

# Table des matières

Préface de Patrick Segal .....	7
Avant-propos .....	11
Le comportement et l'instinct .....	13
La méthode du <i>stretching</i> .....	23
Les sensations.....	23
La concentration .....	23
La respiration.....	24
Les appuis .....	26
L'étirement proprement dit .....	27
Approche et définition du <i>stretching</i> .....	29
Définition .....	31
Place du <i>stretching</i> dans notre vie .....	32
Réflexions et témoignages.....	34
Aspects prophylactiques et thérapeutiques .....	43
L'échauffement et la pratique sportive.....	43
Le sommeil .....	44
La souplesse.....	47
Nervosité — angoisse — trac.....	49
La tonification musculaire.....	53
La concentration .....	55
Surmenage et stress .....	56
Le mal au dos.....	58

Étude des mouvements de base du <i>stretching</i> ...	61
Le stretch-barre .....	117
Le <i>stretching</i> dans la vie.....	137
Au bureau .....	138
Le travail debout.....	141
Le musicien.....	145
L'automobiliste .....	147
À la maison .....	149
L'enfant et le <i>stretching</i> .....	150
En avion.....	151
Conclusion .....	155