

"Les individus présentant un état de bien être émettent majoritairement des ondes thêta. A l'inverse les individus affichant des signaux clairs de mal-être produisent davantage d'ondes rapides beta et gamma.

Il semblerait en effet qu'un état de bien-être, défini selon plusieurs indicateurs comportementaux et posturaux, se caractérise également par un profil d'activité cérébral distinct. Ainsi, un état de bien-être peu altéré, se reflétant par une absence de comportements agressifs envers l'homme, de comportements stéréotypiques et/ou anormaux répétés ainsi qu'une colonne vertébrale peu ou pas atteinte, semble se définir aussi

par une production importante d'ondes thêta, dans les deux hémisphères.

A l'inverse, il apparait que la présence majoritaire d'ondes rapides (beta et gamma) soit un bon indicateur d'un état de mal-être.

## COMMENT ACCÉDER À L'ÉTAT THÊTA OU ALPHA ?

C'est ce que nous allons voir au fil de ce livre grâce aux différents exercices proposés : respiration, détente mentale et corporelle, ancrage, ...



C H A P I T R E

3

INSPIREZ LE CALME

" Votre respiration est le moyen le plus simple  
mais aussi le plus efficace pour vous connecter  
à vous-même et à votre cheval. "



## INSPIREZ LE CALME

Votre respiration est le moyen le plus simple mais aussi le plus efficace pour vous connecter à vous-même et à votre cheval. Pas besoin d'outils, il suffit de respirer.

Apprendre à travailler avec son souffle est très utile. Lorsque vous êtes tendu, votre respiration s'accélère et devient superficielle et "haute"

Lorsque vous êtes détendue, votre souffle est "bas". Vous respirez davantage avec le ventre.

Lorsque votre respiration est "haute" votre fréquence cardiaque s'accélèrent et votre tension musculaire augmente. Votre cheval perçoit tout cela.

Votre respiration a donc un impact immédiat sur la connexion et la communication avec votre cheval !

Prendre conscience de sa respiration et pouvoir la modifier consciemment présente de nombreux avantages :

- ☯ Être plus calme, plus ancré, plus dans l'instant présent
- ☯ Être plus connecté à votre corps et à vous-même
- ☯ Mieux gérer vos émotions et vos sentiments
- ☯ Inspirer le calme à son cheval grâce au principe de résonance.
- ☯ Devenir plus conscient de sa respiration et de son corps pour mieux utiliser son langage corporel

Travailler la connexion avec votre cheval en restant d'abord connecté à vous-même grâce à votre respiration.

## RESPIRATION THORACIQUE OU ABDOMINALE

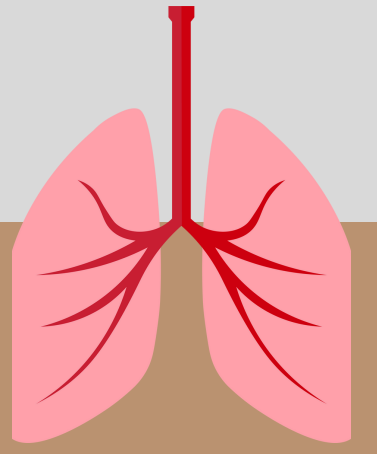
Dans un quotidien souvent bien chargé, nous ne prenons pas le temps de respirer comme il faut. On oublie tout bonnement de respirer en commençant par le ventre. Et cela au profit d'une respiration plus superficielle : par le haut de nos poumons, en utilisant en conséquence à peine 20% de notre capacité respiratoire. Cette forme de respiration est peu profonde, moins efficace (sauf s'il faut s'enfuir ou courir!) et s'accompagne de tensions musculaires.

Quant on respire de façon thoracique le diaphragme est peu sollicité. Réapprendre à respirer profondément demande une remobilisation de ce muscle de la respiration.

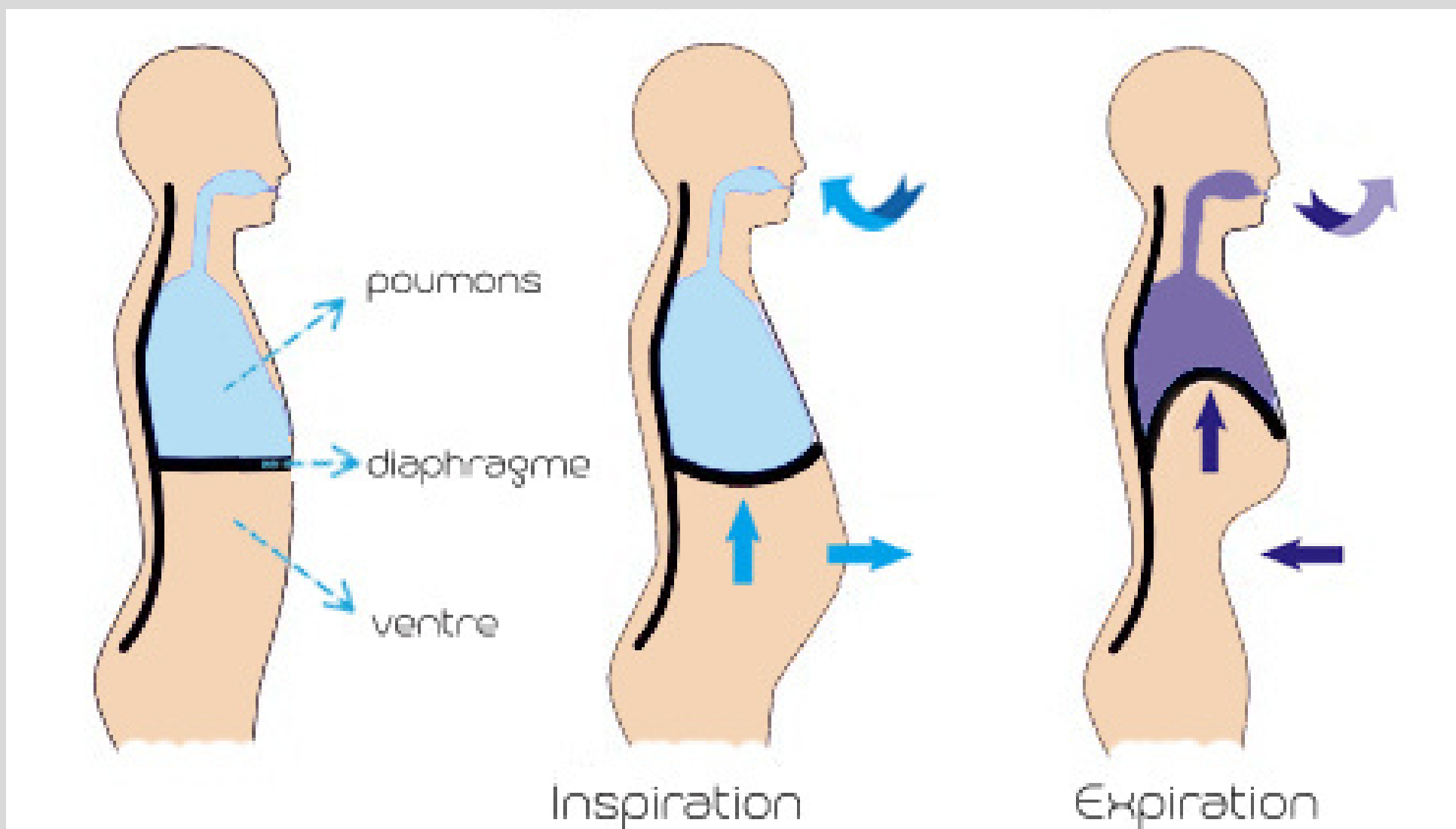
Il est donc souvent nécessaire de réapprendre à respirer. Et cela passe par la respiration abdominale. La respiration abdominale sollicite le diaphragme. Le diaphragme est un muscle en forme de coupole qui sépare l'abdomen du thorax. C'est le muscle moteur principal de la respiration, mais de par son anatomie, il a de nombreux autres rôles qui ont une importance capitale sur le bon fonctionnement du corps humain.

La respiration abdominale est naturellement plus lente et plus profonde, ce qui mène à un meilleur « remplissage » et « vidage » des poumons et, par conséquent, à une meilleure oxygénation du sang. Cette oxygénation permet un état de bien-être plus grand (énergie, détente, etc).



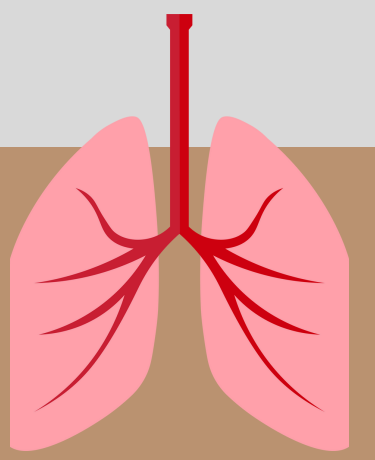


# LIBÉREZ VOTRE DIAPHRAGME



La respiration abdominale est une technique de respiration lente consistant à respirer en gonflant le ventre. On l'appelle respiration abdominale, diaphragmatique ou ventrale car, techniquement, elle se produit par le bas du ventre et non par la cage thoracique. L'avantage de cette technique est qu'elle favorise une respiration avec beaucoup plus d'amplitude, contrairement à la respiration classique qui passe uniquement par le thorax. Cela va stimuler le diaphragme et permettre aux poumons de se déployer davantage. Cette respiration améliore la qualité de l'oxygénation et entraîne une détente et une relaxation naturelle.

- Asseyez-vous le dos droit, ou allongez-vous sur le dos et placez une main sur votre ventre, pour mieux sentir les va-et-vient de votre respiration.
- Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre le plus possible. et en visualisant votre diaphragme qui pousse vers le bas, l'avant et les cotés.
- Expirez en rentrant le ventre autant que possible.
- Recommencez jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement détendue.



## LA RESPIRATION 4-8

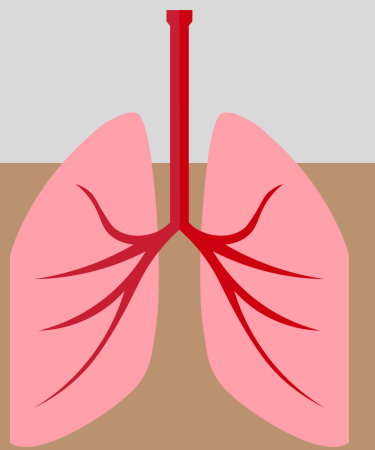
Inspirez en comptant jusqu'à 4

1..2..3..4

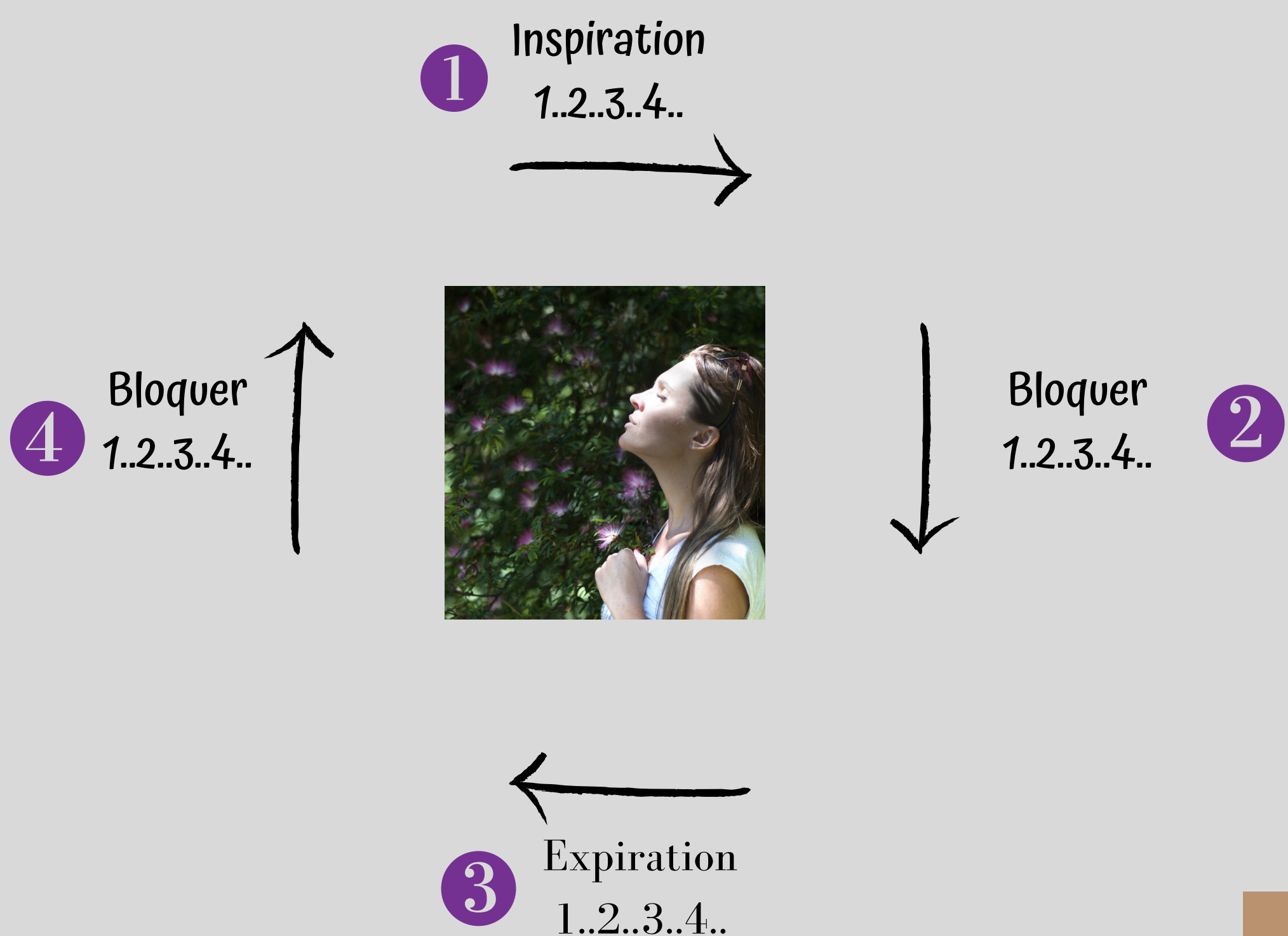
Expirez en comptant jusqu'à 8

1..2..3..4...5...6...7...8

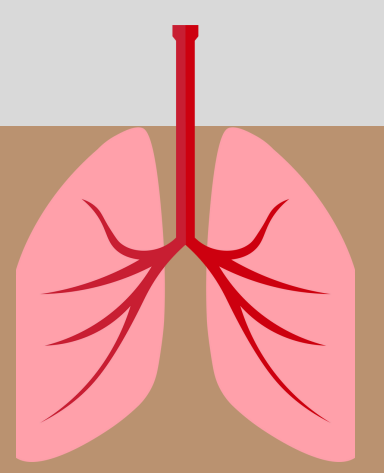
Faites cette respiration pendant quelques minutes en essayant de pratiquer la respiration abdominale vue précédemment.



## LA RESPIRATION CARRÉE



# LA RESPIRATION COMPTÉE



Dans cette respiration, vous allez compter les cycles de respiration (« inspire et expire ») au moment de l'inspiration uniquement : « 1 »

Puis, lors de la prochaine inspiration : « 2 ». Suivi d'une expiration en silence.

Vous continuez ainsi à compter jusqu'à 50 cycles respiratoires d'inspiration et d'expiration.

Si votre attention s'en va ailleurs, vous en prenez simplement conscience en revenant là où vous étiez ou bien à « 1 » si vous avez oublié. Le but est de continuer à ramener son attention à la respiration, en forgeant ainsi des qualités d'esprit de patience et de persévérance, sans attendre un résultat particulier.

# C H A P I T R E

# 4

# L'ANCRAGE

"L'ancrage permet d'avoir accès à une force plus subtile et mieux comprise et perçue par les chevaux "



# L'ANCRAGE

## **Qu'est ce que l'ancrage ?**

C'est notre connexion à la terre.  
S'ancrer c'est sortir du monde spirituel, des pensées, des rêves et revenir au monde terrestre, réel, corporel.

Il permet d'être présent à ce que nous faisons, d'être plus solide, bien enraciné, d'être dans le moment présent.

## **En quoi est ce important avec les chevaux ?**

S'ancrer, c'est sortir sa conscience de sa tête ... et l'installer dans ses pieds.  
C'est sortir du monde des rêves, des pensées, de l'imaginaire, du spirituel... et revenir dans le monde terrestre, réel, corporel.

S'ancrer, c'est **HABITER SON CORPS**.

Avec un bon ancrage vos perceptions (peau, muscle, os, énergie) deviennent plus fines. Vous devenez acteur de votre corps ! Vous êtes à ce que vous faites, vos gestes deviennent plus précis.

L'ancrage énergétique vous permet d'avoir accès à une force plus subtile et mieux comprise et perçue par les chevaux que la force musculaire dictée par votre mental.

En étant bien ancré votre langage corporel se développe et devient clair pour le cheval, vos gestes sont précis. Vous devenez un champion du langage corporel et un simple report de poids, une simple inspiration, un simple regard, ou une simple main levée suffit à vous faire comprendre de votre cheval.

Vous créez ainsi un langage subtil, précis, presque magique avec votre cheval ! Le travail en liberté par exemple devient un jeu d'enfant, et l'interaction avec votre cheval devient quasi naturelle au fil du temps et des entraînements.

### S'ancrer, c'est METTRE EN PAUSE SON MENTAL

Avoir un mauvais ancrage c'est alimenter notre mental, notre tête ! C'est être dans le passé, nos souvenirs (bons ou mauvais), nos mauvaises expériences, nos peurs... C'est être dans le futur, l'anticipation, l'imagination. Vous alimenter vos peurs, vos frustrations en pensant trop, en ruminant, en imaginant des scénarios catastrophes souvent !

" et si mon cheval s'emballe ! et si je tombe ! .... au fait à quelle heure est mon rendez vous ? mince j'ai oublié le pain ! .... "



### S'ancrer, c'est SE CONNECTER A SON HARA

Le Hara est le centre d'énergie vitale mais aussi un point d'appui. Les sages disent que lorsque nous sommes bien ancré tout est réalisable, nous ne nous laissons plus envahir par les émotions et les circonstances extérieures. Cela évite une grande dispersion de l'énergie ! Cette zone du hara située sous le nombril est en relation avec la zone du bassin. Inutile de vous expliquer des heures son importance dans votre équitation ( stabilité à cheval, transmission des demandes au cheval via l'assiette, ...)

# RESSENTER VOS PIEDS



Focalisez votre attention sur vos pieds. Vous pouvez faire cet exercice d'abord en étant immobile puis en marchant lentement en prenant conscience de chaque pas.



- Quelles zones sont en contact avec le sol ?
- Ressentez vous une sensation de chaud ou de froid ?
- Ressentez vous des zones tendues ou douloureuses ? des picotements ?

# MASSEZ VOS PIEDS ET SOLLICITEZ REIN 1



En Médecine Traditionnelle Chinoise, les Reins sont appelés "racine de la vie". Le Rein est la fondation de toutes les énergies du corps.

Rein 1 est la "source jaillissante", c'est la porte des énergies de la terre et c'est le point le plus bas de notre corps.

Sollicitez ce point et massez vos pieds



# LA VISUALISATION DE L'ARBRE



Mettez-vous assis le dos droit, les pieds à plat sur le sol, les mains sur les cuisses ou bien debout les jambes écartées de la largeur de vos hanches, les bras le long du corps.



Fermez les yeux, et respirez profondément 3 fois.

Focalisez votre attention sur vos pieds. Imaginez des racines qui sortent de vos pieds et qui s'enfoncent dans le sol, de plus en plus loin et de plus en plus profondément à chaque expirations.

Maintenant, elles parcourent toute la terre et vont même jusqu'au centre de la planète.

Ressentez désormais l'énergie que vous apporte la terre. Sentez-la dans vos pieds, dans vos jambes, dans votre bassin et cela jusqu'au sommet de votre tête.

Puis, sentez l'énergie que vous apporte le ciel à travers le sommet de votre tête, vos mains, vos bras. Vous êtes à votre place, ici et maintenant entre le ciel et la terre.

Profitez de ce moment

Pour stopper l'exercice, reprenez conscience de votre respiration, et rouvrez les yeux doucement.

C H A P I T R E

# 5

LA DÉTENTE  
PHYSIQUE ET MENTALE



## LA DÉTENTE MENTALE

Savez vous que nous aurions environ 60 000 pensées par jours !! soit 41 par minute !

Mais à quoi pensons nous ?

Nous pensons à nos projets, à ce rendez vous que nous ne devons pas rater, au sac de piscine du petit pour demain, à la baguette de pain que nous avons oublié d'acheter, à la mauvaise chute que nous avons fait avec Prince, au passé, à nos mauvaises expériences, à nos souvenirs (bons ou mauvais), à nos peurs, au futur, nous anticipons, nous ressasons le passé, nous alimentons nos peurs en visualisant les scénarios catastrophes.

Nous alimentons en permanence notre tête, notre mental. Souvent l'image du hamster qui court frénétiquement dans sa petite roue est assez parlante pour illustrer cette course et la surenchère de nos pensées.

Ce flot incessant de pensées a un impact direct sur votre cheval. Il ressent vos émotions, vos préoccupations, votre stress, votre corps qui se tend, se crispe.

Cette charge mentale, ce flot de pensées a également un impact direct sur votre attention, votre écoute, vous n'êtes pas pleinement à ce que vous faites. Votre qualité de présence se détériore tout comme la connexion avec votre cheval. Mais comment faire taire le bavardage de l'esprit et le flot incessant de nos pensées ?

**Une seule solution : développer votre capacité d'attention, revenir à la pleine conscience.**

Qu'est ce que la pleine conscience ? C'est une pratique définie comme le fait de « porter son attention sur le moment présent, instant après instant, de façon intentionnelle, et sans jugement de valeur » (Kabat-Zinn, 1993).

Il est impossible de stopper nos pensées et la pleine conscience ne consiste pas à combattre ses pensées, mais plutôt à lâcher-prise : il s'agit de les accepter avec bienveillance sans se laisser captiver par elles, de prendre un certain recul, les observer, les regarder passer et ramener notre attention dans l'instant présent.

Les pensées sont simplement des formations mentales éphémères qui vont et viennent, auxquelles il n'est pas nécessaire de se joindre.

## LA DÉTENTE CORPORELLE

La pleine conscience permet de reprendre le contrôle de son esprit et de ne pas se laisser emporter par le flot incessant de nos pensées. Elle permet aussi de reprendre contact avec son corps. La pleine conscience du corps est un outil formidable qui procure une sensation de relâchement, de calme et de sérénité.

**Le corps et l'esprit sont liés, nos tensions mentales induisent bien souvent des contractions physiques, notamment musculaires... et inversement.**

Relâcher le corps favorise l'apaisement mental et aide à modérer les ruminations, inquiétudes, regrets et pensées intrusives.



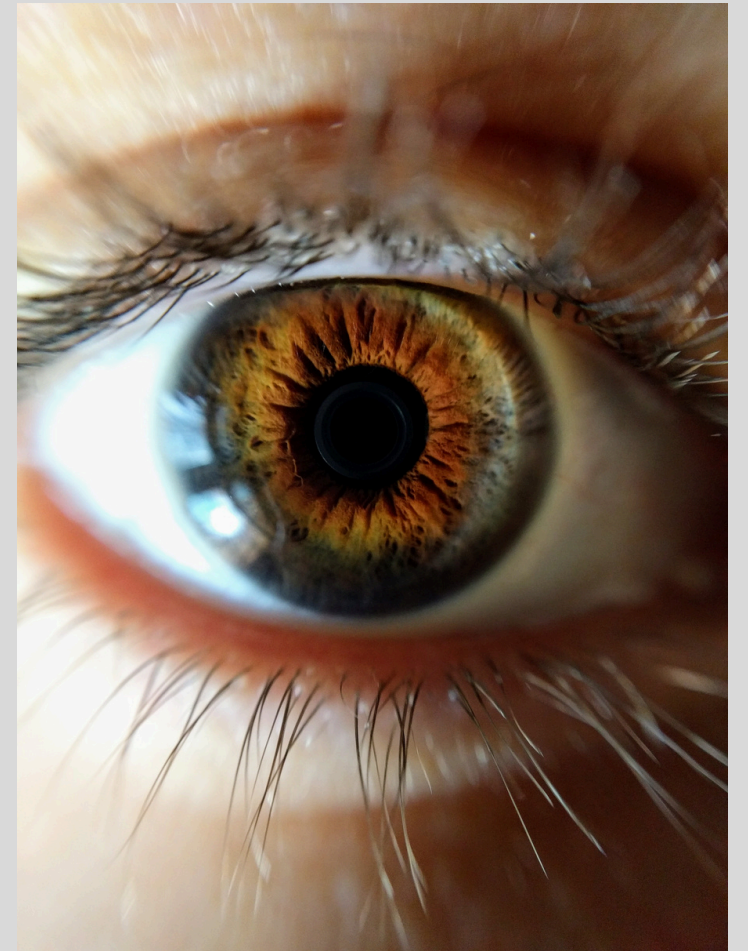
# IMMOBILISEZ VOTRE CORPS ET VOS YEUX



Focalisez votre attention sur un objet, un point précis dans votre environnement, et garder votre attention portée sur cet objet.

Cet exercice diminue les pensées et apaise l'esprit. L'hyper-concentration laisse peu de place au cerveau pour autre chose. Cependant, inévitablement votre attention va s'éloigner de cet objet et vous allez voir apparaître des pensées. Lorsque vous en prenez conscience, portez votre attention à nouveau sur l'objet initial.

Avec de l'entraînement vous constaterez que naturellement votre attention restera fixée plus longtemps sur l'objet choisi et que vous divaguerez moins.



# ELIMINEZ LES TENSIONS CORPORELLES



Commencez par faire 3 respirations abdominales (cf. page 17). Inspirez profondément par le nez, et soufflez tout doucement par la bouche, longuement.

Reprenez une respiration naturelle et concentrez-vous sur les sensations de votre corps. Sentez la détente vous envahir progressivement.

Imaginez maintenant comme un point de détente entre vos 2 sourcils. Imaginez-le s'étendre petit à petit.

Votre front se lisse... Vos paupières se décontractent, vos joues, votre mâchoire, votre langue.

Sentez votre visage se détendre, votre bouche s'entrouvrir peut être sous l'effet du relâchement.

Imaginez maintenant la détente glisser le long de votre nuque, de vos épaules. Relâchez vos bras, vos mains, et chacun de vos doigts.

Prenez conscience de vos membres supérieurs qui s'alourdissent, se relâchent. Laissez la détente gagner votre dos.

Imaginez détendre tous les muscles de votre colonne vertébrale, de haut en bas. Puis cette détente se diffuse sur votre poitrine. Le haut de la poitrine... Les côtes... Le ventre...

La détente gagne maintenant vos jambes.

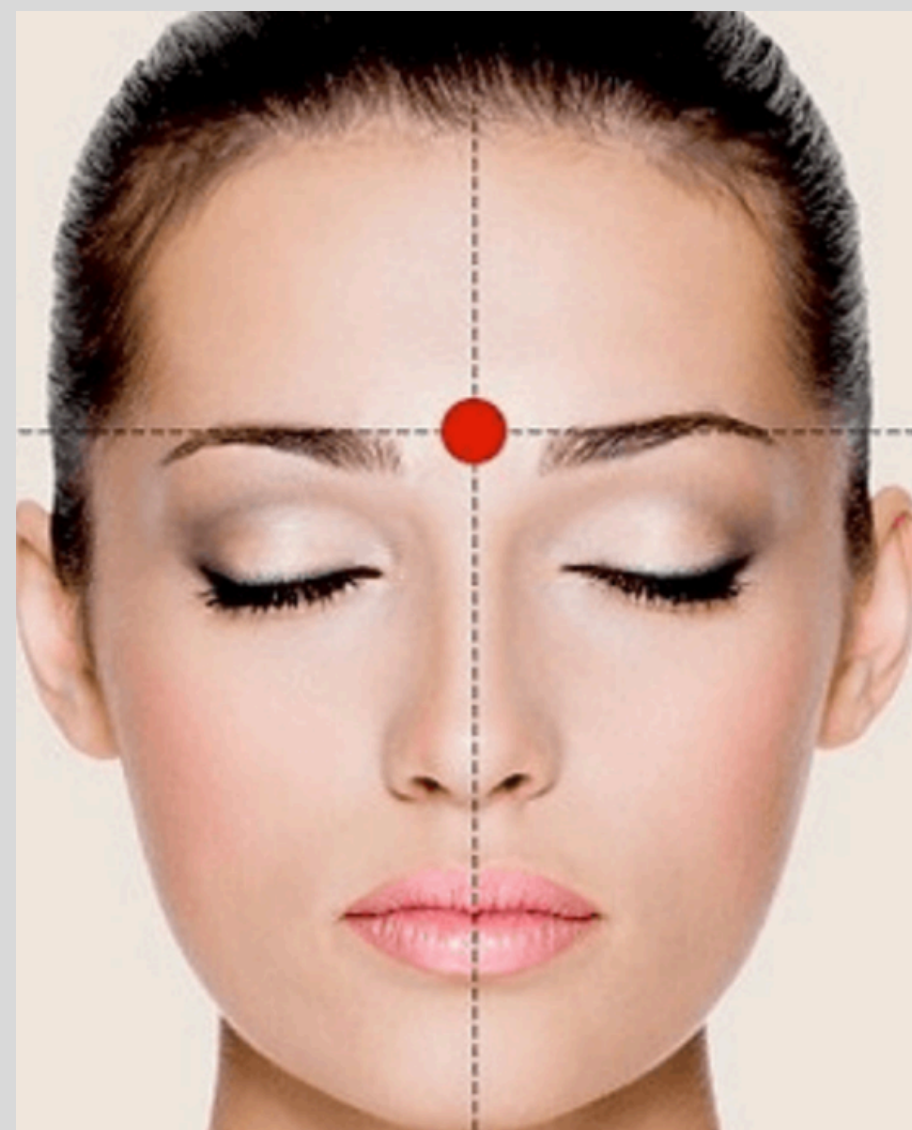
Relâchez vos hanches, vos cuisses, vos mollets... Vos chevilles, et vos pieds, jusqu'au bout de vos orteils.

Prenez quelques instants pour goûter ces sensations de détente.

Reposez-vous pleinement. Accueillez ce calme, ce bien-être.

Quand vous êtes prêt, revenez tranquillement à vous.

Reprenez contact avec les bruits qui vous entourent. Bougez doucement les doigts, les orteils, puis tout votre corps. Prenez une profonde inspiration, soufflez fortement afin de vous re-dynamiser. Étirez-vous en douceur. Baillez si vous en ressentez le besoin. Et quand c'est le moment pour vous, ouvrez les yeux.



C H A P I T R E

6

LE SHIATSU  
(BONUS POUR ENCORE PLUS DE CALME ET DE  
DÉCONTRACTION)



## LE SHIATSU ÉQUIN

Le shiatsu est une pratique issue de la MTC, la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il agit en rééquilibrant la circulation du Qi, l'énergie, le souffle vitale au sein du corps. Le terme « shiatsu » date du début du siècle dernier bien que les origines de cette pratique soient beaucoup plus lointaines. On peut le considérer comme un parent de l'acupuncture mais sans aiguilles.

Il est difficile de retracer l'origine précise du shiatsu. La pratique du shiatsu existe depuis plusieurs milliers d'années. C'est en Asie dans l'antiquité que des sages en constatant les bienfaits des techniques manuelles sur le corps de personnes souffrantes, ont élaboré un système de lignes et de points énergétiques. Par la suite ce système va être complété, et enrichi et devenir en Chine, la médecine traditionnelle chinoise.

C'est au VIII<sup>e</sup> siècle que cette pratique pénètre au Japon sous le nom d'Anma. L'anma va s'enrichir de multiples influences et est d'abord réservé aux praticiens aveugles. Puis la pratique se généralise et c'est ainsi que le nom shiatsu apparaît en 1920.

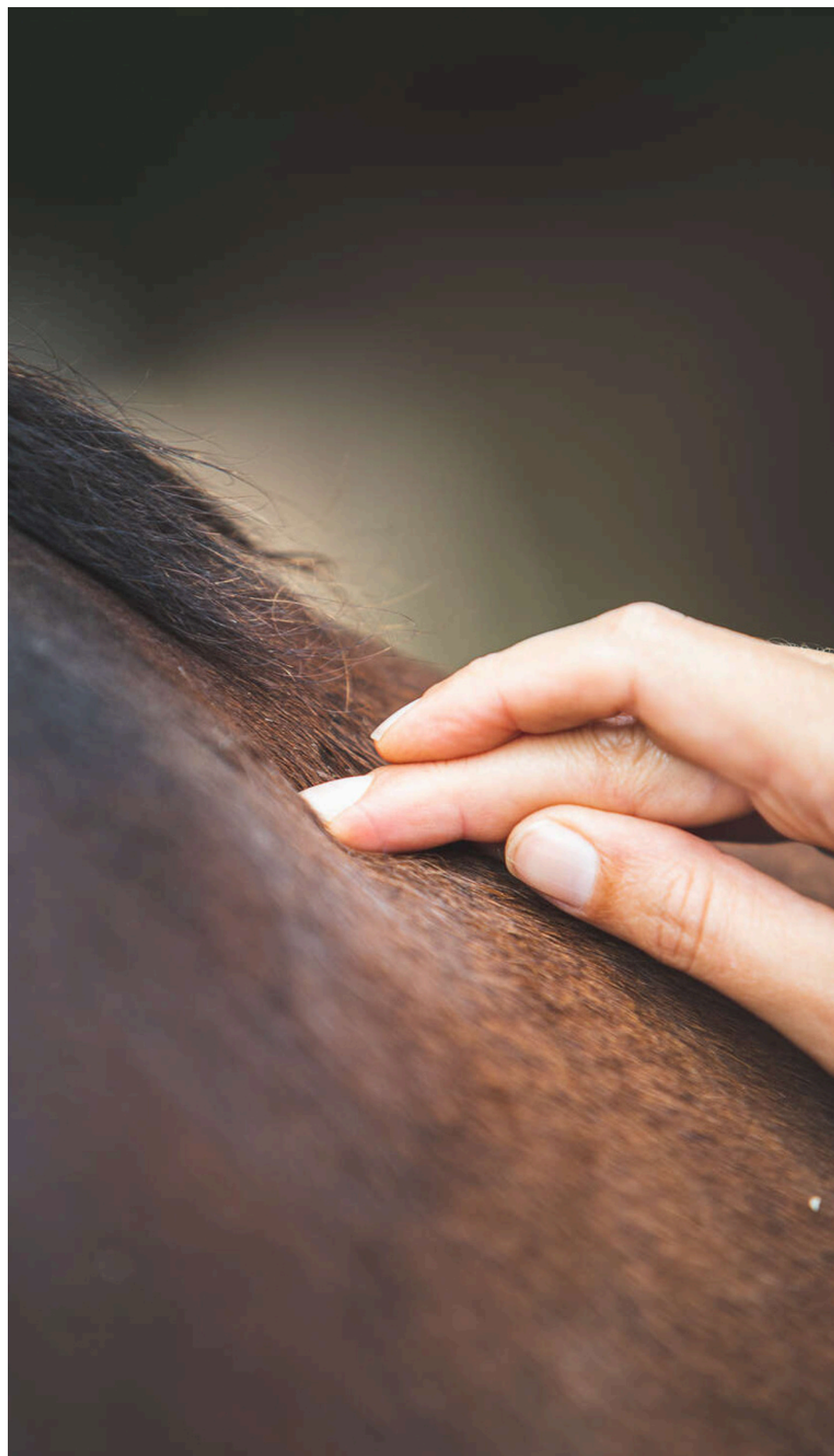
Le shiatsu équin a vu le jour grâce aux travaux de Pamela Hannay aux Etats Unis. D'abord élève puis enseignante au Ohashi Institute, elle commença en 1983 à développer le shiatsu sur les chevaux et les chiens. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dont le célèbre *Shiatsu Therapy for Horses*.

Comment cela fonctionne ? L'énergie, le Qi, le souffle vital... circule le long de « canaux » appelés méridiens. Sur ces méridiens, il existe des points nommés tsubos, ce sont les points d'acupuncture ou se concentre l'énergie. Les méridiens et Tsubos sont reliés aux organes et Viscères et en sont l'expression à la surface de la peau.

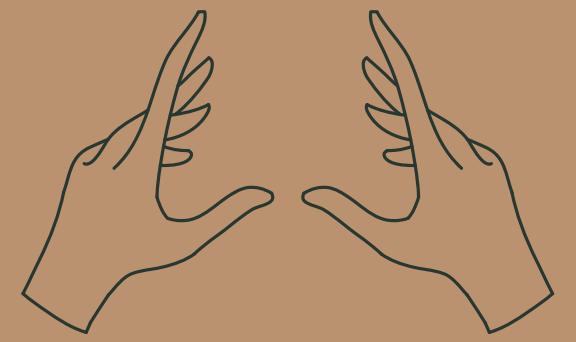
Le praticien travaille à refaire circuler cette énergie correctement et libère les blocages énergétiques.

Je vais vous donner ici quelques conseils qui pourront avoir une action calmante sur le cheval. Ils ne remplaceront pas une séance complète de shiatsu mais peuvent aider au quotidien.

Vous pouvez régulièrement les stimuler sans aucun danger. La pression doit être légère, il vous suffit de pauser vos doigts délicatement sur les points.



# LE MERIDIEN VESSIE



Sur le dos circule un méridien fondamental, le méridien de la Vessie. Ce méridien est le plus grand des méridiens, il comporte 67 points.

Le travail du méridien Vessie va permettre de relaxer et de décontracter les tensions du corps. La **lenteur du geste et la légèreté du touché** sont très importantes, la décontraction de votre mental et de votre corps également.

Vous commencez au niveau de la nuque et avancez progressivement vers la pointe de la fesse. Vous parcourez le méridien avec la légèreté d'une plume, il s'agit vraiment d'un effleurage de la peau. Vous suivez la ligne du méridien en vert sur la photo.

Durant la séance observez votre cheval, ses yeux notamment vous guideront, recherchez et attendez les signes de décontraction : clignements d'œil, cheval qui mâchouille, soupire ... parfois le cheval aura besoin de se secouer pour évacuer des plus grosses tensions.

Vous pouvez le faire aussi souvent que vous le souhaitez et bien évidemment des deux côtés du cheval.

Ce document est le résultat de plusieurs années de recherche et d'étude.

Je vous demande de bien vouloir respecter le droit d'auteur.

J'apprécie votre coopération dans ce domaine et j'espère que vous trouverez ce document utile dans votre propre formation et développement.

Aucune partie de ce document ne peut être reproduites ou transférées sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, graphique, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou par tout système de récupération de stockage d'informations.

Aucune partie de ce document ne peut être reproduit pour une entreprise, une organisation ou une institution ou à des fins privées ou copié pour des magazines, des journaux (en papier ou numériquement sous quelque forme que ce soit). Des mesures légales seront prises contre ceux qui violeraient ces droits d'auteur.

### **Avertissement**

Caval'osmose -Anne-Sophie Tréhour n'est pas responsable des dommages résultant directement ou indirectement de toutes mauvaises utilisations des informations contenues dans ce document.

Il est important que l'assistance d'un expert soit recherchée si vous n'avez pas une expérience adéquate dans les soins ou l'éducation des chevaux. Les activités équestres peuvent être dangereuses.

Caval'osmose -Anne-Sophie Tréhour n'est pas responsable de l'utilisation inappropriée des concepts et techniques contenus dans ce guide.