

Sommaire

Préface		IV
Remerciements		VII
Chapitre 1	Le danseur en mouvement	1
Chapitre 2	Santé cérébrale	13
Chapitre 3	Prévention des blessures	21
Chapitre 4	Colonne vertébrale	29
Chapitre 5	Cage thoracique et respiration	51
Chapitre 6	Centre du corps	69
Chapitre 7	Épaules et bras	93
Chapitre 8	Bassin et hanches	119
Chapitre 9	Jambes	141
Chapitre 10	Chevilles et pieds	161
Chapitre 11	Travail complet	183
Liste des exercices		213
À propos de l'autrice		215