

TABLE DES MATIÈRES

- 2 PRÉFACE
- 3 POURQUOI DES ÉTIREMENTS ?
- 17 QUELS ÉTIREMENTS ?
- 21 QUELS OBJECTIFS POUR LES MUSICIENS ?
- 29 COMMENT PRATIQUER LES ÉTIREMENTS ?
- 35 PRATIQUER LES ÉTIREMENTS
- 37 *Les étirements de type postural symétriques*
 - 49 *Les étirements de type postural asymétriques*
 - 53 *Les étirements myotendineux par région*
 - 107 *Les étirements des nerfs*
 - 110 *Les étirements à l'instrument*
- 119 PLANCHES D'EXERCICES PAR FAMILLE D'INSTRUMENTS
- 125 BIBLIOGRAPHIE
- 125 TABLE DES EXERCICES