

SOMMAIRE

PRÉFACES DE MICHEL ROBERT ET ADELINE WIRTH	9	Sensations fausses	27
INTRODUCTION		Un bénéfice pour la personne, un bénéfice pour l'enseignant	28
Qu'est-ce que la technique Alexander a changé dans ma vie de cavalière ?	11	3. Les origines et les principes	31
1^{re} PARTIE		L'homme	31
Introduction à la technique Alexander	15	L'utilisation de soi	32
1. L'équitation Alexander : qu'en pensent les cavaliers ?	17	Le contrôle primaire	34
« C'est l'aventure d'une nouvelle approche de l'équitation »	17	Les sensations fausses	35
« Connaître son fonctionnement corporel »	18	Les habitudes	35
« Se débarrasser de la souffrance »	18	L'inhibition	35
« Agir le moins possible »	19	Les directions	37
« Relier le corps et la pensée ; penser avant de faire »	19	La fin et les moyens	38
« Partir du cavalier pour aller vers le cheval »	20	La leçon	40
« Le cavalier est une personne »	20	La technique Alexander dans le monde	40
« Penser trot et trotter »	21		
Pour conclure	21	2^e PARTIE	
2. Équitation Alexander et équitation classique : quelles différences ?	23	La technique Alexander appliquée à l'équitation pratique	43
On me dit quoi faire, mais on ne me dit pas comment faire	24	1. L'usage de soi : attitude corporelle	47
Être dans les moyens, pas seulement dans le but à atteindre	25	1 ^{re} pratique : s'allonger	47
Ignorance du schéma corporel	26	2 ^e pratique : le jeu de la chaise	50
		3 ^e pratique : la marche, « calme, en avant, droit ! »	52
		2. L'axe	53
		1 ^{re} séance : retrouver son axe vertébral	54
		2 ^e séance : mais où ai-je la tête ?	57
		3 ^e séance : la dynamique du dos	60

4 ^e séance: être d'aplomb	65
5 ^e séance: en équilibre	74
6 ^e séance: le travail en longe	80

3. Le bassin

7 ^e séance: l'assiette 1	85
8 ^e séance: l'assiette 2	90

4. Les jambes

9 ^e séance: jambes serrées	96
10 ^e séance: jambes raides et en avant	102

5. Les mains

11 ^e séance: bras tendus et raides	108
12 ^e séance: mains agitées	118
13 ^e séance: le demi-arrêt, équilibrer son cheval	122

6. Le regard

14 ^e séance: le regard plongeant	127
15 ^e séance: le regard large	132

7. La respiration

16 ^e séance: à bout de souffle 1	136
17 ^e séance: à bout de souffle 2	139
18 ^e séance: à bout de souffle 3	141

8. Être avec son cheval

19 ^e séance: la notion de couple	143
20 ^e séance: être dans le présent	146

Épilogue

BIBLIOGRAPHIE	153
---------------	-----

GLOSSAIRE	155
-----------	-----

CONTACTS	159
----------	-----