

# BIBLIOGRAPHIE RELAXATION

## RELAXATION (Théorie)

ALEXANDER Gerda, *L'eutonie, Un chemin de développement personnel par le corps*, Tchou, 1977.

BECK, *Les endorphines ou l'autogestion du bien-être*, Souffle d'or.

BERTHERAT Thérèse, *Le corps a ses raisons*, Points actuels.

CHENE, *Sophrologie, Fondements et méthodologie*, Ellebore.

DECLERCK, *Le schéma corporel en sophrologie et ses applications thérapeutiques*, L'harmattan.

DELION Pierre, *Le packing, avec les enfants autistes et psychotiques*, Érès, 1998.

FEDIDA Pierre, *Corps du vide et espace de séance*, Jean-Pierre delage éditeur, 1977.

FELDENKRAIS Moshe, *Énergie et bien-être par le mouvement*, Dangles, 1993, (éd. américaine 1972).

GENTIS Roger, *leçons du corps*, Flammarion, 1980.

GERMAIN, *Économie du geste, Fascias et mouvements*, Chiron.

GIORDAN, *Mon corps, la première merveille du monde*, Lattes.

JACOBSON Edmund, *Savoir relaxer*, Éditions de l'homme, 1980, (éd. américaine 1957).

MANIGUET, *Les énergies du stress*, Laffont.

MEGGLE Dominique, *Erickson, hypnose et psychothérapie*, Retz 1998.

MELCHIOR, *Créer le réel, Hypnose et thérapie*, Seuil.

MEYER, *Relaxation thérapeutique*, Masson.

REICH Wilhelm, *La fonction de l'orgasme*, L'arche éditeur, 1970.

SCHULTZ J. H., *Le training autogène*, P.U.F., 1958.

SELYE, *Le stress de la vie*, Gallimard.

VILLEMAIN, *Stress et immunologie*, P.U.F.

VITTOZ, *Le traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, EPI.

VITTOZ, *Angoisse ou contrôle*, éd. du Levain.

### **RELAXATION (Pratique)**

ABREZOL Raymond, *Réussir ! Vaincre par la sophrologie*, éd. Vivez soleil.

CHENE Patrick-André, *Maternité et sophrologie*, Ellebore.

CHOQUE, *ABC de la relaxation*, Grancher.

COUDRON, *Pratiquez la relaxation au quotidien*, Ellebore.

IYENGAR, *Yoga dipika, Lumière sur le yoga*, Préface de Yehudi Menuhin, Buchet/Chastel, 1978.

MALET Vincent, *Techniques de relaxation en formation : à l'usage des formateurs et de leurs stagiaires*, Retz, 2001.

MANENT Geneviève, *L'enfant et la relaxation*, Le souffle d'or.

MARTENOT, *Se relaxer, Méthode Martenot*, Albin Michel.

SATYANANDA, *Yoga nidra, Apprenez à dormir*, Satyanandashram -éd. d'auteur.

SIDELSKY, *Le pouvoir créateur de votre pensée*, Dangles.

SILVA, *La méthode Silva pour les décideurs*, Hélios.

TIETZE, *L'être alpha*, Presses Pocket.

### **RELAXATION ET SPORT - PRÉPARATION MENTALE**

ABREZOL Raymond, *Sophrologie et sport*, Chiron, 1985.

FERNANDEZ Luis, *Sophrologie et compétition sportive*, Vigot.

FERNANDEZ Luis, *La sophrologie expliquée aux sportifs*, Amphora.

FLEURANCE Philippe (sous la coord.), *Entraînement mental et sport de haute performance*, Les cahiers de l'INSEP, n°22, INSEP, 1998.

GARFIELD, *Maxi performances, Techniques d'entraînement mental des athlètes*, éd. de l'homme.

GIROD Antoni, *Tennis, La préparation mentale*, Amphora, 1997.

GROBERTY, *La performance dans l'harmonie*, Recto Verseau.

LANNING, HISANAGRA, "Etude de la relation entre la réduction de l'anxiété en compétition et l'amélioration de la performance sportive", *International Journal of Sport Psychology*, 1983, vol. 14, pp. 219-227.

LE SCANFF Christine (sous la dir.), *La gestion du Stress, Entraînement et compétition*, Revue EPS n°43.

LE SCANFF Christine (sous la dir.), *Stress et performance*, P.U.F., 1995.

MISSOUM, *Les stratégies mentales de la réussite*, Retz.

PERRAULT-PIERRE, *Sophrologie et performance sportive*, Amphora.

ROY, *La relaxation dans la préparation sportive*, Mémoire pour le diplôme de l'INSEP, Paris, 1981.

THOMAS, MISSOUM, RIVOLIER, "Préparation psychologique et prévention", in *La psychologie du sport de haut niveau*, P.U.F., 1987.

## **MASSAGE**

ABRASSART Jean-Louis, *Le toucher libérateur, Stress, massage et thérapie*, éd. Guy Trédaniel.

BRENNAN Barbara Ann, *Le pouvoir bénéfique des mains*, Tchou.

DOUGANS Inge, ELLIS Suzanne, *La réflexologie, Théorie et pratique*, Librairie de Médecis.

JACKSON Richard, *Le massage total, Équilibre entre le corps et l'esprit*, éd du Rocher.

LAMBOLEY Denis, *ABC des massages traditionnels thaïlandais*, Grancher.

LIDELL Lucinda, THOMAS Sara, *Le massage*, Robert Laffont.

MAXWELL-HUDSON Clare, *Le livre du massage*, Solar.

MONTAGU Ashley, *La peau et le toucher, Un premier langage*, Seuil, 1979, (éd; américaine 1971).

OHASHI, *Comprendre le langage du corps*, Trédaniel 1997.

RISHI, *La relaxation coréenne*, éd. d'auteur.

ROFIDAL, *Le do-in, Tome 1 et 2*, Chiron.

ROULIER Guy, *L'ostéopathie : deux mains pour vous guérir*, Dangles.

SAVATOFSKI Joël, *Le massage douceur*, Dangles.

SAVATOFSKI Joël, *Le massage minute*, Retz.

**[www.relaxologue.com](http://www.relaxologue.com)**  
**[www.psychosport.com](http://www.psychosport.com)**

©<http://home.nordnet.fr/~gastambide/reference/biblio.htm>