



Comprenez votre cheval
à travers les éléments
de la Médecine Traditionnelle Chinoise



Sommaire

Les 5 éléments

Déterminer son élément

Le Bois

Le Feu

La Terre

Le Métal

L'eau

Compatibilité gardien/cheval

Petite présentation

Les 5 éléments

La **théorie des 5 éléments** est une ancienne pratique chinoise **basée sur l'observation de la nature**, remontant à environ cinq mille ans.

Les Chinois ont noté les mouvements du soleil, des étoiles, les cycles lunaires, et les saisons, établissant des liens avec les 5 éléments : **Eau, Bois, Feu, Terre et Métal**.

Ils pensent que tout, y compris les humains, est composé de ces cinq énergies.

Pour maintenir un équilibre physique et psychologique, on dit que **les chevaux et les humains devraient avoir une quantité égale des cinq éléments** en eux à tout moment.

Cependant, **cet équilibre parfait est rare**. La vie, avec ses différentes phases, façonne notre mélange d'éléments, influencé par l'hérédité, l'hygiène de vie, l'âge et les conditions de vie.

Ce mélange unique détermine notre caractère, nos faiblesses physiques et psychologiques, et nos tendances de santé.

Cet **ebook vous aidera à déterminer l'élément prédominant** de votre cheval et le vôtre.

Mais il faut souligner l'importance de ne pas rester fixé sur un seul élément, mais plutôt d'**avoir un peu de chaque élément pour s'ajuster constamment à la vie.**

Chaque individu a un élément dominant, mais il est crucial de reconnaître son **unicité**. Les individus peuvent fluctuer d'un élément à l'autre en fonction des circonstances et des phases de vie.

La difficulté à déterminer l'élément prédominant indique une certaine harmonie.

Le shiatsu ne vise pas à modifier les éléments de base, mais à **harmoniser les traits de caractère extrêmes en facilitant les échanges énergétiques entre les éléments**. Les séances régulières équilibrent l'énergie dominante.

Ainsi, un cheval principalement Bois peut développer des caractéristiques d'autres éléments, contribuant à un meilleur équilibre énergétique global.

Déterminer son élément

Chaque individu, qu'il soit humain ou animal, est caractérisé par deux éléments : **un élément associé à la phase adulte et un autre à la phase enfant**. Le chiffre prédominant est celui qui correspond à la période de vie actuelle :

Adulte

C'est lorsque l'individu est autonome, capable de subvenir à ses besoins de manière indépendante.

Un cheval autonome, par exemple, vit en troupeau au pré et bénéficie d'une vie sociale. Il mange ce qu'il veut quand il veut.

Enfant

C'est lorsque l'individu est encore dépendant, vivant chez ses parents ou nécessitant une assistance.

Un cheval non autonome est un cheval en box, tributaire de l'homme pour ses repas.

Déterminer son élément adulte

Prendre l'année de naissance de votre cheval (ou la vôtre) et consulter le tableau ci-dessous.

Attention : l'année chinoise commence le 4 février et termine le 3 février (si votre cheval est né entre le 1^{er} janvier et le 3 février, il appartient à l'année d'avant).

1980	2	1990	1	2000	9
1981	1	1991	9	2001	8
1982	9	1992	8	2002	7
1983	8	1993	7	2003	6
1984	7	1994	6	2004	5
1985	6	1995	5	2005	4
1986	5	1996	4	2006	3
1987	4	1997	3	2007	2
1988	3	1998	2	2008	1

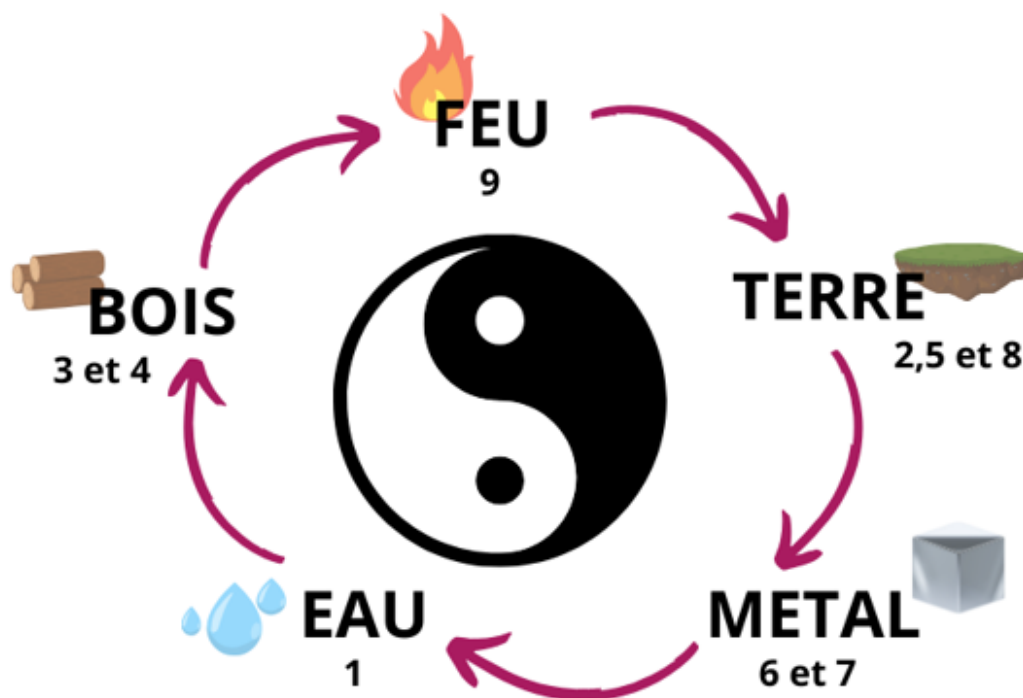
2010	8	2020	7
2011	7	2021	6
2012	6	2022	5
2013	5	2023	4
2014	4	2024	3
2015	3	2025	2
2016	2	2026	1
2017	1	2027	9
2018	9	2028	8

Déterminer son élément enfant

Prendre le jour et mois de naissance de votre cheval et consulter le tableau ci-dessous.

Chiffre adulte	1 / 4 / 7	3 / 6 / 9	2 / 5 / 8
Jour de naissance entre :	Chiffre enfant :		
4 février - 5 mars	8	5	2
6 mars - 4 avril	7	4	1
5 avril - 5 mai	6	3	9
6 mai - 5 juin	5	2	8
6 juin - 7 juillet	4	1	7
8 juillet - 7 août	3	9	6
8 août - 7 septembre	2	8	5
8 septembre - 8 octobre	1	7	4
9 octobre - 7 novembre	9	6	3
8 novembre - 7 décembre	8	5	2
8 décembre - 5 janvier	7	4	1
6 janvier - 3 février	6	3	9

Correspondance avec les éléments



Clique sur l'élément
de ton cheval pour y
accéder directement



BOIS : 3 et 4
FEU : 9
TERRE : 2, 5 et 8
METAL : 6 et 7
EAU : 1

Le Bois - 3 et 4

En médecine traditionnelle chinoise, l'organe et l'entraille associés à l'élément Bois sont le **Foie et la Vésicule Biliaire**. Bien que l'anatomie du cheval ne possède pas de vésicule biliaire, il possède un système biliaire qui régule le flot de bile dans l'intestin grêle. Le Foie, surnommé le "Général des Armées" par les Chinois, intervient en premier en cas de désordres physiques et psychiques, élaborant et planifiant les stratégies de défense de l'organisme. Il joue également un rôle crucial dans la gestion des perturbations émotionnelles, avec la Vésicule Biliaire comme "lieutenant".

Le cheval Bois

Le cheval de l'élément Bois excelle dans des disciplines telles que le dressage, le concours complet, l'obstacle ou l'endurance. Il est essentiellement **un athlète et un compétiteur**, mais n'est **pas recommandé pour les débutants** ou les cavaliers nerveux, peureux ou agités. Il a une belle masse musculaire. Il est harmonieux, vif, toujours apte à travailler et même demandeur. Il nous reçoit les oreilles en arrière, il peut avoir l'air « grognon ».

Le Bois - 3 et 4

Un cheval Bois bien équilibré est :

Compétiteur, courageux

Récupère bien après l'effort

Va droit au but, sait comment faire

A besoin de mouvements, de travailler

Excellente tonicité musculaire

Déterminé

Articulations solides

A besoin de relever des défis

Les déséquilibres énergétiques dans ces méridiens peuvent causer :

Impatience, irritabilité, indécision, déprime

Démangeaisons

Problèmes tendineux/ligamentaires

Sujet aux coups de sang

Raideurs chroniques, soucis à l'arrière-main

Surmenage physique et mental

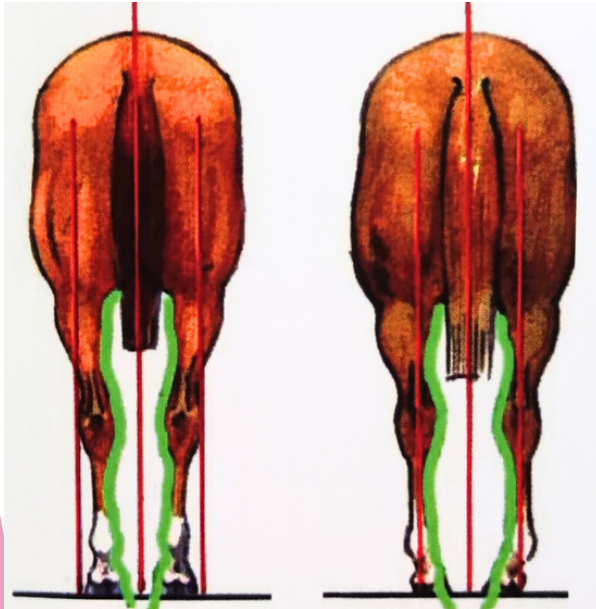
Corne du sabot en mauvais état

Problèmes oculaires

Le Bois - 3 et 4

Déséquilibres énergétiques au niveau des aplombs :

Au niveau du méridien Foie



Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

Le cheval est trop serré de l'arrière-main (avec parfois les membres postérieurs panard à partir du boulet et/ou sabot). La région de l'aine (éventuelles séquelles de castration chez le hongre) est particulièrement sensible. Le cheval « botte en vache » pour libérer les tensions présentes au niveau du méridien Foie. On observe des traces de sabots dans les murs de son box.

Au niveau du méridien Système Biliaire

Le cheval est trop ouvert au niveau de l'arrière-main. Les hanches sont raides et les muscles sensibles au toucher. Le cheval marche les jambes arc-boutées comme s'il avait un tonneau entre les membres postérieurs.



Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

Le Feu - 9

Cet élément est associé à la fois à un organe, **le Cœur**, et à un viscère, **l'Intestin Grêle**. De plus, il est lié à deux fonctions importantes du corps : **le Maître Cœur et le Triple Réchauffeur** (ou Trois ou Triple Foyer), qui, bien qu'il ne soit pas un organe, agit en tant que régulateur des différentes énergies du corps.

Le cheval Feu

Le cheval Feu, avec sa grâce, son enthousiasme et ses allures naturelles, est le **compagnon idéal pour les amateurs de modèles, d'allures ou de dressage**. Il apprécie la compagnie des humains, de ses congénères ou d'autres compagnons animaux, et semble particulièrement réceptif à l'admiration du public, quelle que soit la discipline choisie. C'est un cheval élégant et racé, il est beau et fier, un peu trop joyeux parfois même excité. Il nous reçoit avec un œil amusé.

Le Feu - 9

Un cheval Feu bien équilibré est :

Joyeux, charmeur

Bonne circulation sanguine

Intelligent et amical

Récupère rapidement après un travail difficile

Aime être le centre d'intérêt

Belles allures naturelles

Bonne santé globale

Sait s'adapter pour plaire

Les déséquilibres énergétiques dans ces méridiens peuvent causer :

Comportement explosif, agitation

Tendance à s'ennuyer, aux vices d'écurie

Difficultés à se concentrer

Déshydratation, facilement fatigué

Troubles de la circulation sanguine

Douleurs d'épaule et d'encolure, maux de tête

Système immunitaire faible

Sensibles aux changements climatiques

Le Feu - 9

Déséquilibres énergétiques au niveau des aplombs :

Au niveau du méridien Maître Coeur ou Triple Réchauffeur



Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

Le cheval est trop ouvert au niveau de l'avant-main à partir de l'épaule. De face, ses antérieurs forment la lettre A. Il n'est ni panard ni cagneux. Ses épaules sont raides, sensibles voire douloureuses au toucher. Le cheval est sujet aux boiteries des antérieurs. Tensions et sensibilités éventuelles de la zone du garrot.

Au niveau du méridien Intestin Grêle

Le cheval a les coudes rentrés dans les flancs avec la pince du sabot tournée vers l'extérieur. La zone du coude est sensible (et chaude) au toucher. Le cheval est sujet aux boiteries des antérieurs et a des difficultés pour allonger ses foulées.



Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

La Terre - 2, 5 et 8

En médecine traditionnelle chinoise, les organes et entrailles associés à l'élément Terre sont la **Rate-Pancréas et l'Estomac**. Grâce à leur **rôle crucial dans le processus de digestion**, ils occupent une place majeure dans la production du sang et du Ki (Energie) sur l'ensemble du corps, étant confirmés comme les principaux producteurs de l'énergie postnatale. Ces méridiens sont souvent sollicités en shiatsu équin, notamment chez les chevaux suralimentés (en céréales), sédentarisés et isolés.

Le cheval Terre

Le cheval Terre est **idéalement adapté aux loisirs, convenant à toute la famille, y compris aux débutants**. Il peut être une jument poulinière dévouée au bien-être de sa progéniture ou le compagnon parfait pour un cheval à la retraite. C'est un cheval « rondouillard ». **Son occupation favorite : manger**. Il ne nous regarde pas quand on entre dans son box.

La Terre - 2, 5 et 8

Un cheval Terre bien équilibré est :

Calme, loyal, patient

Garde de l'état sans difficulté

Monture sûre

Bon système digestif

Aime la routine

Bon système immunitaire

Bon camarade, attentif aux autres

Bon système de reproduction chez la jument

Les déséquilibres énergétiques dans ces méridiens peuvent causer :

Entêtement, inquiétude, léthargie

Chaleurs irrégulières ou difficiles chez la jument

Cheval exagérément protecteur

Engorgement lymphatique

Comportement solitaire

Bouche sèche, mauvaise haleine

Troubles du transit, avec perte ou prise de poids

Réactions exagérées aux changements de routine

La Terre - 2, 5 et 8

Déséquilibres énergétiques au niveau des aplombs :

Au niveau du méridien Rate-Pancréas



Le cheval a la région de la rotule trop ouverte (avec possibilité de jarrets cambrés ou trop ouverts) et une possible usure prématurée de ces articulations. Ses flancs et son abdomen sont sensibles.

Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

Au niveau du méridien Estomac

Le cheval est campé. Son abdomen (et passage de sangle) est sensible voire douloureux au toucher. Il a des difficultés à contracter ses muscles abdominaux (avec répercussions néfastes sur la zone lombaire et le dos). Il traîne des pieds (sillons / traces dans le sol de la marque des pinces des sabots que le cheval, par manque d'énergie dans ce méridien, laisse trainer derrière lui).



Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

Le Métal - 6 et 7

En médecine traditionnelle chinoise, les organes et entrailles liés à l'élément Métal sont le **Poumon et le Gros Intestin**. Ces méridiens sont fréquemment sollicités en shiatsu équin en raison de l'**importance du bon fonctionnement du gros intestin** et du rôle crucial de l'odorat chez le cheval.

Le cheval Métal

Le cheval de l'élément Métal est réputé pour son **côté studieux et appliqué**, apportant la joie à son responsable ou cavalier, quel que soit le domaine d'activité choisi. C'est un cheval **élégant, harmonieux, mais très sensible psychologiquement**. Il nous regarde dans une attitude de recul.

Le Métal - 6 et 7

Un cheval Métal bien équilibré est :

Intelligent, studieux

Aime avoir des limites bien définies

Monture sûre car sereine

Apprécie la routine et la discipline

Poil brillant, peau douce

Bon système immunitaire

Délicat, sensible

Respectueux, sociable, courtois

Les déséquilibres énergétiques dans ces méridiens peuvent causer :

Manque de spontanéité, introverti

Faible résistance à la maladie et lenteur de guérison

Emotionnellement peu démonstratif

Allergies, troubles du système respiratoire

Peut sembler distant ou triste

Problèmes de peau

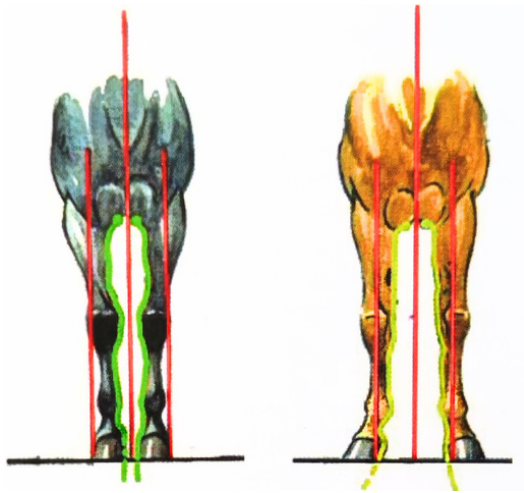
N'aime pas qu'on l'oblige à dépasser ses limites

Troubles digestifs

Le Métal - 6 et 7

Déséquilibres énergétiques au niveau des aplombs :

Au niveau du méridien Poumon

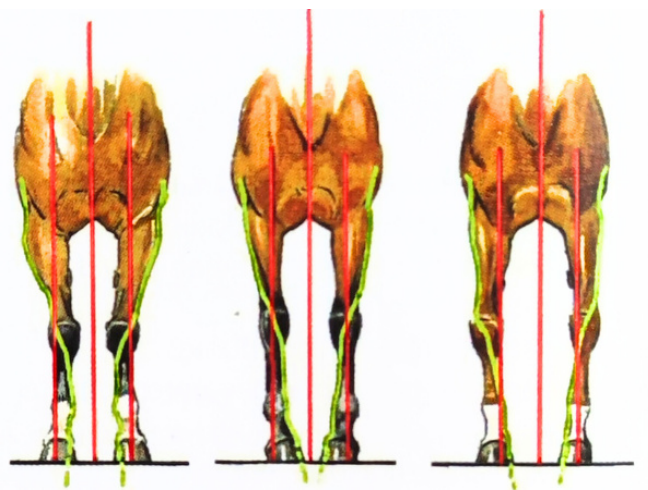


Le cheval est panard de l'avant-main à partir du sommet du membre antérieur, du genou ou du boulet. Le poitrail est étriqué et les muscles pectoraux sensibles au toucher.

Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

Au niveau du méridien Gros Intestin

Le cheval est sous lui, cagneux de l'avant-main à partir du sommet de l'antérieur, du genou ou du boulet. La pointe de l'épaule est sensible (signes de mécontentements au pansage, à la pose ou dépose de la couverture, au palper-rouler, etc) le cheval billarde, trébuche fréquemment, tombe sur les genoux, les genoux sont cambrés ou ouverts.



Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

L'Eau - 1

Les Reins et la Vessie sont les organes et viscères associés à l'élément Eau. Le méridien Vessie est incontournable lors des séances de shiatsu en raison de son importance parmi les 14 méridiens superficiels principaux.

Le cheval Eau

Le cheval de l'élément Eau est **réputé dans toutes les disciplines et à tous les niveaux**, pourvu que sa tendance naturelle à l'appréhension soit équilibrée par la confiance, le respect et une communication solide avec son cavalier. **Il excelle dans une relation de couple privilégiée, étant un partenaire exceptionnel pour la vie.** Il se distingue dans des domaines tels que l'endurance, le saut d'obstacles ou le dressage grâce à une bonne structure osseuse. En mouvement, il donne l'impression de se déplacer avec aisance. La volonté l'anime. Il est d'allure fine et élancée. Il nous adresse un œil interrogateur.

L'Eau - 1

Un cheval Eau bien équilibré est :

Confiant, patient,
intelligent

Capable de s'adapter à
toutes les circonstances

Fait preuve de sagesse

Apprend facilement

Endurant

Crinière et queue dense

Bonne santé globale

Squelette solide, dents
saines

Les déséquilibres énergétiques dans ces méridiens peuvent causer :

Peur (de l'appréhension à
la terreur)

Refuse d'avancer ou
embarque son cavalier

Nervosité, sur l'oeil,
imprévisible

Sujet aux maladies
chroniques, à l'arthrose

N'aime pas les
changements

Indisponibilité pour
apprendre

Dos sensible, faiblesse de
l'arrière-main

Muscles semi tendineux /
membraneux raides

L'Eau - 1

Déséquilibres énergétiques au niveau des aplombs :

Au niveau du méridien Rein

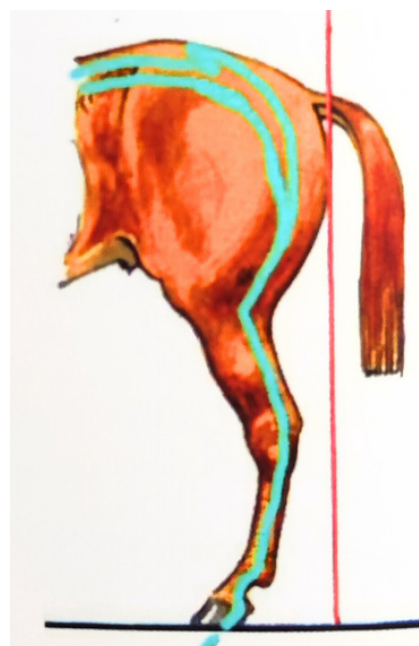


Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

Le cheval est panard de l'arrière main et/ou a les jarrets clos. Les muscles semi tendineux et membraneux sont tendus (et chauds), le dos est sensible, douloureux, raide (région lombaire), la queue est faible et/ou plaquée.

Au niveau du méridien Vessie

Le cheval est sous lui de l'arrière-main. Les muscles semi tendineux et membraneux sont tendus (et chauds), le dos est sensible, douloureux, raide (région lombaire), la queue est raide et/ou plaquée. Le cheval a des difficultés à partir au galop, se propulser pour le saut et/ou à engager ses postérieurs sous la masse (rassembler). Il est rétif ou embarque son cavalier pour fuir l'inconfort et la douleur.



Source : Quatre sabots, cinq dynamismes - C. PERNOT

Compatibilité gardien / cheval

	Cheval BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
Gardien BOIS	Attention excès de travail	Attention si gardien colérique	Cheval pas assez vif pour le gardien	Attention si trop d'exigences de la part du gardien	Cheval qui peut vite être dans la peur et gardien peut être intolérant
FEU		Attention si cheval trop émotif		Gardien amène joie au cheval	Il faut instaurer une bonne relation de confiance
TERRE					
MÉTAL	Le cheval va s'ennuyer	Le gardien peut étouffer la joie du cheval			Le gardien rassure le cheval
EAU	Le cheval va dominer	Le cheval va dominer		Relation basée sur la confiance	Cela peut être le pire comme le meilleur



Comment est votre
relation avec votre
cheval ?



Petite présentation



Hello !

Moi c'est Fanny, et voilà comment je vois
mon métier :

En pratiquant la médecine traditionnelle chinoise sur les chevaux, c'est comme si j'accordais un instrument de musique. Je ne compose pas sa partition, mais je l'accorde, je l'assiste, pour qu'il puisse exprimer sa pleine vitalité à travers un corps équilibré ; pour que votre cheval puisse jouer sa plus belle mélodie avec un instrument (son corps) accordé avec précision.

Mes sources pour la rédaction de cet ebook :

- Ma formation en shiatsu équin à l'école OUMA TE ATE
- Le livre de Marie Juillant : "OUMA TE ATE, Médecine Traditionnelle Chinoise et Shiatsu pour chevaux"
- Les livres de Christelle Pernot : "Initiation au shiatsu pour chevaux", "Zen shiatsu, chevaux et spiritualité" et "Quatre sabots, cinq dynamismes"
- Le manuel pratique d'Isabelle G. Laading : "Astrologie chinoise - Manuel pratique de l'énergie des 9 étoiles"



Fanny Ibal
Bien-être équin



Massages et shiatsu équin dans l'Ain

06.12.20.44.34

fannyibal.bienetreequin@gmail.com

www.fannyibal-bienetreequin.fr