

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION 6

### CHAPITRE 1

#### **INTRODUCTION À LA TECHNIQUE ALEXANDER 8**

**1** Qu'est-ce que la Technique Alexander 10

**2** L'évolution 20

**3** Les bienfaits de la Technique Alexander 32



## CHAPITRE 2

### COMPRENDRE LA TECHNIQUE ALEXANDER

	<b>46</b>
<b>4</b> L'inhibition	48
<b>5</b> Les directions	56
<b>6</b> Les appréciations sensorielles erronées	64
<b>7</b> Le Contrôle Primaire	76
<b>8</b> Le but d'accomplissement	100
<b>9</b> La puissance de l'habitude	104
<b>10</b> L'unité corporelle, mentale et émotionnelle	112

## CHAPITRE 3

### S'AIDER SOI-MÊME

	<b>120</b>
<b>11</b> Vigilance et observation	122
<b>12</b> Reposez votre dos	132
<b>13</b> Améliorer sa respiration	142
<b>14</b> Les attendus d'une leçon	148
Glossaire terminologique	154
Sites internet	155
Bibliographie	157
Références et remerciements	158
Index	159