

# Sommaire

## PREMIÈRE PARTIE

<i>Préface. Les fondements pratiques et spirituels de la vie avec les chevaux</i> . . . . .	16
À propos de la structure de cet ouvrage . . . . .	17
<i>1. Nous nous soucions des chevaux mais les chevaux se soucient du monde et de tout ce qui s'y passe</i> . . . . .	24
Changer ?. . . . .	25
De notre relation aux animaux, aux plantes et à l'environnement . . . . .	27
Des navigateurs et des chevaliers . . . . .	31
En conclusion . . . . .	34
Je ne suis pas le cheval, c'est le cheval qui me suit . . . . .	39
L'équitation, expérience holistique . . . . .	40
<i>2. Le langage corporel en détail - 1</i>	
<i>Première approche et exemples pratiques</i> . . . . .	44
Qu'est-ce que le langage corporel ? . . . . .	45
Une forme à la simplicité précise et dépouillée . . . . .	46
Coupé de la réalité ? . . . . .	48
Un mystère. . . . .	48
Les premiers pas, le chemin et la destination . . . . .	52
<i>3. La première décision.</i>	
<i>Regarder, scruter, décider et discerner</i> . . . . .	56
Faites confiance à votre jugement . . . . .	57
Trois manières d'être avec le cheval . . . . .	58

La mort dans l'âme. Le jour de Rico . . . . .	63
L'instant décisif . . . . .	68
Sur des fondations saines, le dressage est pratiquement superflu . . . . .	70

#### *4. Marouk : un long voyage, une métamorphose rapide*

<i>Ou comment un enfant-roi retrouva sa dignité . . . . .</i>	72
Marouk apprend à embarquer. Un cas typique . . . . .	73
L'essence et le caractère de Marouk . . . . .	75
Marouk trouve son expression . . . . .	77
Le premier mimétisme . . . . .	79
La magie du moment dans le temps et l'espace . . . . .	84
La clé de voûte de l'« être ensemble » . . . . .	89
La valeur de la peur chez le cheval . . . . .	94
Comment faire . . . . .	95
Marouk à l'épreuve des bombes . . . . .	100
Troisième jour de travail : le van entre en jeu . . . . .	103
Embarquement : nous y voilà presque . . . . .	107
Embarquement : plus qu'un pas . . . . .	108

#### *5. Le langage corporel en détail - 2*

<i>Le moment de faire peau neuve. . . . .</i>	110
S'ouvrir à la réalité . . . . .	111
Régler le battement de son cœur. . . . .	112
Échapper au stress quotidien . . . . .	115
Les prémices et le chaos . . . . .	117
Le calme, expression de préparation permanente à l'acte . . . . .	118
La garantie du succès instantané . . . . .	119
Poser des fondations solides, étudier le point de départ . . . . .	121
Communication : les indispensables . . . . .	124
Un cheval doux et flexible . . . . .	125
L'évidence toujours ? La proximité toujours ? . . . . .	126

#### *6. De l'expression sans entraves à la perfection - 1 . . . . .*

Brève présentation . . . . .	129
Le cheval sublimé . . . . .	131

Le cheval qui rit . . . . .	132
Les moments de calme absolu, symbole de la perfection, de la perfection des formes et de la puissance . . . . .	133
La voie fondamentale . . . . .	135
La position et la posture élémentaires . . . . .	138
De l'arrière vers l'avant . . . . .	140

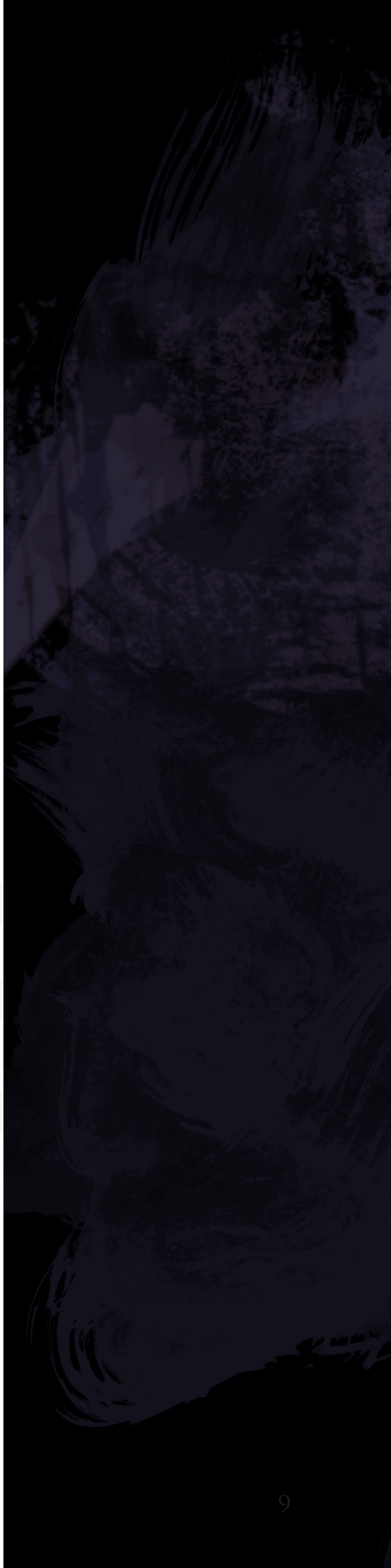
### *7. L'art de la longe flottante*

<i>Poser des fondations solides</i> . . . . .	142
Agir peu mais avec précision, douceur, prudence et clarté . . . . .	143
Une image bien différente . . . . .	146
Les premiers pas en harmonie, d'un bout à l'autre . . . . .	148
C'est en forgeant qu'on devient forgeron : ne jamais dévier de sa route, tel un train sur ses rails . . . . .	150
Éloigner le cheval, la méthode . . . . .	153
Ramener le cheval vers soi, la méthode . . . . .	155
Les bienfaits de la modération et de la réserve . . . . .	158

## **DEUXIÈME PARTIE**

Recueil complet de l'équitation naturelle, fondée sur un développement authentique de la personnalité

<i>La danse du pouvoir</i> . . . . .	162
Une goutte de permanganate de potassium . . . . .	163
L'étalon qui se cabre et les trois vertèbres brisées . . . . .	164
Que faire ? . . . . .	164
Beaucoup de bruit, ou de signes subtils. Par où commencer ? . . . . .	166
Cent pour cent. Est-ce que cela existe ? . . . . .	166
La magie . . . . .	167
Un comportement brutal ? . . . . .	167
Le cavalier narcissique, ou l'inaptitude à la proximité . . . . .	168
De Bert, du calme absolu et de l'archer . . . . .	170



## *8. De l'expression sans entraves à la perfection - 2 . . . 176*

Un tremplin en or. L'épaule en dedans, dans la pratique . . . . .	177
La légèreté d'une plume . . . . .	180
La question du langage corporel – expression ou liberté . . . . .	180
Condition physique, endurance et sculpture de soi ? . . . . .	183
Un flux continu de changements et d'alternances de directions et de formes, de cercles, d'allures et de tempos . . . . .	185
Une nouveauté étonnante : les deux formes de la posture biopositive . . . .	187
L'objectif à enseigner au cheval : se porter. . . . .	191
La décontraction reste présente dans le rassembler. Elle facilite la force, l'expression et la capacité à se porter . . . . .	192
Tout le spectre . . . . .	194
Le début de la danse – Les positions de l'épaule en dedans . . . . .	196
Un autre enseignement important, d'après l'exemple de Xingu . . . . .	201

## *9. La pratique depuis le début.*

<i>Toujours voir le cheval dans son intégrité . . . . .</i>	<i>206</i>
L'expérience pratique au premier niveau. OGM ou pesticides ? . . . . .	207
Le vrai récit des événements avec Naranjero. . . . .	208
Intégrez toujours le cheval dans sa globalité – Avec des bras comme ceux d'un géant . . . . .	210
À propos de notre « cercle vital », la référence naturelle et la compétition naturelle . . . . .	213
Envelopper le cheval dans la conduite en main . . . . .	215
Venez, ne venez pas... Mais faites comme vous l'avez décidé. . . . .	216
À propos du pouvoir de la pause – Surmonter le temps . . . . .	218
Pression ou stimulus – De la bonne utilisation de la chambrière . . . . .	220
Notre langage corporel nous donne une option capitale : la distance . . . . .	222
Double dose de succès – Proximité et respect par la distance . . . . .	224
Les leçons majeures sur la proximité et la distance jusqu'à présent . . . . .	227
Un processus très naturel – Le travail en liberté permis par la distance . . . .	228
Les transitions invisibles entre allures – Et cette histoire de respiration, qu'est-ce que c'est ? . . . . .	230
À propos du changement d'allure en douceur . . . . .	233

## 10. Le langage corporel en détail - 3

### *Et maintenant le puzzle se met en place . . . . . 238*

Souvenirs de Gotland et du premier alunissage –	
Des poulains et autres bêtes sauvages . . . . .	239
Focus – Révision des points importants vus jusqu'ici . . . . .	247
Les pièces du puzzle s'emboîtent . . . . .	252
La proximité, la dévotion et l'unité naissent de la lutte, du doute et de la protestation . . . . .	254
Résoudre le problème « comme en passant » . . . . .	256
Gagner et non se battre . . . . .	257
Faites ce qui doit être fait, même si c'est une première fois . . . . .	260
Encore quelques observations tirées de l'expérience pratique . . . . .	262

### *11. Le cercle magique . . . . . 264*

Le cercle magique – En route vers les secrets des chevaux . . . . .	265
La révélation d'Hilary . . . . .	267
Une magnifique leçon pratique – Le cercle magique de KFH . . . . .	271
À quoi devez-vous faire attention ? . . . . .	271
Présentation des premières possibilités d'exercices dans le cercle magique . . . . .	273
Travail avec Jack dans le cercle magique – Passer à la pratique avec un exemple concret . . . . .	277
Jack et sa propriétaire affrontent leur première mission . . . . .	286
Le plan et le programme par-dessus tout, ou l'émotion et l'être ? . . . . .	291
Les temps forts du cercle magique . . . . .	292

### *12. Langage corporel et équitation biopositive. . . . . 298*

Travail monté – Les bases . . . . .	299
Mon univers équestre	
Principe n° 1 : Équitation, rêve et images intérieures . . . . .	300
Principe n° 2 : La naissance du mouvement . . . . .	304
Principe n° 3 : Solidité et posture. . . . .	305
Principe n° 4 : Rester dans le mouvement . . . . .	314
Principe n° 5 : Monter à cheval, c'est comme marcher . . . . .	314
L'équitation, un gigantesque iceberg . . . . .	314
Le jeu des sept différences . . . . .	316

Translation, formule et code – ou nature ? . . . . .	317
Pas le temps pour un modelage physique ou mental ? . . . . .	319
Un espoir inaccessible ? . . . . .	320
Accord essentiel – Accord de l'essence. . . . .	321
Sans conventions ? . . . . .	323
Les principaux aspects des aides biopositives d'assiette et de position . . . . .	324
<i>Et si...</i> . . . . .	340
<i>Réflexions finales</i> . . . . .	342
Lectures recommandées . . . . .	344

## Comme un nuage tombé du ciel



Peu de temps après que j'ai mis la touche finale à ce livre, Harmón, étalon PRE de 12 ans, est entré dans ma vie. Une stagiaire l'avait amené à l'un de mes stages sur le travail rassemblé. Cette impressionnante créature s'était éloignée de sa propriétaire, qui l'avait confiée à divers professionnels, conduisant à sa mort psychologique et spirituelle. La vidéo *Breeding Stallion Harmón Reborn* raconte cette histoire, mais aussi celle du cheval qu'il est devenu après avoir travaillé avec moi pendant 2 semaines. Envolées dépression et tristesse, bienvenue confiance, joie et exubérance. Lors de ce stage, j'ai

décrit cet étalon comme un Pégase : « Ce genre de cheval est comme un nuage flottant entre le ciel et la terre, plein de gentillesse. Il a en lui la puissance et la force mais aussi le risque de simplement disparaître. » Dans mon livre *Lorsque les chevaux se révèlent*, j'écris qu'un cheval de ce type peut tout bonnement s'éteindre si on ne sait pas comment le laisser vivre avec la légèreté d'un nuage, avec sa liberté. L'étalon est retourné chez sa propriétaire. Elle a essayé de continuer le travail avec lui, et puis un jour elle a laissé le jeune cheval saillir une jument. Quelques secondes plus tard, il est tombé devant elle – mort. Comme un nuage tombé du ciel. Il revient encore et encore dans mon livre – splendide, puissant, gentil. Mais que nous dit-il ?