

SOMMAIRE

	Avant-propos de Ingrid Klimke	x
	Préface	xiii
	Note à l'attention du lecteur : mode d'emploi de cet ouvrage	xiv
	PARTIE 1 : Une nouvelle méthode d'enseignement du dressage	1
1	Introduction	2
	À propos de mon parcours dans le dressage	3
	À propos des chevaux de dressage d'aujourd'hui	8
	À propos de quelque chose qui nous dépasse	8
2	Les clés de voûte de ma réflexion	12
	À propos du ressenti	13
	À propos du concept « heART »	14
	À propos du miraculeux et du divin	15
	À propos de la gentillesse avec le cheval... et de ses limites	17
	À propos de science et de spiritualité	19
3	Les pierres angulaires de la Méthode Tellington	26
	À propos de ma Méthode et de son fonctionnement	27
	À propos du cerveau gauche et du cerveau droit	29
	À propos de l'Esprit éveillé (« <i>Awakened Mind</i> »)	31
	Différence entre le TTouch Tellington et la massothérapie équine	36
4	L'échelle de progression – D'hier à aujourd'hui	40
	Le bagage commun : l'échelle de progression classique	42
	Qu'est-ce qui a mal tourné avec l'échelle de progression classique ?	45
	Introduction à l'Échelle de progression Tellington	46
	Quand tout est dit ...	58



5	Équitation intentionnelle	60
	Exploiter le pouvoir de l'intention	61
6	Y mettre tout son cœur	66
	Plus qu'un simple muscle	67
	Échange d'énergies	69
	Cohérence cardiaque	71
	PARTIE 2 : Dressage et Méthode Tellington	81
7	Les sept atouts de la Méthode Tellington pour le cheval de dressage	82
	Les Sept C	85
	<i>Confort</i>	85
	<i>Confiance</i>	86
	<i>Capacité d'apprentissage</i>	86
	<i>Coordination</i>	88
	<i>Coopération</i>	90
	<i>Connexion au cavalier</i>	90
	<i>Changement</i>	92
8	Plus spécifiquement : choisir les TTouch, les Exercices à pied et le Travail monté	94
	Application de la Méthode Tellington à l'Échelle de progression	95
	Entretien : Élaboration d'un programme de TTouch	104
	<i>Bilan corporel</i>	104
	<i>Le programme quotidien de TTouch</i>	106
	<i>La détente parfaite : assouplir sans perdre l'étincelle</i>	111
	<i>Plan d'action pour la compétition</i>	112
9	Un nouveau regard : études de cas de problèmes de comportement, de travail et de santé	120
	Anecdotes : problèmes courants et solutions selon la Méthode Tellington	121
	De véritables difficultés résolues	130
	L'histoire d'Octango : comment la Méthode Tellington fait la différence sur la durée	163

10	Créer une atmosphère de bien-être	176
	Le Cercle du bien-être	177
	<i>Santé globale</i>	178
	<i>Stabulation</i>	189
	<i>Technique de pansage</i>	196
	<i>Type et ajustement de l'équipement</i>	208
	<i>Compétences et attitude du cavalier</i>	222
	<i>Utilisation de la musique et du son</i>	227
	<i>Jeu !</i>	230
11	La Méthode Tellington et vous	238
	La voie vers la performance	239
	<i>Facteur temps</i>	239
	<i>Observation</i>	240
	<i>Respiration en rythme</i>	241
	<i>Pour une performance au top</i>	243
	<i>Visualisation et « sensorialisation »</i>	245
	<i>Ho'oponopono</i>	246
	TTouch pour le cavalier	248
12	Le dressage au XXI^e siècle – Conclusion	252
	L'objectif classique	253
	Vers le passé, vers l'avenir	255
	Tout ce qui nous entoure	257
	Et puis il y a le cheval	259
	Le dressage avec « heART »	261
	Guide de référence rapide de la Méthode Tellington	262
	Suggestions de lecture	274
	Bibliographie	274
	Crédits photos et illustrations	275
	Remerciements	276
	Index	282

