

Sommaire

Préface	V
Remerciements	VII
Chapitre 1 Le danseur en mouvement	1
Chapitre 2 Colonne vertébrale	13
Chapitre 3 Cage thoracique et respiration	33
Chapitre 4 Centre du corps	51
Chapitre 5 Épaules et bras	73
Chapitre 6 Bassin et hanches	101
Chapitre 7 Jambes	125
Chapitre 8 Chevilles et pieds	145
Chapitre 9 Travail complet	169
Liste des exercices	190
À propos de l'auteur	192