



Le mini bilan énergétique de ton cheval

Eki Om
Maëva Guillon

Qui suis-je ?

Moi c'est Maëva, la fondatrice d'Eki Om.

J'accompagne les chevaux et leurs gardiennes vers une **relation plus douce et plus consciente ensemble**.

Depuis plusieurs années, je combine **différentes approches complémentaires** : le shiatsu, les soins énergétiques, l'enseignement de l'équitation relationnelle, la sophrologie et les neurosciences.

Au fil des accompagnements, j'ai constaté une chose essentielle : Les chevaux nous envoient souvent de **nombreux signaux** avant qu'un problème ne devienne réellement visible. Pourtant, lorsqu'on voit son cheval tous les jours, ces petits changements peuvent facilement passer inaperçus.



Pourquoi ce bilan ?

J'ai créé ce mini bilan pour t'aider à ralentir quelques minutes, **observer ton cheval autrement** et **repérer certains signaux** qui méritent peut-être davantage d'attention.

Ce n'est bien sûr pas un diagnostic, ni un bilan complet comme je peux le faire lors d'une séance de **Shiatsu & de Soins énergétiques**, c'est une invitation à développer ton regard, ton ressenti et ta compréhension de ce que ton cheval essaie peut-être de te communiquer à travers son corps et son comportement.

Prends le temps d'observer, de toucher, de ressentir. Et surtout, **fais-toi confiance, tu connais déjà ton cheval mieux que personne !**



Avant de commencer...

Si tu devais décrire ton cheval aujourd'hui en trois mots, lesquels choisirais-tu ?

- 1.
- 2.
- 3.

Quelle est ta principale préoccupation ou interrogation le concernant en ce moment ?

.....
.....

Aussi...

👉 Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, fais confiance à ton intuition. Tu peux aussi cocher plusieurs réponses.

👉 Pour la partie "cartographie du corps", prends quelques minutes pour observer ton cheval au repos et le toucher.

Partie 1 : Ce que tu observes au quotidien

Énergie générale

- ☐ Mon cheval est volontaire et disponible la plupart du temps.
- ☐ Mon cheval semble plus fatigué que d'habitude.
- ☐ Il manque souvent d'entrain sans raison évidente.
- ☐ Son niveau d'énergie varie beaucoup selon les jours.

À retenir

Une baisse d'énergie durable est souvent un signal à écouter avant même l'apparition d'autres symptômes.

Son confort dans son corps

- ☐ Il se déplace librement.
- ☐ Je le trouve plutôt raide dans sa locomotion.
- ☐ Certaines manipulations semblent le gêner, certaines zones semblent sensibles au contact.
- ☐ Il a du mal à se détendre complètement même au repos.

À retenir

Le corps compense souvent longtemps avant que le cheval n'exprime clairement son inconfort.

Son état émotionnel

- ☐ Il est plutôt calme et stable émotionnellement.
- ☐ Je le trouve particulièrement irritable.
- ☐ Il sursaute facilement.
- ☐ Il semble plus inquiet ou tendu dans certaines situations.

À retenir

Les émotions et le corps sont étroitement liés. Un changement émotionnel peut parfois précéder un déséquilibre plus profond.

Expressions du visage

- ☐ Son regard est doux et ouvert.
- ☐ Tu observes fréquemment des yeux en accent circonflexe.
- ☐ Il a la bouche et les naseaux plutôt fermés et figés.
- ☐ J'ai parfois l'impression qu'il "s'éteint".

À retenir

L'expression générale du cheval donne souvent beaucoup d'informations sur son état intérieur.

Tes résultats

Si tu as coché principalement la **première réponse** :

👉 Ton cheval semble dans un bon équilibre général.

Si tu as coché **plusieurs réponses** des autres catégories :

👉 Il peut être intéressant d'observer ces signaux de plus près et de te demander ce que ton cheval cherche à te dire à travers eux.

Certains de ces signes peuvent être tout à fait cohérents avec l'histoire, l'âge ou les particularités de ton cheval. L'important n'est pas de les faire disparaître à tout prix, mais d'en prendre conscience pour mieux l'accompagner.

Partie 2 : Cartographie de ton cheval

Prends quelques minutes pour observer et toucher ton cheval au repos.

Sur la silhouette ci-dessous, indique :

 : Zone qui te paraît dure, tendue ou contractée.

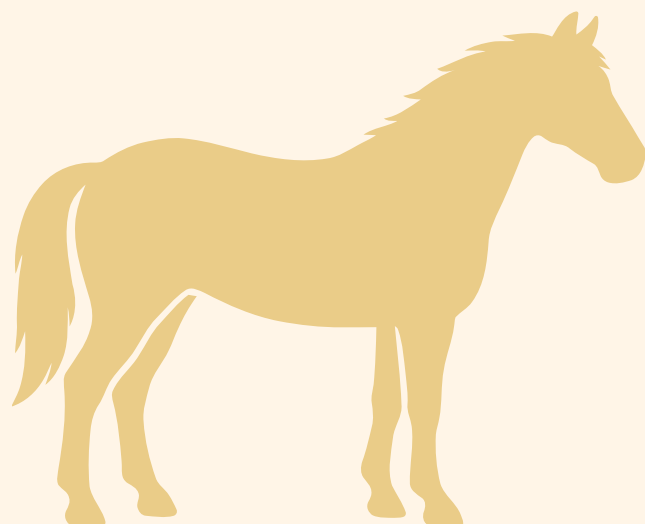
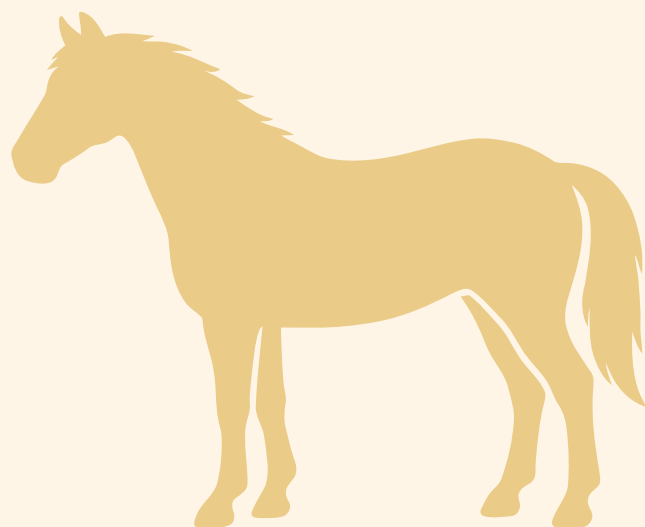
 : Zones plus chaudes ou plus froides que le reste du corps.

 : Creux ou fonte musculaire qui attirent ton attention.

 : Traces inhabituelles des poils / épis.

≈ : Zones sensibles au toucher.

 : Toute autre observation qui te semble importante.



**La zone qui attire le plus mon attention
aujourd'hui :**

.....

Si cette zone pouvait parler, que me dirait-elle ? (*Prends le temps de respirer et de te connecter à ton intuition, puis à cette zone, et fais-toi confiance. Laisse venir à toi les mots, images, sensations, sans aucun jugement.*)

.....

.....

.....

.....

Mon ressenti global aujourd'hui :

Sur une échelle de 1 à 10 :

Mon cheval me semble-t-il dans son équilibre ?

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Besoin d'un regard extérieur ?

Tu peux m'envoyer :



1 ou 2 photos de ton cheval.



Une photo des réponses de ton bilan rempli.

Je partagerai avec toi les éléments qui attirent mon attention au premier regard et les pistes qui pourraient être explorées en shiatsu et médecine traditionnelle chinoise.

✨ Le petit geste shiatsu à tester avec ton cheval

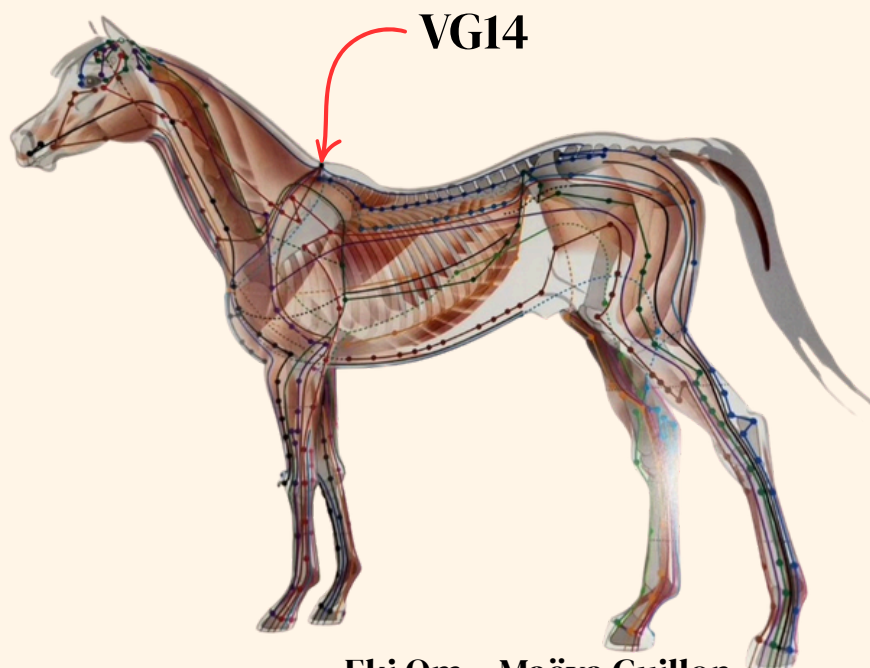
Deux points pour inviter au relâchement:

Tu peux proposer à ton cheval un moment de détente en posant doucement ton majeur sur ces deux points, que j'utilise régulièrement en séance de shiatsu, en effectuant une pression douce et progressive, pendant 30sec à 1min.

1 _ VG14 – La porte du relâchement

Ce point est souvent utilisé pour **favoriser la détente**, le **lâcher-prise** et relâcher les tensions accumulées dans l'**avant-main**.

📍 Localisation : Juste en avant du garrot, dans le creux, en plein sur la ligne médiane.

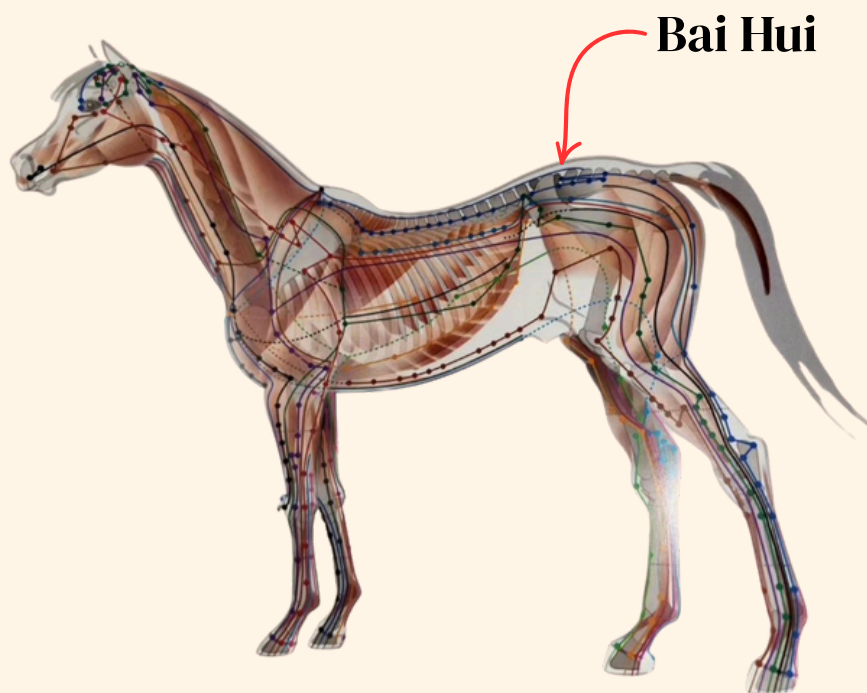


Eki Om _ Maëva Guillon

2 _ Bai Hui – Le point de rassemblement des énergies

Ce point est souvent utilisé pour favoriser l'**équilibre global** du corps, soutenir la **détente de l'arrière-main** et harmoniser la **circulation** de l'énergie.

📌 Localisation : Sur la ligne médiane du dos, au niveau de la jonction entre les lombaires et le bassin.



Et maintenant ?

Si tu as pris le temps de remplir ce bilan, tu as probablement remarqué une chose : observer son cheval avec attention soulève souvent plus de questions que de réponses.

Peut-être que certaines observations ont confirmé ce que tu ressentais déjà.

Au contraire, peut-être que tu as remarqué des détails auxquels tu ne prêtais plus attention.

Et c'est déjà précieux.

Car plus nous apprenons à observer notre cheval, plus nous pouvons comprendre ce qu'il exprime à travers son corps, ses comportements et sa façon d'être au monde.



Eki Om _ Maëva Guillon

Mais observer n'est qu'une première étape

Le **shiatsu** permet d'identifier les déséquilibres présents, de soutenir les capacités d'autorégulation du corps et d'accompagner ton cheval vers davantage de confort, de disponibilité et d'équilibre.

Et parce qu'un cheval évolue tout au long de l'année, j'ai créé un **forfait annuel** qui permet de suivre cette évolution dans la durée, d'anticiper plutôt que d'attendre l'installation des difficultés, et d'accompagner ton cheval au rythme de ses besoins.

Si tu souhaites savoir si cet accompagnement pourrait être pertinent pour toi et ton cheval, écris-moi simplement sur **Instagram**, par mail **eki-om@outlook.fr** ou au **07.64.61.64.79**.

Je serai ravie d'échanger avec toi !

