

Sommaire

Préface	5	3. Comment utiliser ce livre	28
Introduction	7	Deuxième partie	28
		Troisième partie	29
		Par où commencer	30
PREMIÈRE PARTIE		DEUXIÈME PARTIE	
La méthode Masterson	9	Techniques	31
1. Qu'est-ce que la méthode Masterson ?	10	4. La technique du méridien Vessie	32
Instinct de survie et langage du cheval	11	Introduction	32
Les charnières importantes pour la performance	12	Conseils	36
Toucher et réponse, une technique intuitive	14	Points Ting	37
Niveaux de toucher :		5. L'avant-main	41
qui peut le plus peut le moins	14	Technique 1 : Mobilisation des cervicales en latéroflexion	41
Types de réponses	15	Technique 2 : Tête en bas	53
Connecter le toucher aux réponses	18	Technique 3 : Tête en l'air	59
Éloge de la lenteur	20	6. Le groupe encolure-épaule-garrot (C7-T1)	70
Céder et utiliser son ressenti	21	Technique 1 : Relâchement de l'omoplate – en bas et en arrière	74
Le principe de non-résistance	21	Technique 2 : Relâchement de l'omoplate – en bas et en avant	86
Le principe du relâchement dans les articulations et les charnières	22	Technique 3 : Relâchement de la charnière C7-T1 sous l'omoplate	98
2. Environnement de travail et sécurité	24	Technique 4 : Relâchement du garrot	106
Où travailler	24		
Entretenir la connexion avec le cheval	25		
Tenir ou attacher le cheval avec un licol	25		
Techniques des postérieurs	26		
Calme de l'instant, sérénité de l'esprit	27		

7. L'arrière-main	110	12. Encolure à l'envers ; dos creux	180
Technique 1 : Mobilisation de l'arrière-main – partie haute	118	13. Manque d'incurvation	181
Technique 2 : Mobilisation de l'arrière-main – partie basse	131	14. Ruades, précipitation et autres problèmes de travail et de comportement	182
8. Le dos	149	15. Postérieurs qui se relèvent exagérément ou traînent en pince	183
Technique 1 : Balancement latéral	149	16. Manque d'agilité et de souplesse, paresse et mauvaise volonté	184
Technique 2 : Arc dorsal	158		
TROISIÈME PARTIE		10. Travail selon la méthode	
Solutions aux problèmes de performance	165	Masterson	185
9. Problèmes de performance	166	Avant un concours	185
Problèmes primaires ; problèmes secondaires	166	Différentes races et disciplines	187
Qui est le coupable ?	167	Hunters et sauteurs	187
Problèmes de performance	170	Endurance	187
1. Problèmes de galop	170	Dressage	188
2. Tensions dans le dos	172	Concours complet	189
3. Défense contre la main	173	Barrel race	189
4. Lourd sur la main	173	Pur-sang – Courses de plat	190
5. Manque d'engagement	174	Trotteurs – Trot attelé	192
6. Tête ouverte ou vrillée	175	Quarter Horse – <i>Reining, cutting,</i> autres disciplines western	193
7. Boiterie intermittente des antérieurs	176	Cheval difficile, tendu ou hyper-réactif	195
8. Manque d'extension des antérieurs	177		
9. Foulée courte et saccadée	178	Annexe 1 : Foire aux questions	196
10. Sensibilité au passage de sangle	179	Annexe 2 : Étirements actifs	200
11. Craintif de la tête	179	Annexe 3 : Contre-indications	201
		Remerciements	202
		Index	204