



Le massage équin, une passion, un métier

Bienvenue chez Horse-Well

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, c'est que le massage équin présente un intérêt pour vous. Alors, comme promis, je vous livre 3 points clés qui vous permettront d'établir un contact doux avec votre cheval. Ces 3 points sont des portes d'entrée vers sa relaxation. Nous travaillons, en massage comme en relaxation, avec des animaux vivants qui ont leur propre ressenti, leur propre expressivité. Il ne s'agit pas d'une science exacte. Toutefois, mon expérience m'a montré que ces points sont souvent très appréciés.

N'hésitez pas à travailler l'ambiance autour de votre cheval et vous : vous pouvez diffuser une douce musique de relaxation, cela l'aidera à rester dans la bulle que vous allez créer. Vous pouvez verser quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande et de néroli sur un petit coton. Vous pouvez le coincer dans un revers de vos manches (un de chaque côté) ou vous munir d'un petit diffuseur (porte clé ou collier) comme ceux illustrés ci-dessous.



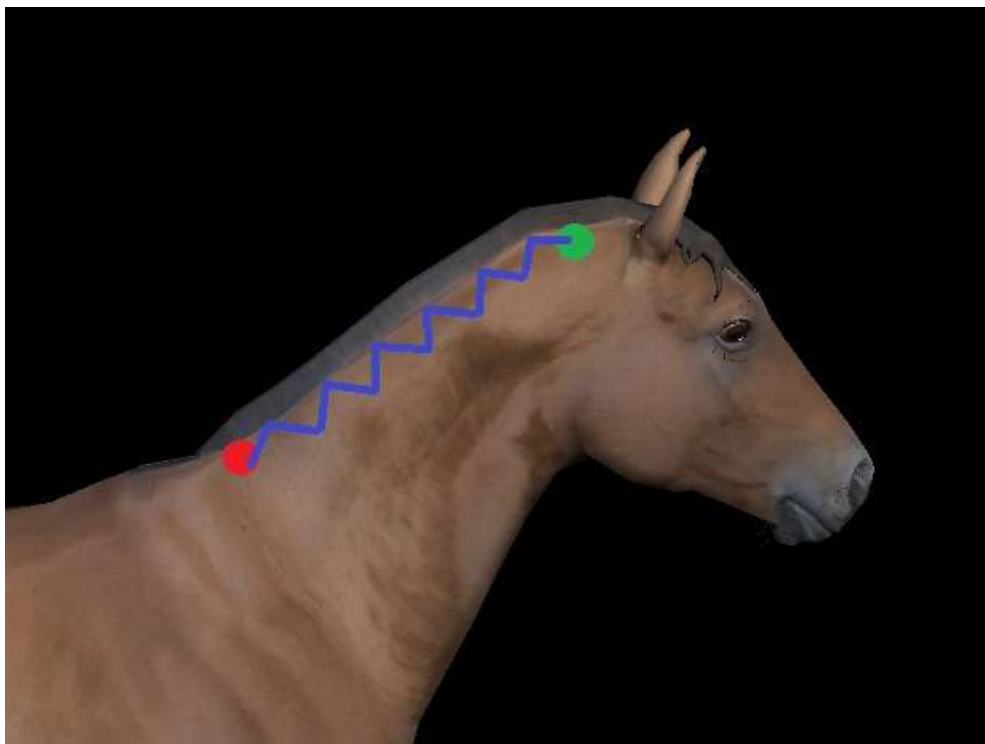
Introduction à la séance de relaxation

Tout d'abord, prenez le temps de poser vos mains à plat, calmes et détendues sur votre cheval pour établir un contact pendant 1 à 2 minutes. Promenez ensuite vos mains sur tout son corps, dans le sens des poils, en essayant de prendre conscience de toutes les sensations sous vos mains. Evitez les zones qui semblent gêner votre cheval. Cette entrée en matière va permettre d'établir une connexion avec lui. Cette dernière est indispensable pour passer à la suite.

1^{er} Point de relaxation : Zig Zag sur l'encolure

Ce geste est simple, très lent et demande que vous regardiez très attentivement la tête de votre cheval. Ce sont ses signes de bien-être et de relâchement, ses expressions qui vont guider votre progression sur son corps.

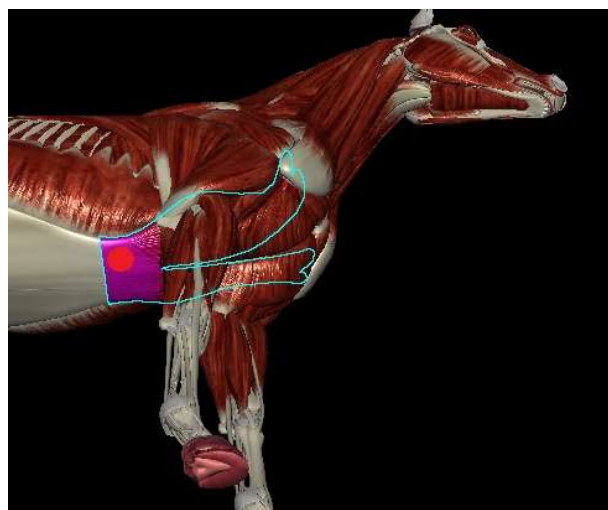
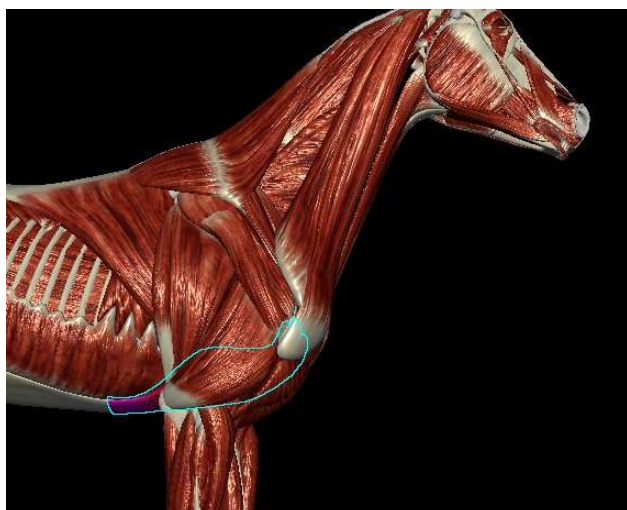
Vous allez travailler avec la pulpe de vos index et majeur, autrement dit, le bout de vos doigts. Vous allez les placer délicatement à la naissance des crins, côté crinière ou non, juste devant le garrot et remonter en zig zag lent vers la nuque, comme sur le schéma ci-dessous.



Le point **rouge** marque le début du cheminement et le point **vert** l'arrivée. Vos doigts suivront le chemin tracé en **bleu**. Vous ne devez exercer qu'une pression très légère. Un peu comme si vous vouliez caresser le dessus de la tête d'un petit oiseau. Ne placez pas d'autre point de contact (votre main, votre bras, votre cors appuyé) contre le cheval. Il doit être concentré sur vos doigts. Lorsque vous percevez une réaction de sa part, marquez une pause dans votre cheminement sans décoller les doigts de son corps. Ce petit trajet **bleu** prendre un certain temps avec certains chevaux. Jusqu'à 15 minutes quand ils apprécient vraiment pour une seule face. Répétez évidemment l'opération sur la deuxième face. Côté crinière, passez bien votre main sous les crins.

2^{ème} point de relaxation : le pectoral postérieur

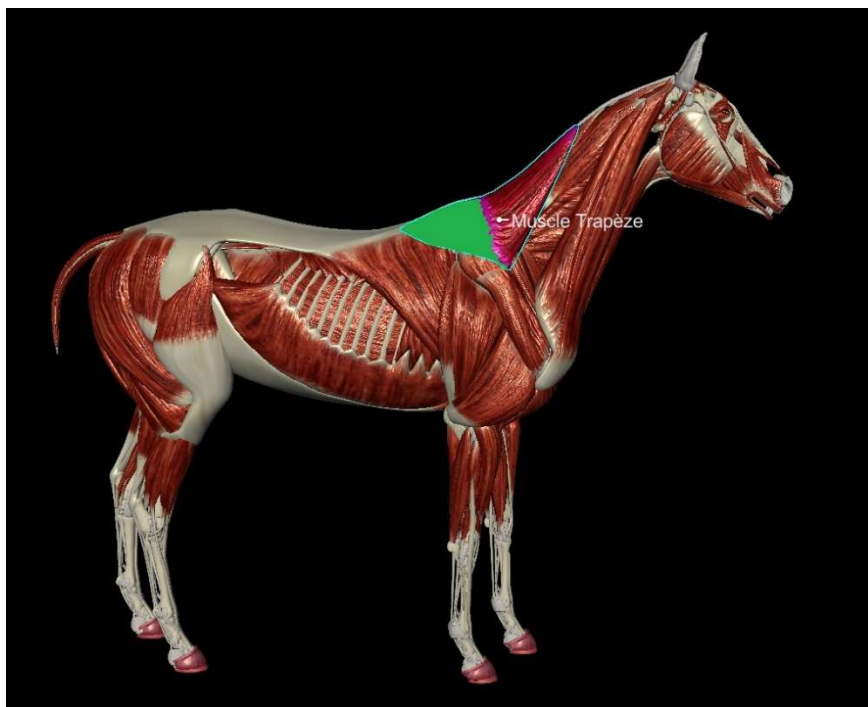
Votre cheval dispose de 3 muscles pectoraux différents de chaque côté de son corps. Nous allons nous intéresser à celui représenté sur l'image ci-dessous. Vous pourrez le sentir, sous le ventre de votre cheval, la partie arrière forme un petit relief en général. Vous allez placer la pulpe de vos doigts (toujours les mêmes que pour le 1^{er} point : index et majeur) à peu près au milieu du muscle (point **rouge** sur l'image) et rester statique au moins 30 secondes. Vous retirerez vos doigts quand votre cheval aura cessé de manifester de la détente ou de l'intérêt pour ce que vous faites. Certains chevaux se relâchent énormément avec ce point, d'autres moins. Répétez la manœuvre sur l'autre face.



3^{ème} point de relaxation : trapèze thoracique.

Le trapèze, sur sa partie thoracique (illustré ci-dessous) est souvent le lieu d'un point de pression de la selle (bien qu'une selle parfaitement ajustée ne devrait pas créer de point de pression). Aussi, les chevaux apprécient assez souvent que l'on s'attarde sur cette zone.

Je vous invite à parcourir toute la zone colorée en vert sur l'image à l'aide de vos mêmes doigts (pulpe des majeur et index) et dès que votre cheval marque un signe de contentement, marquez une pause. Vous agirez avec la même méthode que pour le zig zag sur l'encolure. Votre cheval, selon sa sensibilité, peut vous indiquer plusieurs points sur son muscle.



Je souhaite que cette approche de la relaxation vous ait plu et que vous ayez passé un bon moment avec votre cheval.

Horse-Well propose des formations professionnelles au massage équin et désormais, aussi, canin par le biais de Well pets academy.

N'hésitez pas à revenir vers moi pour des informations complémentaires. En attendant, vous pouvez consulter notre site Internet : www.horse-well-formation.fr

A très bientôt et welcome dans la team Horse-Well !

Gaëlle