



E-BOOK

Le guide du bien être au rythme des saisons en Médecine Chinoise

Maëva Guillon - Eki Om

Edition 2026

Sommaire

Introduction _ P3

PARTIE 1 — LES INTERSAISONS _ P5

PARTIE 2 - LE PRINTEMPS _ P8

PARTIE 3 - L'ETE _ P11

PARTIE 4 - L'AUTOMNE _ P 15

PARTIE 5 - L'HIVER _ P 19

Massage énergétique _ P 22

Conclusion _ P24

Introduction

Bienvenue dans ce guide qui va t'accompagner tout au long de l'année, avec ton cheval, pour prendre soin de lui. Mais aussi de ton énergie, et de ton propre bien-être car la théorie de la Médecine Chinoise peut s'appliquer à tous les êtres vivants, dont les humains.

Ce guide est né d'une évidence :

ton cheval ne vit pas de la même manière en hiver, au printemps, en été ou en automne. Son corps, son énergie, ses émotions et ses besoins évoluent naturellement au fil des saisons.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, chaque saison est associée à une énergie spécifique, des organes précis et des fonctions essentielles. Comprendre ces cycles permet de mieux accompagner son cheval, d'anticiper certains déséquilibres et d'ajuster le rythme, les soins et les activités.

Ce guide t'accompagne tout au long de l'année pour :

- mieux comprendre ce que vous traversez avec ton cheval à chaque saison
- soutenir votre bien-être physique, émotionnel et énergétique
- adapter ta présence, ton rythme et tes pratiques aux besoins de ton cheval

Tu n'y trouveras pas une liste de règles à suivre, mais des repères simples, issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de l'observation du cheval. Prends ce qui te parle, observe ton cheval, et fais toi confiance.

Les soins en shiatsu et en énergétique viennent soutenir ces cycles naturels. Ce guide est là pour t'aider à prolonger leurs effets, entre les séances, dans le respect du vivant.

PARTIE 1 — LES INTERSAISONS

Intersaisons - Élément Terre

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'intersaison est un **temps de transition** essentiel de 18j qui permet de passer d'une saison à une autre, d'une énergie à une autre sans déséquilibre et d'assimiler ce qui a été vécu dans la saison précédente pour préparer le terrain pour la suivante.

Les 4 éléments prennent naissance à partir de la Terre, et elle même est nourrit par ces 4 éléments. **Tout part de la terre et finit par retourner à la terre.**

Organes et viscères associés

L'intersaison est gouvernée par la **Rate/Pancréas** (organe Yin) et l'**Estomac** (viscère Yang).

La Rate **transforme les aliments en énergie** utilisable par le corps. Elle joue aussi un rôle important dans la **gestion des liquides**, le tonus musculaire et l'équilibre interne.

L'Estomac conditionne le **confort digestif**, par la transformation et la digestion des aliments.

Les émotions associées

Lorsque l'élément Terre est équilibré, le cheval se sent plus **stable intérieurement**.

Il est capable de s'adapter aux changements, de rester présent, disponible et posé, avec une sensation globale d'**ancrage** et de **sécurité**.

Lorsque l'élément Terre est en déséquilibre, cela peut se manifester par une forme **d'agitation intérieure**, une difficulté à se poser ou à intégrer ce qui se passe, une plus **grande sensibilité**, avec un **mental qui tourne en boucle**.

Observer les déséquilibres chez ton cheval

Signes possibles d'un déséquilibre Rate / Estomac :

- perte d'état ou au contraire surcharge pondérale
- ballonnements / ligne du ventre tendue

- diarrhée
- sujet aux coliques
- trouble du système circulatoire et lymphatique (engorgements... etc)
- cheval qui traîne des postérieurs
- manque de concentration, apprentissage difficile
- stress, agitation avec la nourriture
- difficultés aux changements
- inquiétude, mental en boucle, agitation

Les énergies de l'intersaison

L'intersaison est une période de ralentissement naturel, de pause, de régénération. L'énergie invite à **consolider les bases** plutôt qu'à chercher la performance, elle permet de faire le bilan et de se transformer.

Toute fois, la vie est mouvement et évolution, et à la différence de l'hiver, l'élément Terre est nourri par l'énergie des 4 autres saisons. **Pour que la transformation ait lieu, il faut du mouvement.**

Un accompagnement en shiatsu à cette période soutient la Rate et l'Estomac, favorise le recentrage et prépare le cheval à entrer dans la saison suivante avec plus de confort et de stabilité.

PARTIE 2 — LE PRINTEMPS

Printemps - Élément Bois

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le printemps est la saison de **l'émergence et de la croissance**. L'énergie monte après l'hiver, elle est ascendante, dynamique et orientée vers **l'expansion**. Cette période invite à **l'action** et au **renouveau**.

Organes et viscères associés

Le printemps est gouverné par le **Foie** (organe Yin) et la **Vésicule biliaire** (Système biliaire chez le cheval) (viscère Yang).

Le Foie permet la **circulation fluide de l'énergie et du sang**, la **production et la sécrétion de la bile**, et le **filtrage et le drainage des toxines**. En MTC, il est le **bouclier émotionnel**.

Le Système biliaire (vésicule inexistante chez le cheval) favorise la **souplesse musculaire** et la **qualité des tendons**.

Les émotions associées

Lorsque l'élément Bois est équilibré il se manifeste par la **patience**, le **courage**, la **clarté** dans ses choix et ses prises de décisions, et par la capacité à gérer l'énergie montante sans exploser. Le Foie, en MTC, agit comme un bouclier émotionnel.

Lorsque l'élément Bois est en déséquilibre, cela peut se traduire par de la **colère**, de la **frustration** ou de **l'impatience**. Le cheval peut réagir de manière impulsive, montrer des résistances ou de la tension, et avoir du mal à canaliser son énergie ascendante.

Observer les déséquilibres chez ton cheval

Signes possibles d'un déséquilibre Foie/SB :

- faiblesse musculaire, muscles très tendus, raides
- fragilité des tendons
- troubles oculaires, yeux qui pleurent
- coups de sang

- démangeaisons (en lien avec l'élément Métal)
- mauvaise qualité de corne, pieds sensibles
- peut travailler jusqu'à l'épuisement, n'écoute pas ses limites
- sujet aux trébuchements
- colère, agressivité

Les énergies du Printemps

Le printemps est une période de mouvement et de dynamisme. Il est idéal de proposer au cheval des activités qui **stimulent le mouvement**, le travail musculaire, par exemple des balades actives, des exercices d'étirements, de gymnastique etc.

Les séances de shiatsu aident à réguler le Foie et la Vésicule biliaire, à soutenir la circulation énergétique et à canaliser l'élan de croissance.

PARTIE 3 - L'ETE

Eté - Elément Feu

L'été est la saison de la **chaleur**, de l'**expansion maximale** et de la **lumière**. L'énergie est ascendante et externe, elle invite à la joie, à la communication et aux interactions sociales.

Organes et viscères associés

L'élément Feu est associé au **Cœur** et à l'**Intestin Grêle**, ainsi qu'au **Maître-Cœur** et au **Triple Réchauffeur**, deux fonctions énergétiques essentielles à l'équilibre émotionnel et à la circulation de l'énergie.

Le Cœur gouverne la **circulation du Sang** et abrite le **Shen, l'esprit**. Il est au centre de la **vie émotionnelle**, de la présence, de la connexion et de la joie.

L'Intestin Grêle est le "ministre" du cœur, il trie, **sépare le pur de l'impur**, aussi bien sur le plan physique que symbolique. Il permet le discernement et la capacité d'apprentissage.

Le Maître-Cœur (ou péricarde) représente l'enveloppe qui entoure et **protège le Cœur**. Il lui sert de bouclier envers les influences externes. Il est en lien avec les émotions profondes, l'intimité, la relation affective et la capacité à s'ouvrir tout en restant en sécurité.

Le Triple Réchauffeur coordonne la circulation de l'énergie et des liquides dans tout le corps. Il harmonise le corps à tous les niveaux, et soutient le système immunitaire.

Il est associé aux 3 foyers:

- le foyer supérieur : Cœur et Poumon. Il diffuse le Qi et les liquides dans tout le corps (comme une brume).
- le foyer moyen : Rate/Pancréas, Estomac, Foie, Système Biliaire. Il est chargé de la digestion et de la transformation.
- le foyer inférieur : Vessie, Reins, Gros intestin, Intestin grêle. Sa fonction est de séparer le pur de l'impur, et l'élimination.

Les émotions associées

Lorsque l'élément Feu est équilibré, le cheval exprime **joie, ouverture et énergie relationnelle harmonieuse**. Il est présent, disponible et capable de vivre les interactions avec fluidité. Le Cœur agit comme un centre de régulation émotionnelle, permettant au cheval de profiter pleinement de l'expansion estivale sans se laisser déborder.

Lorsque l'élément Feu est en déséquilibre, cela peut se manifester par des **frayeurs**, de **l'agitation** ou nervosité, des **réactions impulsives**, ou des difficultés à rester stable dans ses interactions.

Observer les déséquilibres chez ton cheval

Signes possibles d'un déséquilibre Feu :

- système immunitaire faible
- tensions épaules et/ou encolure
- sensible aux changements de température
- forte transpiration
- comportement explosif, chaud
- hyperactivité

- froid émotionnel ou timide
- manque de sociabilité

Les énergies de l'été

L'été représente la pleine expression de l'énergie, après la montée dynamique du printemps.

C'est le moment où le cheval peut s'ouvrir pleinement aux interactions, à la relation et au jeu. Privilégie des activités qui **stimulent la communication, la complicité, la joie et le partage.**

Le shiatsu régule l'énergie du Feu, apaise le système nerveux et soutient la joie et la fluidité relationnelle, permettant au cheval de vivre pleinement l'énergie estivale avec équilibre.

PARTIE 4 - L'AUTOMNE

Automne - Élément Métal

L'automne est la saison de **l'intériorisation** et du **tri**, un temps pour **se recentrer** et se préparer à l'hiver.

L'énergie Métal invite à ranger, purifier et structurer : éliminer ce qui est inutile, affiner et consolider ce qui est essentiel, tant pour le corps que pour l'esprit.

Organes et viscères associés

L'automne est gouverné par les **Poumons** (organe Yin) et le **Gros intestin** (viscère Yang).

Le méridien Poumon **distribue et fait circuler toutes les énergies** du corps. Il a un rôle primordial sur la **respiration**. Il est en lien avec "**Wei Qi**" (énergie de défense à la surface de la peau). Comme les poumons, la peau permet les échanges entre l'extérieur et l'intérieur du corps, elle a un rôle de protection et de défense contre les énergies perverses et les agents pathogènes.

Le Gros intestin participe à **l'élimination** et à la capacité à lâcher ce qui n'est plus nécessaire.

Les émotions associées

Lorsque l'élément Métal est équilibré, les émotions associées sont la **sérénité** et le **lâcher prise**.

Lorsque l'élément Métal est en déséquilibre, cela peut se traduire par de la **tristesse**, du **repli** ou de la **rigidité**, voir de la **dépression**.

Observer les déséquilibres chez ton cheval

Signes possibles d'un déséquilibre Métal :

- problèmes de peau (poil terne, pellicules, démangeaisons, peau qui cicatrise mal)
- insuffisance, problèmes respiratoires
- allergies
- poitrail étroit / tensions épaules
- sécrétions nasales
- toux
- emphysème, asthme
- anxiété

- difficultés à lâcher prise
- tristesse profonde
- garde en mémoire les traumatismes passés
- introverti / sur la défensive
- naseaux contractés
- coliques
- diarrhées
- faible résistance à la maladie et guérison lente.

Les énergies de l'automne

L'automne invite à ralentir, trier et purifier.

Pour ton cheval, privilégie des **activités plus calmes que cet été, mais régulières** : travail axé sur la **relaxation**, c'est le moment de favoriser la respiration, le relâchement et l'harmonie intérieure.

C'est le moment aussi de privilégier des temps de détente en passant par les **massages** : la stimulation de la peau par le toucher permet la production d'hormones et de cellules immunitaires du corps, augmente l'énergie défensive de Wei Qi et favorise la résistance à la maladie.

Le shiatsu soutient les Poumons et le Gros Intestin, aide à relâcher les tensions, et prépare le corps et le mental à l'énergie de l'hiver.

PARTIE 5 - L'HIVER

Hiver - Élément Eau

L'hiver est la saison du **repos**, de **l'intériorisation**.

L'énergie Eau invite à **ralentir**, préserver et nourrir les ressources profondes, afin de préparer le renouveau du printemps.

Organes et viscères associés

L'élément Eau est lié aux **Reins** (organe Yin) et à la **Vessie** (viscère Yang).

Les Reins sont le **réservoir de l'énergie vitale**. Ils soutiennent la **vitalité**, la **structure osseuse**, la moelle osseuse, la moelle épinière et le **cerveau**.

La Vessie participe à la gestion et à **l'élimination des liquides**, et **soutient l'équilibre général du corps**.

Les émotions associées

Lorsque l'élément Eau est équilibré, les émotions associées sont le **courage**, la **volonté**, la **détermination**.

Lorsque l'élément Eau est en déséquilibre, cela peut se manifester par de la **peur**, de **l'angoisse** ou un **manque de confiance**. Le cheval peut devenir plus craintif.

Observer les déséquilibres chez ton cheval

Signes possibles d'un déséquilibre Eau :

- raideurs de l'arrière-main
- raideurs, douleurs lombaires et de dos
- tensions dans la région de la nuque
- problèmes articulaires
- problèmes urinaires
- queue plaquée
- cheval sur l'œil
- difficultés à supporter le changement
- états de peurs, d'angoisses chroniques

Les énergies de l'hiver

L'hiver est une période où il est essentiel de respecter le rythme lent et naturel de la nature.

Privilégie des **activités douces, peu exigeantes**: balades calmes, travail léger, moments de présence et de connexion. L'objectif n'est pas la performance, mais la préservation de l'énergie et le confort global.

Un accompagnement en shiatsu à cette période soutient les Reins et la Vessie, aide le cheval à se recharger, renforce son sentiment de sécurité et lui permet de traverser l'hiver dans un état de sérénité et de stabilité.

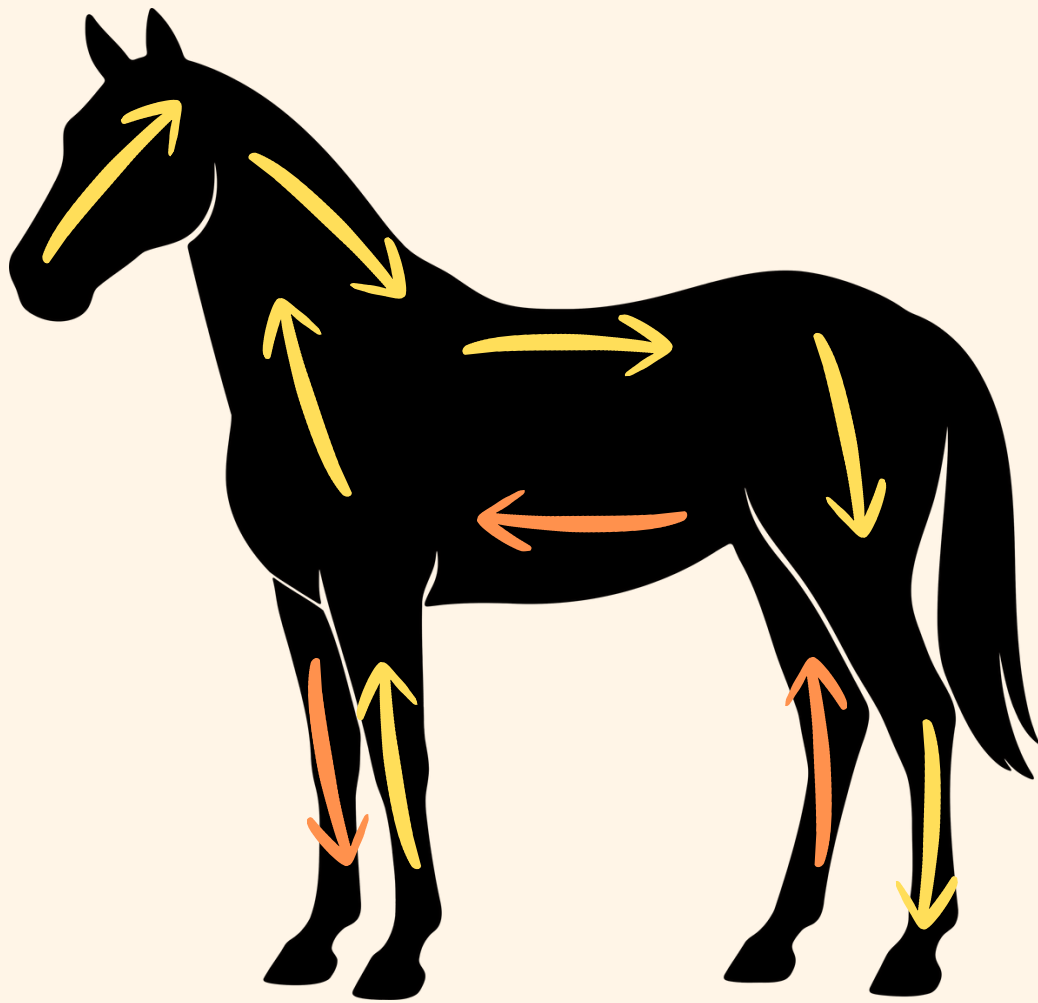
Aussi, en période stress, travailler les méridien Vessie et Reins (avant / pendant), pour éviter un déséquilibre.

PARTIE 6 - PANSAGE ENERGETIQUE

Le pansage énergétique peut être fait régulièrement, pour stimuler la peau et Wei Qi (voir partie 4, l'Automne – Métal), mais aussi pour relancer la circulation énergétique.

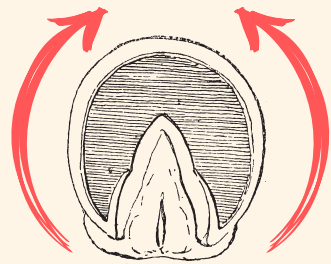
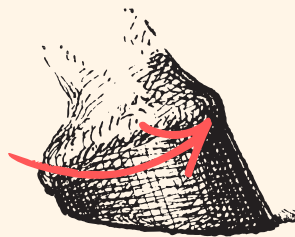
- Commencer par la tête du côté gauche
- Encolure – garrot – dos – croupe – fesse – extérieur du postérieur
- Brosser la couronne comme indiqué vers l'arrière
- Remonter à rebrousse poil à l'intérieur du postérieur – sous le ventre – descendre à l'intérieur de l'antérieur
- Brosser la couronne dans le sens indiqué vers l'avant
- Remonter à l'extérieur du membre à rebrousse poil – épaule – encolure – poitrine – finir entre les ganaches jusqu'à la bouche
- Même chose de l'autre côté

Le brossage des couronnes est très important, car à cet endroit se situent les points "Ting", qui sont des points de départ et d'arrivée des méridiens, ainsi que des points de diagnostic de leur énergie en séance de shiatsu.

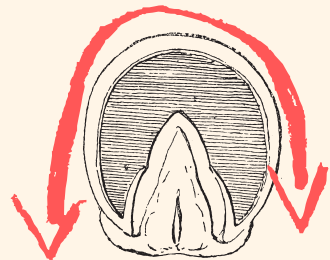
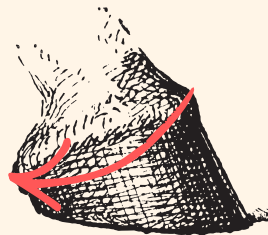


Brossage couronnes :

Antérieurs



Postérieurs



Conclusion

J'espère que ce E-book pourra t'aider dans la compréhension et l'accompagnement de ton cheval vers son bien-être.

Un grand merci pour ta confiance !

Maëva