

# TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE .....	9
INTRODUCTION À LA SECONDE ÉDITION .....	11

## **PREMIÈRE PARTIE : LES MAÎTRES DE LA POSTURE**

Chapitre 1 : L'expression naturelle du mouvement : l'observation des positions traditionnelles des artisans, des arts martiaux et du monde animal .....	15
Chapitre 2 : Une philosophie quotidienne de l'équilibre : une vision réaliste en matière de prévention .....	21
Chapitre 3 : Gerda Alexander : la connaissance profonde de la sensibilité proprioceptive et extéroceptive .....	27
Chapitre 4 : Françoise Mézières : le sens aigu de l'observation .....	33
Chapitre 5 : Godelieve Struyf : un esprit universel extrêmement rigoureux .....	39
Chapitre 6 : Ida Rolf : la gravité est le thérapeute .....	53
Chapitre 7 : Moshe Feldenkrais : la conscience à travers le mouvement .....	57
Chapitre 8 : Matthias Alexander : il n'y a pas de bonnes positions, il n'existe que de bonnes orientations..	63

## **DEUXIÈME PARTIE : LES CLÉS DE LA POSTURE**

Chapitre 9 : Ostéopathie posturale et myotensive : application des mécaniques ostéopathiques à l'éducation physique et à la kinésithérapie .....	71
---	----

Chapitre 10 : Mécanisme d'introversion :	
la fermeture de l'hémicorps droit .....	113
Chapitre 11 : La posture du cavalier :	
l'enracinement .....	137
Chapitre 12 : La musculation naturelle :	
allier la force et la souplesse .....	145
Chapitre 13 : L'art équestre :	
la haute école de l'apprentissage du jeu subtil de la musculature .....	151
Chapitre 14 : Repos – Relaxation – Respiration :	
confort dans la détente .....	159
Chapitre 15 : Confort et ergonomie :	
l'aisance dans l'activité .....	169
CONCLUSION : Vers une pédagogie de l'éveil .....	189
ADRESSES UTILES .....	191