



Bodywork accompagné par visio

Préparer sa séance

***Ce travail ne demande pas de savoir-faire préalable,
mais de la curiosité et de la bienveillance,
envers le cheval comme envers soi-même***



Introduction

Cette approche de bodywork ne repose pas sur la recherche de résultats immédiats mais il s'agit avant tout de créer les conditions pour que votre cheval puisse proposer des réponses, à son rythme, en fonction de ce qui est juste pour lui à ce moment-là.

Dans ce cadre, certains éléments comme votre disponibilité ou votre manière d'entrer en contact avec votre cheval jouent un rôle important. Il est cependant tout à fait normal que ces repères ne soient pas évidents au départ.

Vous ne pouvez pas "bien" ou "mal" faire. La séance a précisément pour objectif de vous guider, pas à pas, afin que vous puissiez explorer sans pression votre disponibilité et votre contact, sans attente de résultat, et avec des ajustements adaptés à vous et à votre cheval.

Ce petit livret est là pour vous permettre d'aborder la séance avec sérénité, sans pression et avec une meilleure compréhension de l'esprit de ce travail.

Venez plonger dans ce nouveau monde ! 



Qu'est-ce que le bodywork ?

Ensemble de techniques (massages, mobilisations, étirements) conduisant à **libérer certaines tensions**, à **activer certains muscles**, et à **favoriser une bonne circulation** (sanguine/lymphatique) de sorte à permettre la mise en place d'un **schéma de fonctionnement optimal**.

Pour réaliser cela, il existe plusieurs approches ("boîte à outils") :

- * de type plutôt **manuelle ou posturale** (manipulations et propositions posturales réalisées avec la main, sans outil) => celle que nous utiliserons
- * utilisant des appareils / des objets (tel pad de proprioception, laser, K-tape, ...)
- * faisant appel à des approches plus énergétiques, les mémoires émotionnelles...



Mais au delà des techniques, c'est avant tout **un état d'être** qui permet au cheval d'aller explorer ses ressentis, trouver ses solutions.

Pas de pression de résultat, ni sur lui, ni sur soi : **on crée un espace** POUR lui.



A quoi sert le bodywork ?

Bénéfices du bodywork

Aide à trouver **les clefs pour développer une nouvelle posture** /
un nouveau schéma de fonctionnement

Soutien contribuant à éviter les dégradations physiques conduisant à la blessure

Amélioration de la latitude de mouvement, l'endurance, la circulation,...

Contribue à un **meilleur équilibre** nerveux et émotionnel.

C'est un accompagnement qui a du sens **dans le cadre d'une gestion de vie saine**



Contre-indications au bodywork



Le bodywork n'est pas un soin médical,
il ne remplace en aucun cas une prise en charge vétérinaire adaptée.

Il y a des **contre-indications** au bodywork
(liste non exhaustive : boiterie non diagnostiquée, signes vitaux anormaux, lésions cutanées infectieuses, certaines médications...)

Si votre cheval est actuellement suivi par un vétérinaire, vous devez valider cette pratique avec votre vétérinaire traitant pour **vous assurer que le bodywork est approprié** à ce moment-là pour votre cheval.

Le praticien de bodywork équin ne pose pas de diagnostic de maladie, ne tente pas d'ajustement ni de manipulation musculo-squelettique, ni ne prescrit de médication, de complément alimentaire, ni de supplément pour le cheval.

Responsabilité



Le propriétaire / cavalier qui choisit de participer à une séance de bodywork guidée en visio est pleinement conscient que toute manipulation, interaction ou travail au sol avec un cheval comporte des risques inhérents.

La séance se déroulant à distance, le propriétaire reste seul responsable de la manipulation de son cheval, de son environnement et des conditions de sécurité pendant toute la durée de la séance.

En s'engageant dans cet accompagnement, il reconnaît disposer d'une assurance responsabilité civile couvrant la manipulation et la détention d'équidés, et s'engage à intervenir dans le respect de ses compétences, de ses limites et de celles de son cheval. Le rôle de la professionnelle est un rôle de guidance, d'observation et de conseil à distance, et ne saurait se substituer à la responsabilité du propriétaire quant à la sécurité des personnes, du cheval et du lieu.

Le propriétaire / cavalier qui participe à la séance est totalement libre de ne pas effectuer un geste proposé, ou de l'interrompre à tout moment, quelle qu'en soit sa raison et ce pendant toute la durée de la séance.



État d'esprit et principes

Ce travail repose autant (voire plus!) sur **l'état d'esprit** dans lequel le manipulateur (et le guide!) se trouvent, leur manière d'être, que sur les gestes réalisés.

Il ne s'agit pas de réaliser un enchaînement de techniques, mais d'un **véritable dialogue**, où le cheval a la **possibilité d'exprimer ses besoins et ses limites** et où **l'intention** portée par les gestes effectués est primordiale.





État d'esprit et principes

On ne cherche pas à “réparer” le cheval. On ne se positionne pas en détenteur d’une solution au problème que le cheval aurait, et qu’il devrait appliquer pour le résoudre. On lui propose d’essayer de **prendre une direction** et de la valider ou non, en fonction de ses possibilités physiques et émotionnelles.

Parce qu’il y a de bonnes raisons pour que votre cheval se tienne et agisse comme il le fait.

Importance d’une approche respectueuse et A L’ÉCOUTE
On propose ce dont il a besoin, pas ce qu’on aurait envie de faire

C’est quelque chose de très profond et de très interne, c’est avant tout **un travail sur soi**, sur notre besoin de contrôle et notre lâcher-prise, avant d’être un travail sur et pour le cheval.



État d'esprit et principes

L'intention générale est donc :

On invite, on propose

On n'impose rien, on ne force jamais

On respecte le "non" (geste non souhaité) et le "stop" (pause ou arrêt des propositions)

Tout en instaurant un cadre clair et des limites



Et on célèbre même le plus petit des changements !





Pas de pré-requis

Vous n'avez **pas besoin d'avoir des compétences particulières** pour réaliser les manipulations sur lesquelles je vais vous guider, outre votre intention et votre douceur. Vous pourrez toujours vous référer aux schémas fournis pour les **repères anatomiques**.

On ne vise pas un objectif de réussite d'un exercice ou d'une manipulation. On ne cherche pas à faire un geste parfaitement, on cherche à répondre au besoin du cheval en l'écoutant et en s'adaptant en conséquence.

Votre présence et votre contact influencent le cadre dans lequel le cheval peut s'exprimer, mais il est tout à fait normal qu'ils ne soient pas évidents à percevoir ou à ajuster au départ.

La séance est justement là pour **vous accompagner** dans cette exploration, sans attente de "bien faire", et en respectant votre propre rythme autant que celui du cheval.

Il est conseillé de pratiquer **quelques minutes de recentrage / méditation avant la séance**, pour être **disponible** et **conscient de son propre état** actuel.



En pratique

Pour que votre séance se passe dans de bonnes conditions, nous aurons besoin :

- **Lieu** : Nous discuterons ensemble de la meilleure option pour votre cheval entre un espace où il peut se déplacer dans les moments où il en ressentira le besoin, et idéalement assez confortable pour se rouler (exemple : une partie de la carrière, ou, encore mieux, du manège en cas de mauvais temps) et un endroit à l'attache. Dans les 2 cas, il s'agira d'un endroit calme, où votre cheval est à l'aise.
- **Moment et durée** : nous choisirons un moment propice où l'agitation à l'écurie est moindre et où votre cheval est plus facilement disponible (pas le moment de la distribution de nourriture par exemple). Une séance dure environ 1h-1h30, mais certains chevaux ont besoin de temps de temps juste après (et peuvent par exemple rester un moment couchés), ne prévoyez pas un planning trop serré
- Prévoir que votre cheval soit **brossé et sec** (les manipulations sur poil mouillé ne sont pas agréables et peuvent donner froid)
- **Matériel** : Licol (plat idéalement) pas trop petit + longe assez longue (2,5m ou plus)
- **Pour la visio** : un pied pour fixer votre téléphone pendant qu'il filme la séance (ou un ami patient !), un niveau de batterie suffisant pour filmer l'ensemble, une bonne connexion, des écouteurs sans fil
- Éventuellement un tiers, selon la nature de votre cheval (à discuter si besoin)



Après la séance

Laisser du **temps d'intégration** à votre cheval : pas de séance de travail (à pied ou monté) pour le reste de la journée suivant la séance de bodywork.

Il peut cependant **bouger librement** (au pré, au paddock...) et suivre sa vie quotidienne habituelle.

Ne pas prévoir d'autre rdv d'intervenant faisant appel à l'équilibre et à la proprioception de votre cheval **dans la même journée** (ex : maréchal-ferrant).



Merci !

