

## ***REPÉRER SES SIGNES D'INCONFORT PAR LE TOUCHER***

---

Votre guide offert par Horséa



## HORSÉA

*Je m'appelle Aurélie et je suis masseuse.*

*Ma spécialité: les chevaux et leur bien être.*

*J'ai crée Horséa dans le but d'apporter un maximum de confort à tous les chevaux et d'aider les propriétaires en les accompagnant à travers des formations simples qui les aideront au quotidien à eux aussi avoir un cheval aussi bien dans son corps que dans sa tête.*

*Aurélie*

## LE GUIDE

*J'ai choisi de vous offrir ce guide afin de pouvoir vous accompagner dans la recherche de confort.*

*Ce n'est pas forcément simple de détecter une tension, une douleur, un inconfort.*

*Lire un animal qui par instinct peut cacher énormément de choses.*

*Avec ce guide, vous aurez quelques clés pour affiner votre toucher, améliorer votre ressenti et détecter les tensions.*

*Aurélia*

Bien-être

## AU PROGRAMME

*Vos exercices*

---

*La base*

---

*Travaillez sur vous*

---

*Commencez à ressentir*

---

*Observez*

---

*Déterminez*



## VOS EXERCICES

Je vais vous donner des exercices à faire pour améliorer votre ressenti, votre toucher et détecter les tensions.

Et oui, **tout commence par là, il faut s'exercer.**

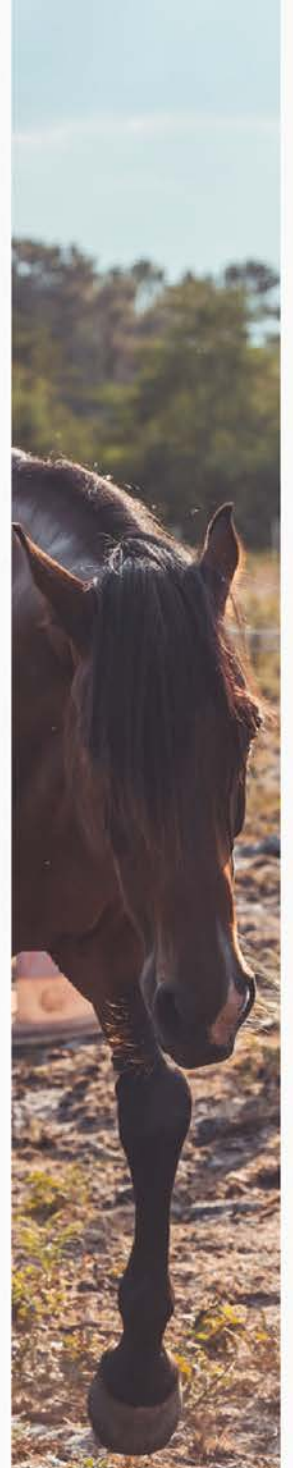
La bonne nouvelle, c'est que c'est simple, la mauvaise est qu'il faut travailler sur soi ...

**Travailler sur l'autre lorsque l'on arrive pas à travailler sur soi peut s'avérer compliqué...**

Apprendre à se connaître, accepter ses défauts et ses qualités, accepter de chasser les pensées négatives, réussir à se concentrer ne sont pas des choses forcément simples mais pour travailler auprès d'être sensibles comme eux il le faut !

Personnellement, la kinésiologie m'a beaucoup aider. A vous de voir quelle technique vous convient le mieux.

Donc c'est parti !





## LA BASE

### CHOISISSEZ VOTRE MOMENT !

*Cela peut paraître logique mais ne vous lancez pas dans des exercices de ressenti si vous n'êtes pas dans un endroit calme, à l'abri de la pluie et du vent, des interactions avec les autres chevaux, loin de l'heure du grain ou de la sortie au paddock.*

*Vous ne pouvez pas demander à votre compagnon à poils d'être disponible si vous ne l'êtes pas .*

***Le calme, voir le silence sont vos meilleurs atouts.***

*C'est valable pour votre cheval aussi.*

*↪ Est il disponible ? Peut-être qu'il n'a pas envie à ce moment de rester à l'attache pour être palpé, analysé etc...*

*Vous devez vous adapter. Si vous ne le sentez pas, reportez les exercices à un autre moment.*

## TRAVAILLEZ SUR VOUS

*Je ne vous demande pas de faire de la méditation (quoique pour les adeptes) mais juste de vous poser, de vous relaxer.*

***Ecoutez l'environnement, faites le vide, chassez les pensées négatives et concentrez vous uniquement sur vous et votre cheval.***

***Secouez vos bras, vos mains, soufflez, détendez vous.***

*Si vous êtes stressé(e) ou tendu(e), vous aurez du mal à ressentir quoique ce soit et il vaut mieux remettre à plus tard.*

*N'oubliez pas que les chevaux sont des éponges et ce n'est pas le moment de le tendre aussi.*

UN EXERCICE À TRAVAILLER:

CALEZ VOTRE RESPIRATION SUR CELLE DE VOTRE CHEVAL.



## COMMENCEZ À RESSENTIR

*Placez vos mains sur le carpe et concentrez vous.*

*Prenez le temps et notez ce que vous observez au creux de vos mains pour voir si au fur et à mesure, vous arrivez à ressentir de plus en plus de choses.*

*Chaleur, circulation, énergie, rien ? Et oui, c'est normal au début.*

*D'où l'importance de refaire les exercices.*



*Ensuite, c'est un exercice que vous allez pouvoir réaliser sur le dos et l'ensemble du corps.*

***Déplacez vos mains doucement, comparez les différentes zones.***

*Vous allez ressentir des zones plus chaudes par exemple.*

*Vous devez ressentir chaque muscle et peut être l'énergie qu'il dégage.*





## OBSERVEZ

*Le meilleur indicateur de signes d'inconfort, c'est votre cheval !*

*Vous allez donc passer vos mains bien à plat et lentement partout et l'**observez**.*

***Est ce que des zones semblent le gêner ?***

*Il mâchouille, se détend, ferme les yeux ?*

*Ou au contraire, les oreilles, les yeux deviennent menaçants ?*

*Il s'agite ?*

*Est ce parce qu'il n'est pas habitué à cet endroit ou parce qu'il a mal ?*

***Notez ces zones et revenez y à un autre moment pour vérifier.***

*N'hésitez pas à passer sur une zone qui à l'air de lui convenir pour revenir à une autre plus tendue pour vérifier.*

*Faites vous confiance et écoutez le.*

***A force, vous arriverez à faire la différence entre une zone douloureuse et une zone qu'il n'a tout simplement pas envie qu'on lui touche peut être à cause d'une mauvaise expérience par exemple.***



*Dans ce cas, vous pouvez juste poser votre main et attendre, ressentir, laisser la chaleur travailler et peut être lui transmettre une énergie positive.*



## DÉTECTEZ

Vous allez **poser votre main sur le dos** par exemple  
(vous pourrez le reproduire sur l'encolure etc)  
et la faire **glisser dans le sens du poil en évitant les zones osseuses.**

La première pression doit être légère.  
Continuez d'**observer ses réactions.**

Puis, vous allez accentuer la pression.

**Vous pouvez également vous aider du tranchant de votre main ou de la pulpe de vos doigts.**

**Vous allez maintenant faire un zig zag sur le dos comme sur le schéma pour mieux détecter.**

**L'idée n'est pas d'appuyer fort mais d'augmenter la pression progressivement sans lui faire mal bien évidemment et de détecter une éventuelle tension.**



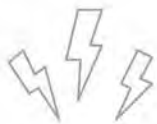
## MAIS D'AILLEURS, C'EST QUOI UNE TENSION ?

Lorsque nous avons des tensions, cela se manifeste par des élancements, un engourdissement, une raideur du muscle ou encore des fourmillements.

On peut même avoir une sensation de brûlure et bien sûr une gêne à effectuer certains mouvements. On sent parfois une boule qui roule sous nos doigts, vous voyez de quoi je parle ce point douloureux ?

C'est ce point de tension bien localisé et douloureux que nous allons chercher dans le muscle contracté. Cela peut aussi se manifester par une peau qui manque d'élasticité, un poil plus rêche à l'endroit douloureux, une sensation de peau cartonnée

### Voici des signes d'alerte :



Le muscle se contracte



Vous sentez une boule qui roule sous vos doigts



La zone est très tendue, voir dure.



Une différence de chaleur



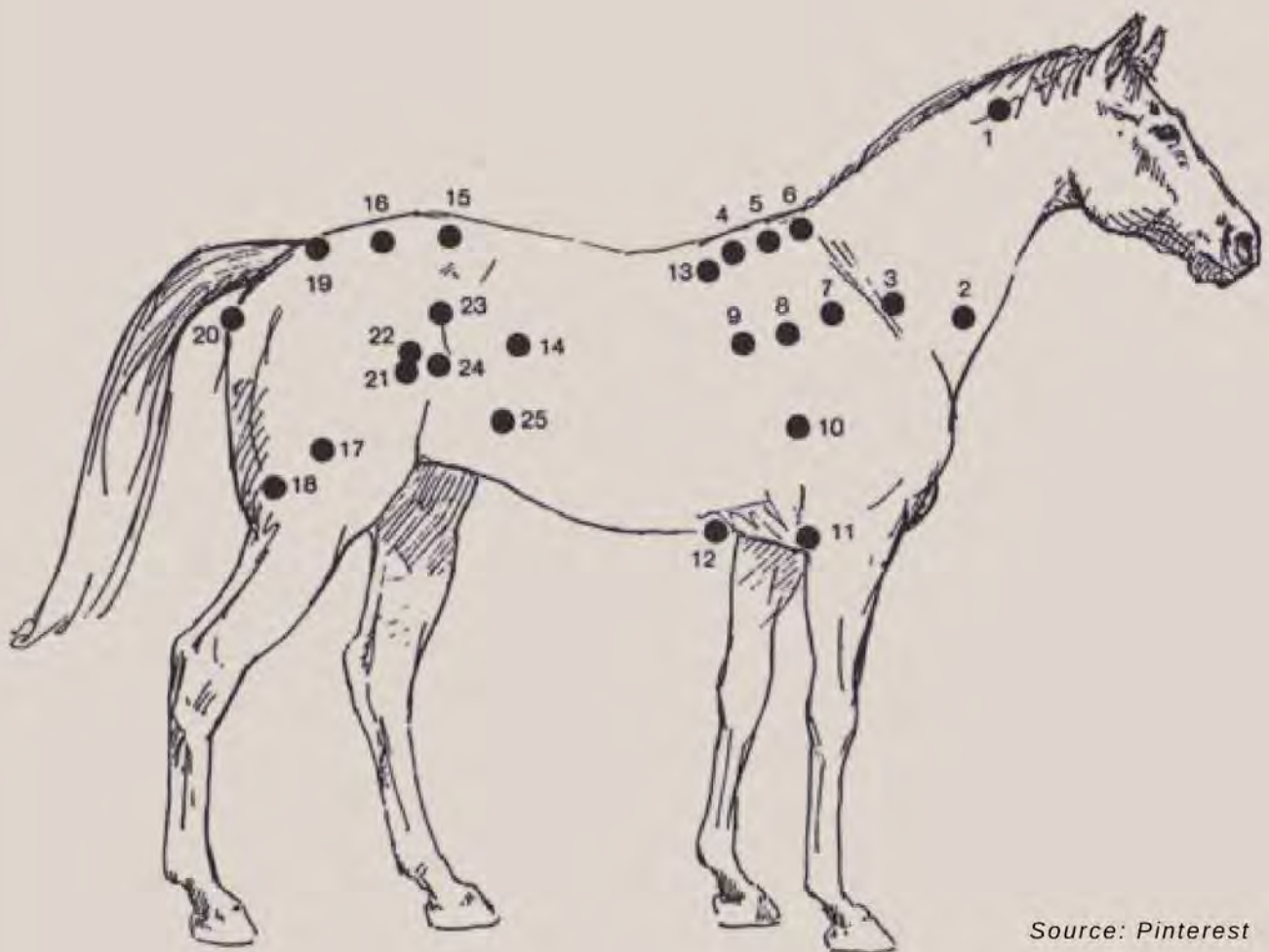
La zone est trop sensible pour lui, il refuse le toucher



***N'hésitez pas à comparer sur l'autre côté.  
Si vous avez d'autres chevaux à proximité, vous pouvez répéter tous  
ces exercices pour comparer. C'est comme cela que votre toucher  
s'affinera !***

ON RETROUVE SOUVENT LES TENSIONS AUX MÊMES ENDROITS:

*Nuque, bas de l'encolure, garrot, dos, pectoraux, passage de sangle,  
hanches et semi tendineux...*



Source: Pinterest

***A VOUS DE JOUER !  
ENTRAINEZ VOUS, NOTEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ, CE QUE VOUS  
OBSERVEZ, PRENEZ LE TEMPS ET COMPAREZ MAIS LE TOUT SANS  
PRESSION !***



*J'espère que ce petit guide vous aura permis d'avoir les premières clés.*

*Si il y a une chose à dire, c'est :  
"faites vous confiance, vous êtes génial(e)"  
et croyez moi, votre cheval vous dira merci*

*Aurélie*



*Si vous avez des questions ou des remarques à me faire concernant cet ebook, vous pouvez me les adresser à :*

*[horsea.massage@gmail.com](mailto:horsea.massage@gmail.com)*

*Et pour toujours plus de conseils, de formations, rendez vous sur mon compte Instagram @horsea\_massage\_equin et sur mon site:*

**[www.horsea.fr](http://www.horsea.fr)**

