

# SOMMAIRE

	Avant-propos de Ingrid Klimke	x
	Préface	xiii
	Note à l'attention du lecteur : mode d'emploi de cet ouvrage	xiv
	<b>PARTIE 1 : Une nouvelle méthode d'enseignement du dressage</b>	1
<b>1</b>	<b>Introduction</b>	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
<b>2</b>	<b>Les clés de voûte de ma réflexion</b>	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
<b>3</b>	<b>Les pierres angulaires de la Méthode Tellington</b>	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
<b>4</b>	<b>L'échelle de progression – D'hier à aujourd'hui</b>	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



<b>5</b>	<b>Équitation intentionnelle</b>	60
	Exploiter le pouvoir de l'intention	61
<b>6</b>	<b>Y mettre tout son cœur</b>	66
	Plus qu'un simple muscle	67
	Échange d'énergies	69
	Cohérence cardiaque	71
	 <b>PARTIE 2 : Dressage et Méthode Tellington</b>	 81
<b>7</b>	<b>Les sept atouts de la Méthode Tellington pour le cheval de dressage</b>	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
<b>8</b>	<b>Plus spécifiquement : choisir les TTouch, les Exercices à pied et le Travail monté</b>	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
<b>9</b>	<b>Un nouveau regard : études de cas de problèmes de comportement, de travail et de santé</b>	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

<b>10</b>	<b>Créer une atmosphère de bien-être</b>	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
<b>11</b>	<b>La Méthode Tellington et vous</b>	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
<b>12</b>	<b>Le dressage au XXI<sup>e</sup> siècle – Conclusion</b>	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
	<b>Guide de référence rapide de la Méthode Tellington</b>	262
	<b>Suggestions de lecture</b>	274
	<b>Bibliographie</b>	274
	<b>Crédits photos et illustrations</b>	275
	<b>Remerciements</b>	276
	<b>Index</b>	282

