

VIVRE **EN FORME** SANS VIOLENCE

Table des matières

LA COLLECTION COACH	4
TABLE DES MATIÈRES	5
PRÉFACE	9
AVANT-PROPOS	10
Qu'y a-t-il là-dedans ?	11
Mon parcours, ma méthode	12
Histoire d'identités multiples	12
Entre fitness et éducation somatique	14
Qu'entend-on par fitness ?	14
Et l'éducation somatique ?	15
Un pont est-il possible ?	15
CHAPITRE 1 - Ma philosophie	17
La dictature du corps	17
Question de poids	17
Les corps fabriqués	18
Les médias	19
Les athlètes	19
Les pièges de la perfection	20
Le stress comme résultat	20
À chaque corps son mouvement	21
La danse de sa vie au quotidien	22
Espace, temps et énergie	23
La poussière et l'essentiel	23
Authenticité et rayonnement	24
PAROLES D'USAGERS	25

CHAPITRE 2 - Le mouvement	27
La vie est mouvement	27
PAROLES D'USAGERS	27
L'expérience du mouvement	28
Du mouvement cellulaire, entre contraction et expansion	29
Fluidité et flexibilité	30
La fluidité	30
La flexibilité	30
Souplesse du corps et de l'esprit	31
Gare aux jugements hâtifs	31
Écouter les messages du corps	31
La motricité écologique	32
Les traces de l'enfance	33
Les micromouvements	34
À quoi ça sert ?	34
PAROLES D'USAGERS	40
CHAPITRE 3 - La liberté	41
La liberté de bouger	41
La pseudo-liberté des animaux	41
L'expérience humaine	42
À la recherche des points d'appuis	43
La systémique	44
LE CORPS SANS APPUIS	44
BALLE ET OMOPLATE	45
Le respect des limites	46
Les limites fonctionnelles	46
Les limites « accidentelles »	46
Les limites psychologiques	47
Les limites de l'environnement	47
Vers une respiration libre	48
LE DIAPHRAGME	49
Quand le stress s'en mêle	50
Choisir sa respiration	50
L'élan vital	52
L'ÉCHELLE DES TENSIONS	52
Choisir	54
PAROLES D'USAGERS	55

CHAPITRE 4 - Habiter le bas pour dégager le haut	56
La place du « bas » dans nos valeurs sociales	56
Les habitudes erronées	58
Comment s'asseoir	58
Les ichions	58
Mal se pencher	60
Changer ses habitudes	60
La dictature du ventre plat	60
Quand le ventre respire	62
Le ventre, le <i>hara</i> et la vie	65
Le mal de dos	66
Quelques chiffres qui parlent	66
Les causes du mal	67
Libérer le dos	68
LE DIAPHRAGME ET LE PSOAS	68
LES MUSCLES FESSIERS ET LES ABDOMINAUX	69
La santé de nos disques intervertébraux	70
JE SAIS POUSSER	73
La marche	73
Quel rôle le « bas » joue-t-il dans la marche ?	74
Le dos heureux	76
PAROLES D'USAGERS	78
CHAPITRE 5 - Les rythmes	79
Cesser de négliger notre rapport avec le temps	79
Les rythmes personnels et sociaux	79
Des chercheurs fascinés par la question du temps	79
Du très lent au très rapide : et l'être humain dans tout ça ?	80
Des êtres rythmiques	82
Une myriade de rythmes	83
Le cortex	84
Les déséquilibres rythmiques	85
Sur le plan psychomoteur	85
Au plan social	85
Le rôle de la fatigue	86
Ses causes	86
Son sens	87
Corps en accord	88
Lenteur et détente	89
Se reconnaître	90
Mieux apprendre	91
PAROLES D'USAGERS	93

CHAPITRE 6 - L'expérience ludique	94
L'utilité du jeu	94
La peur qui fige	94
Le droit à l'erreur	96
Jouer sans crainte de se tromper	98
Le plaisir de bouger	98
La coordination	100
Le rôle du cerveau et des sens	101
La découverte de l'espace inconnu	101
Les objets médiateurs	103
Les ballons	103
Les autres objets	104
Les bénéfices de l'objet médiateur	104
CONCLUSION	109
PAROLES D'USAGERS	109
Clin d'oeil aux candidats enseignants Emballons-nous	110
LISTE DES ENCADRÉS	112
LISTE DES EXERCICES	113