

Sommaire

PREMIÈRE PARTIE

<i>Préface. Les fondements pratiques et spirituels de la vie avec les chevaux</i>	16
À propos de la structure de cet ouvrage	17
1. Nous nous soucions des chevaux mais les chevaux se soucient du monde et de tout ce qui s'y passe	24
Changer ?	25
De notre relation aux animaux, aux plantes et à l'environnement	27
Des navigateurs et des chevaliers	31
En conclusion	34
Je ne suis pas le cheval, c'est le cheval qui me suit	39
L'équitation, expérience holistique	40
2. Le langage corporel en détail - 1	
<i>Première approche et exemples pratiques</i>	44
Qu'est-ce que le langage corporel ?	45
Une forme à la simplicité précise et dépouillée	46
Coupé de la réalité ?	48
Un mystère	48
Les premiers pas, le chemin et la destination	52
3. La première décision.	
<i>Regarder, scruter, décider et discerner</i>	56
Faites confiance à votre jugement	57
Trois manières d'être avec le cheval	58

La mort dans l'âme. Le jour de Rico	63
L'instant décisif	68
Sur des fondations saines, le dressage est pratiquement superflu	70

4. Marouk : un long voyage, une métamorphose rapide

<i>Ou comment un enfant-roi retrouva sa dignité</i>	72
Marouk apprend à embarquer. Un cas typique	73
L'essence et le caractère de Marouk	75
Marouk trouve son expression	77
Le premier mimétisme	79
La magie du moment dans le temps et l'espace	84
La clé de voûte de l'« être ensemble »	89
La valeur de la peur chez le cheval	94
Comment faire	95
Marouk à l'épreuve des bombes	100
Troisième jour de travail : le van entre en jeu	103
Embarquement : nous y voilà presque	107
Embarquement : plus qu'un pas	108

5. Le langage corporel en détail - 2

<i>Le moment de faire peau neuve.</i>	110
S'ouvrir à la réalité	111
Régler le battement de son cœur.	112
Échapper au stress quotidien	115
Les prémices et le chaos	117
Le calme, expression de préparation permanente à l'acte	118
La garantie du succès instantané	119
Poser des fondations solides, étudier le point de départ	121
Communication : les indispensables	124
Un cheval doux et flexible	125
L'évidence toujours ? La proximité toujours ?	126

6. De l'expression sans entraves à la perfection - 1

Brève présentation	129
Le cheval sublimé	131

Le cheval qui rit	132
Les moments de calme absolu, symbole de la perfection, de la perfection des formes et de la puissance	133
La voie fondamentale	135
La position et la posture élémentaires	138
De l'arrière vers l'avant	140

7. L'art de la longe flottante

<i>Poser des fondations solides</i>	142
Agir peu mais avec précision, douceur, prudence et clarté	143
Une image bien différente	146
Les premiers pas en harmonie, d'un bout à l'autre	148
C'est en forgeant qu'on devient forgeron : ne jamais dévier de sa route, tel un train sur ses rails	150
Éloigner le cheval, la méthode	153
Ramener le cheval vers soi, la méthode	155
Les bienfaits de la modération et de la réserve	158

DEUXIÈME PARTIE

Recueil complet de l'équitation naturelle, fondée sur un développement authentique
de la personnalité

<i>La danse du pouvoir</i>	162
Une goutte de permanganate de potassium	163
L'étalon qui se cabre et les trois vertèbres brisées	164
Que faire ?	164
Beaucoup de bruit, ou de signes subtils. Par où commencer ?	166
Cent pour cent. Est-ce que cela existe ?	166
La magie	167
Un comportement brutal ?	167
Le cavalier narcissique, ou l'inaptitude à la proximité	168
De Bert, du calme absolu et de l'archer	170

10. Le langage corporel en détail - 3	
<i>Et maintenant le puzzle se met en place</i>	238
Souvenirs de Gotland et du premier alunissage –	
Des poulains et autres bêtes sauvages	239
Focus – Révision des points importants vus jusqu'ici	247
Les pièces du puzzle s'emboîtent	252
La proximité, la dévotion et l'unité naissent de la lutte, du doute et de la protestation	254
Résoudre le problème « comme en passant »	256
Gagner et non se battre	257
Faites ce qui doit être fait, même si c'est une première fois	260
Encore quelques observations tirées de l'expérience pratique	262
 11. Le cercle magique	 264
Le cercle magique – En route vers les secrets des chevaux	265
La révélation d'Hilary	267
Une magnifique leçon pratique – Le cercle magique de KFH	271
À quoi devez-vous faire attention ?	271
Présentation des premières possibilités d'exercices dans le cercle magique	273
Travail avec Jack dans le cercle magique – Passer à la pratique avec un exemple concret	277
Jack et sa propriétaire affrontent leur première mission	286
Le plan et le programme par-dessus tout, ou l'émotion et l'être ?	291
Les temps forts du cercle magique	292
 12. Langage corporel et équitation biopositive.	 298
Travail monté – Les bases	299
Mon univers équestre	
Principe n° 1 : Équitation, rêve et images intérieures	300
Principe n° 2 : La naissance du mouvement	304
Principe n° 3 : Solidité et posture.	305
Principe n° 4 : Rester dans le mouvement	314
Principe n° 5 : Monter à cheval, c'est comme marcher	314
L'équitation, un gigantesque iceberg	314
Le jeu des sept différences	316

Translation, formule et code – ou nature ?	317
Pas le temps pour un modelage physique ou mental ?	319
Un espoir inaccessible ?	320
Accord essentiel – Accord de l'essence.	321
Sans conventions ?	323
Les principaux aspects des aides biopositives d'assiette et de position	324
 <i>Et si...</i>	 340
 <i>Réflexions finales</i>	 342
Lectures recommandées	344