

# 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	<b>3. Les origines et les principes</b>	31
<b>1<sup>re</sup> PARTIE</b>		L'homme	31
<b>Introduction à la technique Alexander</b>	15	L'utilisation de soi	32
<b>1. L'équitation Alexander : qu'en pensent les cavaliers ?</b>	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	<b>2<sup>e</sup> PARTIE</b>	
Pour conclure	21	<b>La technique Alexander appliquée à l'équitation pratique</b>	43
<b>2. Équitation Alexander et équitation classique : quelles différences ?</b>	23	<b>1. L'usage de soi : attitude corporelle</b>	47
On me dit quoi faire, mais on ne me dit pas comment faire	24	1 <sup>re</sup> pratique : s'allonger	47
Être dans les moyens, pas seulement dans le but à atteindre	25	2 <sup>e</sup> pratique : le jeu de la chaise	50
Ignorance du schéma corporel	26	3 <sup>e</sup> pratique : la marche, « calme, en avant, droit ! »	52
		<b>2. L'axe</b>	53
		1 <sup>re</sup> séance : retrouver son axe vertébral	54
		2 <sup>e</sup> séance : mais où ai-je la tête ?	57
		3 <sup>e</sup> séance : la dynamique du dos	60

4 <sup>e</sup> séance: être d'aplomb	65
5 <sup>e</sup> séance: en équilibre	74
6 <sup>e</sup> séance: le travail en longe	80

### 3. Le bassin

7 <sup>e</sup> séance: l'assiette 1	85
8 <sup>e</sup> séance: l'assiette 2	90

### 4. Les jambes

9 <sup>e</sup> séance: jambes serrées	96
10 <sup>e</sup> séance: jambes raides et en avant	102

### 5. Les mains

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

### 6. Le regard

14 <sup>e</sup> séance: le regard plongeant	127
15 <sup>e</sup> séance: le regard large	132

### 7. La respiration

16 <sup>e</sup> séance: à bout de souffle 1	136
17 <sup>e</sup> séance: à bout de souffle 2	139
18 <sup>e</sup> séance: à bout de souffle 3	141

### 8. Être avec son cheval

19 <sup>e</sup> séance: la notion de couple	143
20 <sup>e</sup> séance: être dans le présent	146

## Épilogue

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

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

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