

# Pourquoi pratiquer la forme dans un art martial interne?

Alix Helme-Guizon



## Quel est le but de la pratique d'un art martial interne?

Le but d'une pratique martiale est initialement le combat au corps à corps. Mais avec l'arrivée des fusils en Asie, ces pratiques se sont transformées en "art", dans lequel l'objectif n'est plus la victoire sur un autre dans un combat, mais le développement de soi, voire l'abandon de soi à la Voie (Tao). Aujourd'hui en Occident, les arts martiaux les plus connus sont ceux qu'on qualifie « d'externes » car ils sont basés sur la force de contraction musculaire, comme le kung-fu, le Viêt-vo-dao, le karaté, etc. On y pratique intensément le renforcement musculaire, afin d'obtenir de la puissance musculaire lors de combats de compétition codifiés pour éviter les blessures graves. Quand on parle d'arts martiaux, c'est souvent cette image là qu'on a en tête.

Pourtant il existe un autre type d'arts martiaux dits « internes », car ils ne reposent pas sur cette puissante musculaire. Le Taijiquan en fait partie, aux côtés du Xingyi Quan, du Yi Quan et du BaGua Zhang. Quand on regarde un pratiquant d'art martial interne, il ne donne aucune impression de martialité. Georges Charles dit qu'un « boxeur<sup>1</sup> » d'art interne ressemble à tout sauf à un boxeur. Il n'est pas physiquement impressionnant, et on le voit souvent pratiquer un enchaînement de mouvements codifiés et lents sans partenaire, qu'on appelle la forme<sup>2</sup>. **A quoi peut bien servir de pratiquer des gestes lentement et seul, si l'objectif est un combat ?** Bien sûr aujourd'hui le « combat » du Taijiquan est très codifié, c'est devenu le tuishou, ou mains collantes. Néanmoins, ces deux aspects du Taijiquan semblent n'avoir aucun lien.

## Un art de santé ?

Devant ce problème, certains vont jusqu'à dire qu'aujourd'hui le Taijiquan n'est plus martial, et serait devenu exclusivement une pratique de santé. Dans ce cas, comme il est long et difficile d'apprendre la longue forme d'une centaine de mouvements du Taijiquan, le Qigong est plus accessible. Le Qigong est une gymnastique médicale conçue pour la prévention des maladies, en se basant sur la médecine traditionnelle chinoise. Elle était prescrite par le médecin traditionnel, en complément des traitements à base de plantes ou d'acupuncture. Les enchaînements de Qigong sont courts et assez faciles à mémoriser, ce qui les a rendu populaires ces dernières années. Pour ma part, je n'ai pas constaté que le Qigong apprenne à se mouvoir de façon fluide et harmonieuse, ni à se relier de façon ouverte au monde environnant ; mais j'admets qu'il serait injuste de le lui reprocher puisqu'il n'a pas été conçu pour cela, contrairement au Taijiquan.

## Un art de combat pacifique ?

Quand on se penche sur les **textes classiques du Taijiquan, il est souvent écrit qu'il s'agit de se mouvoir de façon fluide, sans effort, avec un mouvement continu et une grande attention à son propre mouvement et celui du partenaire/adversaire.** Beaucoup de ces textes concernent le travail à deux (tuishou), et de ce fait, certains ont adopté une position opposée à la précédente. La forme n'est pour eux qu'une étape préliminaire au travail à deux, et doit être transformée quand elle ne correspond pas à la logique de ce travail à deux.

---

<sup>1</sup> Taijiquan veut dire boxe du faite suprême

<sup>2</sup> Il existe en fait de nombreuses formes différentes

## « Un art de santé et un art martial » : est-ce suffisant d'accoler les deux?

Ne pouvant trancher entre ces deux positions extrêmes, beaucoup d'enseignants disent que le Taijiquan est à la fois un art martial et un art de santé, ou « qu'il y a plusieurs facettes et que chacun vient y prendre ce qu'il veut. » J'avais aussi cette position disant que le Taijiquan est à la fois un art de santé et un art martial, mais cette juxtaposition des deux aspects n'en fait pas un tout cohérent. Certes, je sentais bien que la pratique de la forme donne les bases fondamentales à la pratique à deux, et la pratique à deux donne de l'enracinement et un corps plus habité ; mais je n'arrivais pas à formuler le lien profond qui relie la pratique de la forme, du tuishou et des armes. Je restais dans la dualité entre martial et santé.

## Pourquoi rechercher un mouvement harmonieux et aisé ?

C'est en lisant un livre de biomécanique<sup>3</sup> pour l'entraînement des athlètes de haut niveau que j'ai trouvé la réponse. Johanne Elphinston était confrontée à un problème tout à fait différent du nôtre. Elle soignait des athlètes de haut niveau présentant des blessures répétitives, ou devait aider des athlètes à fort potentiel qui stagnaient dans leur progression. Par ailleurs, elle était frappée par le fait que les plus grands athlètes dans leurs meilleures performances **semblent se mouvoir harmonieusement et apparemment sans effort**, contrairement à leurs concurrents. Cela lui a semblé être la clé de la réussite. Son hypothèse a donc été que **les blessures, la stagnation et l'impression d'effort pouvaient avoir la même cause, à savoir l'utilisation excessive de muscles inadaptés pour le mouvement souhaité.**

En effet, nous n'utilisons pas forcément les muscles les plus adaptés. Quand on nous a demandé pour la première fois de nous mettre debout et de marcher, on l'a fait en cherchant seulement la réussite. La qualité du geste, son aisance et sa fluidité n'ont pas été pris en compte. Comme ce schéma moteur nous réussit, on le conserve, qu'il soit optimal ou non.

Ainsi, la plupart d'entre nous n'utilisons pas nos muscles de façon optimale pour se tenir debout. Au lieu de nous maintenir debout sans effort perceptible, grâce aux muscles stabilisateurs de la posture, nous utilisons d'autres muscles, qui sont moins efficaces dans cette tâche. On les appellera des muscles **compensateurs** de la posture, car ils **compensent le manque d'activité des muscles stabilisateurs**. Ils se contractent fortement pour compenser et peuvent devenir chroniquement trop tendus ou raccourcis. Par exemple, des muscles érecteurs de la colonne crispés sont très souvent associés au mal de dos.

Pourtant si ce schéma est suffisant pour se tenir debout, on aura donc beaucoup de difficulté à réaliser des gestes complexes ou qui demandent de la force, car notre corps est trop « occupé » à tenir debout. En effet, les muscles compensateurs de la posture ne sont plus disponibles pour faire bouger le corps, alors que c'est leur fonction normale.

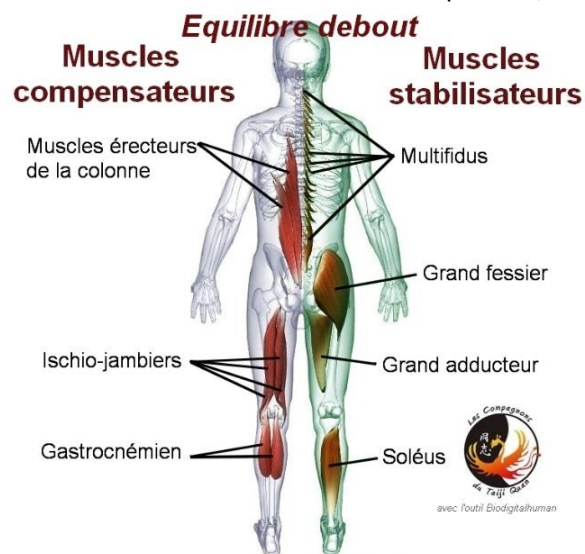


Figure 1 : Muscles stabilisateurs et compensateurs sur la face postérieure du corps.

<sup>3</sup> Johanne Elphinston « Stability, Sport and Performance Movement: Practical Biomechanics and Systematic Training for Movement Efficacy and Injury Prevention » Lotus Publishing [Anglais seulement]

Afin d'apprendre aux athlètes à bouger de la façon la plus efficace possible et sans se blesser, Johanne Elphinston a adopté une méthode radicale et très déroutante pour ses patients. Elle leur demande d'effectuer des gestes simples, sans puissance musculaire (donc sans rien dans les mains ni partenaire), et de les faire le plus lentement possible, et avec le plus d'attention possible aux sensations. Le but est de **faire le moins d'effort possible, et de montrer une aisance dans le geste.** (Ça vous rappelle quelque chose ?) Si le geste demande un effort ou que la personne ne donne pas l'impression que c'est facile, alors elle lui donne un geste plus facile à faire. Il s'agit ainsi de repérer et d'éliminer les **compensations**, c'est-à-dire l'utilisation de muscles autres que ceux qui peuvent effectuer ce mouvement avec très peu d'effort.

Après la lecture de ce livre, il me semble que un des objectifs majeurs du travail de **la forme est d'apprendre à bouger de façon aisée, sans effort, en cessant d'utiliser certains muscles et en réactivant d'autres.** Le fait de ne pas utiliser les muscles appropriés n'est pas seulement un effort inutile, mais c'est aussi une entrave à nos mouvements ou une source de déséquilibre. En effet, spontanément, on utilise souvent des muscles puissants destinés à réaliser des mouvements, afin d'assurer notre équilibre, au lieu d'utiliser seulement les muscles stabilisateurs. Si on souhaite alors faire un mouvement, qui est normalement contrôlé par ces mêmes muscles, alors notre équilibre est compromis. Et si on souhaite garder l'équilibre, alors l'amplitude des mouvements sera réduite.

Par exemple, on peut stabiliser les os de l'épaule sur lesquels s'articule l'humérus en utilisant énormément les muscles de la face avant du corps. Le cas le plus fréquent est l'utilisation excessive du grand pectoral, qui se raccourcit et donne des épaules enroulées vers l'avant, avec un haut du dos arrondi. Ou alors, on peut aussi utiliser de façon excessive le petit pectoral, et cela déplace l'omoplate. Dans ces deux cas, on sera limité dans les mouvements des bras vers le haut.

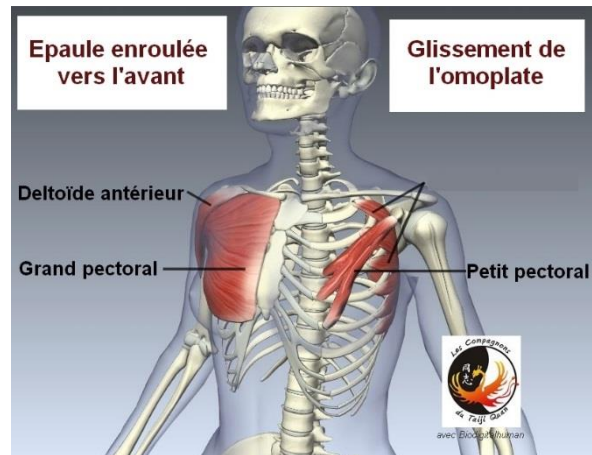
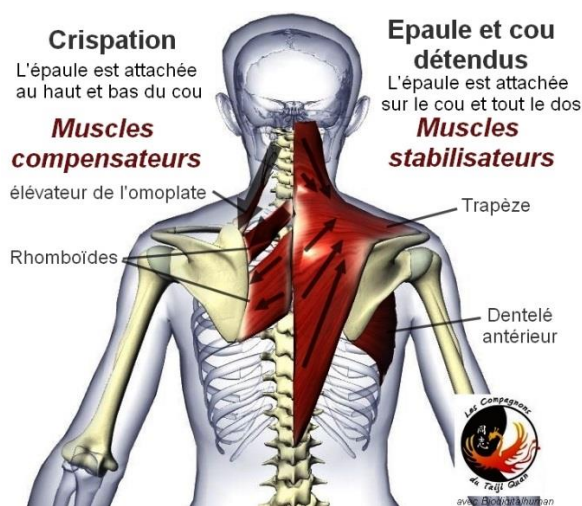


Figure 2 : Muscles compensateurs dans la stabilisation de l'épaule, sur la face avant

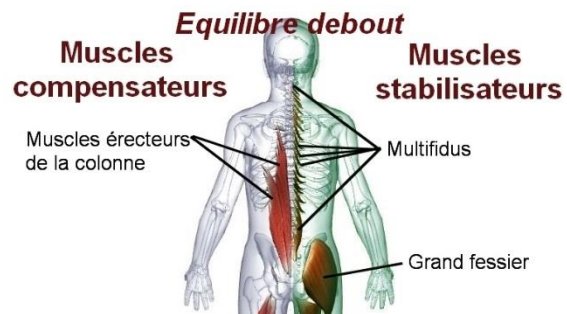


Il faut donc **réapprendre à utiliser des muscles dits stabilisateurs pour leur confier à eux seuls notre équilibre, afin de libérer les muscles « de mouvement » et leur permettre de réaliser seulement des mouvements.** Par exemple, dans le cas de l'épaule, si on cesse d'utiliser le grand pectoral pour la stabilisation, il devient disponible pour bouger le bras. Lever le bras demandera moins d'effort, et sera mieux contrôlé. Si on cesse de crisper de façon chronique les rhomboïdes, l'omoplate pourra glisser sur les côtes, ce qui est indispensable lors de l'élévation des bras au-dessus de la tête. De plus, il est fort probable que certaines douleurs récidivantes, liées à la mauvaise position de l'épaule, disparaîtront.

Figure 3 : Muscles stabilisateurs et compensateurs dans la stabilisation de l'épaule, sur la face arrière

Cet apprentissage est difficile car **on sent peu les muscles stabilisateurs**. En effet, comme ils sont bien placés, ils peuvent stabiliser notre posture avec très peu d'effort, et nous ne percevons pas forcément leurs faibles contractions. **Le plus souvent, il est plus facile de se concentrer sur le fait de ne pas utiliser d'autres muscles que les stabilisateurs, et de garder relâchés** tous ceux qui pourraient réaliser des compensations. Le mouvement se produit alors réellement sans effort. C'est bien là la difficulté, car on a l'impression de ne rien faire, et on « sait » bien que « si on ne fait rien, forcément on ne réussira pas », n'est-ce pas ? C'est là une croyance profonde, et il est difficile **d'accepter d'avoir l'impression de ne rien faire, de seulement créer les conditions favorables** pour que la stabilisation adienne. Cela demande de lâcher prise en renonçant à toutes nos habitudes, et à tout notre « savoir ».

Par exemple, pour garder un tronc bien équilibré, avec un axe central stable et un équilibre parfait, il n'y a presque rien à faire. Il suffit de penser à s'étirer vers le bas et vers le haut (comme si on voulait éloigner le bassin des épaules), et à relâcher tous les muscles inutiles. En fait, c'est déjà en faire beaucoup trop. Il faut plutôt laisser l'étirement se produire, comme une algue qui s'étend dans le courant ; et laisser les muscles compensateurs du dos et les abdominaux se relâcher. Quand on y arrive, cela donne l'impression est que « ça tient tout seul », et cela rappelle certaines descriptions énergétiques disant que le corps tient par un canal central d'énergie qui va du périnée au sommet de la tête. Plus prosaïquement, les scientifiques ont montré qu'il s'agit de l'activation des tous petits muscles entre les vertèbres appelés *multifidus*, ainsi que de la couche abdominale la plus profonde, que sont les abdominaux transverses. Les muscles érecteurs de la colonne et les abdominaux grands droits sont parfaitement inutiles au maintien de l'équilibre. Pour tenir sur un pied, l'activation des fessiers, et en particulier du moyen fessier de la jambe d'appui, assure un parfait équilibre. Tous les autres muscles sont désormais disponibles pour le mouvement.



## La méthode traditionnelle de rééquilibrage musculaire est l'épuisement

La méthode traditionnelle pour apprendre à ne plus utiliser de muscles compensateurs est de tenir très longtemps une position d'enracinement comme « embrasser l'arbre », jusqu'à obtenir des tremblements, qui sont le signe que les muscles compensateurs s'épuisent. Quand ils sont complètement épuisés, ils se relâchent et on peut découvrir une nouvelle façon de se tenir debout, sans eux. En effet, **les muscles « de mouvement » sont des muscles fatigables, alors que les muscles compensateurs ne le sont pas**. Cela tient à une différence de métabolisme. Georges Charles raconte que lors de son premier cours en Chine, on lui a fait tenir la posture de l'arbre pendant plus d'une heure dans ce but. Il a eu beaucoup de mal à rentrer chez lui, tant ses jambes lui faisaient mal. Cette technique me semble pertinente pour donner la possibilité de découvrir en négatif l'existence de muscles stabilisateurs et enregistrer la sensation que cela produit de se maintenir « sans effort » grâce à eux. Cependant, dès que les muscles compensateurs auront récupéré, les compensations lors des mouvements recommenceront.

Afin d'éviter ce problème, une autre technique traditionnelle est de répéter un mouvement jusqu'à épuisement de certains muscles compensateurs. On espère ainsi que les pratiquants mémoriseront le schéma moteur obtenu après épuisement. Cela ne me semble pas complètement pertinent car on commence par répéter des centaines de fois le schéma moteur que l'on souhaite oublier ! De plus, la plupart des gestes nécessitent d'utiliser à la fois les muscles stabilisateurs infatigables et des muscles de mouvement fatigable. Il faut donc apprendre l'utilisation conjointe des deux, en utilisant chacun dans la fonction où il est optimal.

De plus, même si les pratiquants étaient disposés à suivre ces entraînements pénibles (ce dont je doute), je ne me sens autorisée à les leur infliger que si c'est absolument indispensable et pertinent. Or, je viens d'évoquer pourquoi cela ne me semblait pas absolument pertinent ; et grâce à la biomécanique récente, cela ne me semble vraiment pas indispensable.

## Le rééquilibrage musculaire peut débuter en utilisant des données scientifiques récentes

« *Ne marche pas sur les traces des anciens ; Cherche ce qu'ils cherchaient.* » Bashô Matsuo – moine zen.

Contrairement aux chinois anciens, nous avons **identifié les muscles stabilisateurs de la posture, et des études ont montré dans quelles conditions on pouvait les activer**. Ces connaissances fournissent la base d'exercices créés par des physiothérapeutes américains et allemands. Nous pouvons utiliser ces exercices simples mais puissants pour obtenir un axe central stabilisé avec le minimum d'effort, un bon équilibre et enracinement, et une grande mobilité.

## La forme peut nous apprendre à bouger sans compensations

Après ces exercices simples, les physiothérapeutes recommandent d'augmenter progressivement la difficulté des exercices tout en maintenant la qualité du mouvement acquise précédemment. Il y a deux façons d'augmenter cette difficulté : la première est l'habileté motrice. On demande **d'effectuer des gestes de plus en plus complexes, tant sur le plan de l'équilibre que de la coordination. Or, c'est exactement ce que propose notre forme** YangJia Michuan, qui est particulièrement pédagogique de ce point de vue. Les 13 postures demandent une coordination et un équilibre de premier niveau, avec peu de rotations du corps. Le 1<sup>er</sup> Duan demande un meilleur repérage dans l'espace, et des mouvements du bassin qui soient bien dissociés de ceux de la jambe d'appui. Le 2<sup>ème</sup> Duan est un défi pour l'équilibre et la mobilité des jambes, avec une 2<sup>ème</sup> partie assez athlétique. Le 3<sup>ème</sup> Duan demande de garder son équilibre avec un axe central qui n'est pas toujours vertical, et une spiralisation du tronc. Il contient aussi une partie très physique et demandant un équilibre parfait. **On est ainsi confronté à des difficultés croissantes, au sein desquelles il faut trouver l'aisance et l'absence d'effort**. C'est pourquoi il peut être bien plus profitable de « redoubler » ou de rester à un même endroit de la forme, plutôt que de vouloir avancer à tout prix. En effet **si on veut avancer à tout prix, on se trouve confronté(e) à un niveau de difficulté qui n'est pas encore réalisable sans compensations**. On va donc apprendre à compenser, ce qui l'opposé du but recherché ! Idéalement, il ne faudrait avancer que lorsqu'on peut réaliser les gestes précédents (presque) sans effort, tant sur le plan physique que du point de vue de la mémorisation.

L'autre source de difficulté est d'augmenter la « charge », c'est-à-dire tenir une masse dans les mains. C'est ce qu'on fait avec des « armes » légères (éventail) ou lourdes (balle) et/ou longues (épée, perche). Un autre type de « charge » est la résistance d'un partenaire.

## Le travail à deux est un défi supplémentaire

Dans cette progression, Ephinston termine par le travail avec un partenaire, car il y a alors la difficulté de la charge (le partenaire peut résister ou pousser) et en même temps de l'habileté motrice, par la coordination de nos gestes mais aussi l'écoute des mouvements de l'autre. Il y a donc 3 sources de difficultés combinées. En travaillant à deux, on se rend vite compte que notre partenaire peut profiter de chacune de nos crispations. Or, celles-ci proviennent généralement de mouvements compensatoires inadéquats. En se débarrassant de ces compensations, on offre moins de prise au partenaire. Il y a aussi des crispations psychologiques, et là aussi on peut prendre conscience d'idées « compensatoires » parfaitement inutiles, dont il faut aussi s'apprendre à se dépouiller. On peut alors être plus à l'écoute de l'autre et de ses compensations. Cette écoute permet de choisir le bon moment et la bonne direction pour

agir. C'est la base de l'efficacité dans un art qui tient la force musculaire (compensatrice ou crispée) pour un problème et non pour une solution. Chen Man Qing appelle cette force musculaire « la force obscure » et recommande de s'en défaire.

## La puissance des frappes élastiques

Lorsque les muscles sont débarrassés des tensions inutiles, on peut développer la puissance typique des arts internes. En effet, la force d'un impact est proportionnelle au carré de la vitesse<sup>4</sup>, ce qui fait que la vitesse est l'élément déterminant de la puissance d'une frappe. Contrairement aux arts externes, **le Taijiquan n'utilise pas la puissance musculaire pour frapper, mais la vitesse obtenue par l'élasticité musculaire**. Les frappes ressemblent à celles d'un fouet, et non pas à celle d'une massue. Pour les réaliser sans affecter les articulations, il faut bien équilibrer les muscles autour des articulations (les muscles agonistes et antagonistes doivent avoir la même puissance et une bonne synchronisation). Tout le travail précédent de rééquilibrage musculaire et d'équilibre autour d'un axe dynamique y prépare. On ne s'entraîne jamais aux frappes « dans le vide », car alors toute la force revient en retour vers le point d'émission et peut induire des douleurs lombaires pour les coups de pied ou des douleurs dorsales pour les coups de poing. Le minimum est une frappe de la jambe contre la main comme dans la forme, mais on peut aussi travailler avec des sacs de frappe.

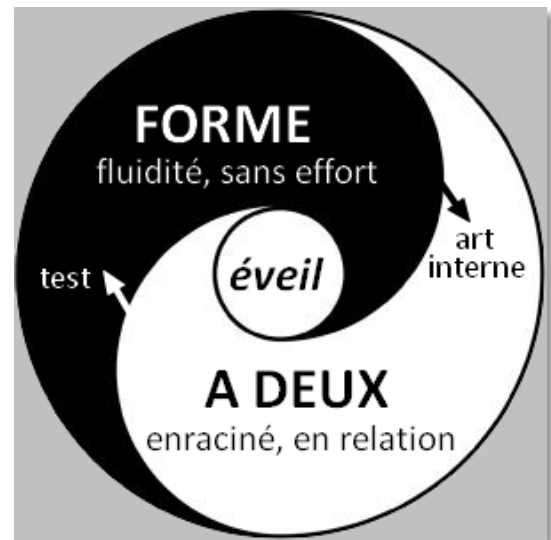
## Conclusion

Il me semble que le but du travail de la forme et des exercices de base est de modifier nos schémas moteurs, afin de **bouger de façon fluide et sans effort, harmonieusement**. Pour supprimer les compensations musculaires, la méthode traditionnelle d'épuisement peut avantageusement être remplacée par les exercices issus des données récentes de la biomécanique. Le travail de la forme peut alors s'effectuer sur de bonnes bases et proposer des situations de difficulté croissante, qui nous permettront de progresser dans notre équilibre, notre stabilisation « sans effort » et notre mobilité, à condition de ne pas réintroduire de compensations en voulant avancer trop vite.

Il me semble que le mouvement ne peut être complètement fluide que lorsque nous pouvons sortir de notre bulle et avoir une **connexion vivante avec ce qui nous entoure**. J'insiste sur « vivante » pour différencier cette relation réelle de l'idée de « se relier à l'univers », qui est un concept et non une expérience incarnée.

Pour apprendre à établir une connexion vivante avec tout ce qui nous entoure, le plus efficace est d'être complètement présent, en créant un moment harmonieux à deux, mais un mouvement pas forcément fade ni exempt de confrontation. Pouvoir inclure tous les aspects de la vie dans l'interaction, c'est cela l'harmonie. Cela nous pouvons le découvrir de façon privilégiée dans le travail à deux.

Pour autant, je ne considère pas que le travail à deux est l'aboutissement et la justification de la forme. Je pense que les applications martiales donnent une signification à cette forme, et que **le tuishou permet de tester si notre travail de la forme nous a réellement apporté de la fluidité et de l'aisance**, dans une



<sup>4</sup> Energie cinétique =  $1/2mv^2$  (m=masse, v=vitesse)

situation plus difficile, où les compensations ont plus de chance de réapparaître. On peut ainsi mesurer ce qui est réellement disponible, et ce qui est encore à améliorer.

Le travail à deux, tuishou et applications martiales, ne sont réellement des activités « internes » que si on les base sur les principes fondamentaux du Taijiquan, et en particulier le minimum d'effort et la détente. La tentation est grande de vouloir gagner à tout prix, en oubliant complètement l'essence de notre pratique.

Ainsi, **aucun de ces deux aspects ne peut exister dissocié de l'autre, ni même en remisant l'autre à une position subalterne**, car chacun nourrit l'autre. Négliger la forme au profit du tuishou nous fait perdre l'occasion de répéter inlassablement les mêmes mouvements pour en éliminer toutes les compensations musculaires inutiles. On risque à long terme d'y perdre en fluidité. Mais négliger les pratiques à deux au profit de la forme nous fait perdre le contact avec le réel. On perd l'occasion de tester la qualité de nos mouvements. Comment savoir si notre stabilisation est réellement efficace si on ne la met pas à l'épreuve ? Comment savoir si on est vraiment ouvert au monde si on ne teste pas nos réactions face aux autres ? Le risque à long terme est de s'enfermer dans ses idées.

Enfin, il me semble que ces pratiques ne sont pas seulement complémentaires, mais qu'associées elles font émerger un plan supplémentaire, qui est la **dimension spirituelle de la pratique**. Selon moi, la spiritualité est un chemin au long duquel on se dépouille de toutes ses idées et croyances sur soi-même, les autres et le monde. Plus le dépouillement progresse, et plus on peut être réellement présent de façon ouverte. Le travail bien conçu de la forme nous dépouille des tensions des muscles compensateurs et en même temps de certaines tensions psychiques. Le travail à deux permet une observation plus directe de nos émotions dans la relation, nous apprend l'enracinement et ainsi à laisser passer toutes les pensées. C'est aussi un moment privilégié pour vivre l'expérience que le zen appelle *mu-shin*, pas d'esprit, c'est-à-dire quand l'absorption dans le moment présent est si profonde qu'on s'y oublie totalement, tout en étant d'une présence totale à tout ce qui se présente. Vouloir accéder à la spiritualité en faisant l'économie de la rencontre de l'autre est un chemin bien difficile, car l'autre est d'une aide formidable pour nous permettre de remettre en questions nos croyances et nos habitudes et nous soutenir sur ce chemin. Inversement, il est bien difficile aussi de s'en remettre seulement au travail à deux, car il faut pouvoir rester insensible à toute compétition, ambition ou besoin de reconnaissance. Le chemin spirituel que nous propose le Taijiquan a deux pieds : d'une part une pratique de dépouillement de soi pendant la forme, et d'autre part une pratique d'ouverture pendant le travail à deux<sup>5</sup>. La Voie du Milieu est de pratiquer les deux simultanément, de les cultiver avec autant de soin, et de laisser leurs effets s'équilibrer en nous et nous faire cheminer.

#### Références :

1) En anglais, malheureusement sans équivalent français :

- La référence pour comprendre : Johanne Elphinston « Stability, Sport and Performance Movement: Practical Biomechanics and Systematic Training for Movement Efficacy and Injury Prevention », Lotus publishing
- Le livre précédent fait curieusement l'impasse sur le plancher pelvien, pour combler ce manque voici un livre avec des exercices formidables : Benita Cantieni « Tigerfeeling : The perfect pelvic floor training for men and women » SüdWest sur Kindle
- Pour les pathologies, des exercices efficaces utilisant le principe du rééquilibrage musculaire : "Fixing you : Back pain" Rick Olderman Boone publishing

2) En français

---

<sup>5</sup> Cela m'évoque bien sûr la Voie du zen qui demande d'équilibrer sagesse et compassion.

vendredi 10 avril 2015

- Des exercices d'application et un peu de théorie, mais on reste sur sa faim de ce côté : « Un corps sans douleur », « Sculptez vos abdos », Christophe Carrio éditions Souccar
- Sur le plancher pelvien, des exercices complémentaires de ceux de Cantieni, avec plus de détails anatomiques : Eric Franklin « Pelvic Power pour hommes et femmes : Exercices physiques et mentaux pour la force, la souplesse, la posture et l'équilibre » éditions Gremese