

# YOGA ET TAIJI QUAN, ENTRE MASCULIN ET FÉMININ



Avant de connaître une diffusion exponentielle au cours de la deuxième moitié du XX<sup>ème</sup> siècle, taiji quan et yoga s'étaient développés dans un cadre strictement initiatique où les femmes ne jouèrent qu'un rôle secondaire voire inexistant. En effet, ces deux disciplines furent à l'origine destinées à un public essentiellement masculin, issu du milieu des arts martiaux pour le premier et de la caste des brahmanes pour le second. Comme le montre aujourd'hui le renouveau de la mode yoga, avec un public majoritairement féminin comptant deux millions d'adeptes en France, ou encore la fréquentation de la plupart des cours de taiji quan, ces techniques semblent avoir connu un changement radical de paradigme. En ce qui concerne la pratique indienne, cette transformation fut en grande partie l'œuvre de ses propagatrices occidentales. Pour ce qui est du taiji quan, le tableau est plus complexe, le processus de son adaptation au monde moderne demandant à être examiné selon différents angles, notamment celui du genre.

## L'idéologie du bien-être

Un gouffre sépare le yoga originel, tel qu'il apparaît dans les aphorismes du *Yoga-sûtra* compilés vers le IV<sup>ème</sup> siècle de notre ère, de ce que le grand public connaît désormais sous ce nom : une gymnastique douce formatée par l'idéologie contemporaine du bien-être. À ce point de vue, le yoga, perçu comme une « philosophie de vie », semble désormais indissociable de certains régimes alimentaires tels que le végétarisme et le véganisme et plus généralement d'une attitude positive se traduisant notamment par une attention à soi et un refus des conflits. La pratique qui se veut ouverte, conviviale et avec un souci du confort \_ tapis, coussins et musique d'ambiance \_ reflète bien le milieu social aisé où elle s'épanouit depuis son introduction en Occident. Aux antipodes de cette quête du bonheur, se profile un autre yoga, millénaire quant à lui, qui, selon l'indianiste Alain Daniélou, consisterait en une « méthode de réintégration » visant « la réunion du soi vivant au Soi suprême », cette union pouvant s'opérer par la connaissance (*sânkhya yoga*) ou par l'action (*karma yoga*)<sup>1</sup>. Le hatha-yoga tel qu'il était pratiqué à l'origine, autrement dit non sans rudesse et avec l'obligation d'un engagement total, ne constituait qu'une étape, la première, dans cette voie de réalisation à laquelle seuls les initiés pouvaient prétendre. Ce stade préparatoire, qui se concrétisait par la pratique des postures (*āsana*) et du contrôle du souffle (*prānāyāma*), s'apparentait ainsi à une ascèse recherchant la maîtrise du corps grossier et de ses énergies au profit des dimensions plus subtiles de l'être. Tout cela se transmettait de maître à disciple dans le cadre de la religion hindouiste et au sein de la caste supérieure des brahmanes qui, notons-le, reste aujourd'hui encore majoritairement représentée parmi les adeptes indiens. La diffusion hors de l'Inde de cette technique du corps \_ ce à quoi ne se réduit évidemment pas le yoga authentique \_ fut tout d'abord le fait

1 Cf. Alain Daniélou, *Yoga, Méthode de réintégration*, Éditions de L'Arche, 1951.

d'Occidentaux parmi lesquels quelques femmes jouèrent des rôles de premier plan. Ainsi, par exemple, Indra Devi (Eugénie Peterson, 1899-2002) la rendit populaire aux États-Unis, en particulier auprès de stars hollywoodiennes telles que Greta Garbo ou Marilyn Monroe, ce qui eut pour effet de faire descendre le yoga des hauteurs himalayennes de la pensée métaphysique. En France, la pionnière Eva Ruchpaul, qui vit également défiler de nombreuses célébrités dans son école (de Christian Dior à Madonna), contribua de la même façon à le vulgariser. Pour cette avocate d'un hatha-yoga « bien tempéré », il s'agit avant tout de se faire du bien ce qui, on en conviendra, est très éloigné de la fonction originelle de cette discipline.



La pionnière Eugénie Peterson devint Indra Devi grâce à ses rôles dans quelques films Bollywood.

### **Entre performances athlétiques et euphémisation**

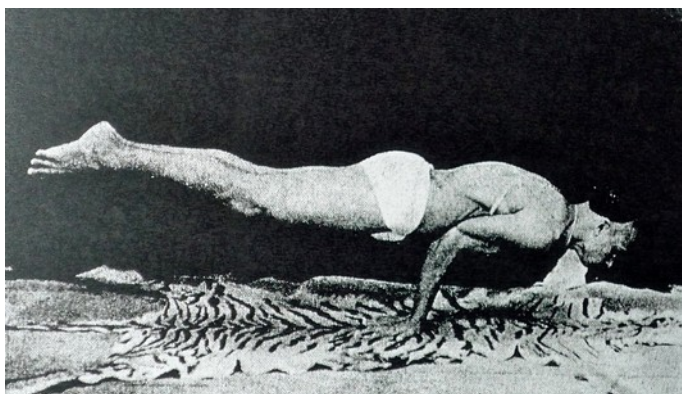
L'Occident joua un rôle clé dans la diffusion actuelle du yoga non seulement par l'activité de ses promotrices mais aussi directement en Inde dès la fin du XIX<sup>e</sup> siècle par le biais de la Société théosophique où là encore, de H. P. Blavatsky à Annie Besant, des femmes occupèrent l'avant de la scène. L'influence de cette organisation ésotérique sur la formation de la nébuleuse New Age est aujourd'hui bien connue et il ne fait pas de doute que ses activités préjudèrent à la multiplication au siècle suivant des ashrams et de leurs gourous<sup>2</sup>. Une occidentalisation est ainsi notable parmi les premières grandes figures de la spiritualité indienne ayant accédé à une audience internationale. Citons à titre d'exemple Jiddhu Krishnamurti, qui fut justement dans sa jeunesse une créature de la Société Théosophique, ou encore Sri Aurobindo dont le yoga intégral apparaît par certains aspects comme une transposition de la théorie de l'évolution sur le plan spirituel<sup>3</sup>. Toutefois, le grand maître du yoga à l'époque moderne fut Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) dont le traditionalisme ne fait aucun doute. C'est à la demande de son protecteur, le Maharaja de Mysore, que ce dernier initia, non sans réticences semble-t-il, Indra Devi qui étudia ainsi pendant quelques mois une méthode de yoga apparaissant comme une adaptation thérapeutique de la technique originelle. Les véritables disciples de Krishnamacharya furent quant à eux des représentants d'un yoga que l'on pourrait qualifier « d'athlétique ». En effet, les performances de B.K.S. Iyengar (1918-2014) ou de Pattabhi Jois (1915-2009), pour ne citer que les plus connus, renvoient à une image particulièrement virile du yoga. À ce titre, il est intéressant de comparer ces yogis au non moins célèbre Cheng Man Ching 郑曼青 (1902-1975), dont la pratique du taiji quan témoignait d'une euphémisation poussée à l'extrême, au point d'ailleurs où ce dernier faisait référence à la féminité pour décrire certaines de ses attitudes<sup>4</sup>. Pourtant, comme il a été rappelé plus haut, cet art chinois était à l'origine une

2 Le théosophe Willian Q. Judge est l'auteur d'une des premières traductions du *Yoga-sûtra : The Yoga Aphorisms of Patanjali: An Interpretation*, 1889.

3 Précisons que Mirra Alfassa (1978-1973), surnommée « Mère », succéda à Aurobindo. Cette dernière conçut la cité utopique d'Auroville, construite à partir de 1968 dans l'État du Tamil-Nadu.

4 Cheng désignait par exemple les mains de l'adepte accompli comme « mains de la belle dame ».

pratique exclusivement masculine dont la finalité martiale première semble peut compatible avec une gestuelle apparemment dénuée de force et d'agressivité. En fait, alors que le yoga se féminisa en quittant le continent indien pour se diffuser parmi les bourgeoisies occidentales, la pratique du taiji quan s'adoucit au fur et à mesure de son adoption par la classe sociale chinoise éduquée dont Cheng était représentatif. Pour comprendre ce phénomène, il faut prendre en compte le discrédit dans lequel la révolte populaire des Boxeurs (1899-1901) avait plongé les arts martiaux traditionnels. Associés à la violence et aux superstitions de la glèbe, ceux-ci ne purent renaître qu'au prix de profonds changements mis en œuvre dès la proclamation de la première république chinoise. Ainsi, c'est en 1917, grâce aux réformes entreprises par l'association de culture physique Jingwu 精武, qu'apparurent les premiers cours d'arts martiaux destinés aux femmes, une innovation qui fut suivie par le maître de taiji quan Chen Weiming 陈微明 dans son association shanghaienne établie en 1926<sup>5</sup>. Toutefois, le nombre de pratiquantes au sein de cette dernière organisation demeura minoritaire au regard de celui des hommes. Finalement, c'est à la Chine de Mao que l'on doit la démocratisation de cette technique de santé jusqu'alors prisée par les classes aisées ainsi que l'afflux d'adeptes des deux sexes, l'augmentation de la part féminine se traduisant par la consécration de quelques femmes-maîtres héritières de lignées prestigieuses : Sun Jianyun 孙剑云 (1913-2003) pour le style Sun 孙, Wu Yinghua 吴英华 (1907-1993) pour le style Wu 吴, etc.



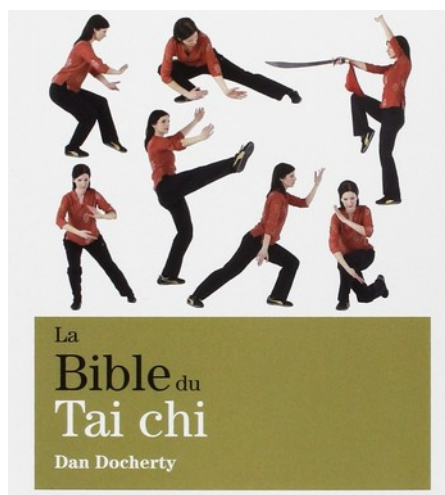
À gauche, Krishnamacharya en action, à droite Cheng Man Ching et sa « main de la belle dame ».

### Wen et Wu

L'image quelque peu frivole du yoga renvoyée par les magazines féminin montre à quel point celui-ci s'inscrit désormais dans un éventail de moyens supposés contribuer à l'épanouissement de la consommatrice moderne : régimes, soins et cosmétiques, mode, conseils psychologiques, souci du cadre de vie, loisirs créatifs... Bien entendu, taiji quan et qigong ont rejoint l'épais catalogue des recettes du bonheur, de nombreuses publications misant sur cette féminisation pour augmenter leur lectorat. Ainsi, on préfère désormais mettre en avant des adeptes qui, à défaut de correspondre aux canons du mannequinat, seront pour le moins sexy... La mise en valeur des sujets dépasse quant à elle les limites imposées généralement par le port d'un uniforme de pratique \_ la tunique chinoise et le pantalon bouffant \_ dans une recherche esthétisante qui joua un rôle non seulement dans l'évolution de l'image de la discipline voire également dans la redéfinition de la pratique elle-même comme le montre bien l'introduction de certains accessoires (l'éventail du taiji) ou encore le spectacle des compétitions qu'elles soient du reste féminines ou masculines. Bien qu'aujourd'hui minoritaire, l'existence d'un « taiji quan martial » nous rappelle que celui-ci fut d'abord un art de combat souvent pratiqué par de solides gaillards. De Wu Huichuan 武汇川 qui cognait sur un sac de cent kilos à son condisciple fluët Cheng Man Ching, le pratiquant de taiji quan semble avoir subi un amollissement que l'on pourrait assimiler à un processus de dévirilisation. Toutefois, cette évolution demande être considérée à la lumière des notions de yin et yang d'une part, et de *wen* 文 (vertus civiles) et *wu* 武 (vertus militaires) d'autre part. En effet, en tant qu'activité guerrière, le taiji quan traditionnel peut être perçu selon deux points de vue. Pour les garants de l'ordre lettré confucéen, le *wen* était dominant et donc associé au yang lumineux et ordonné, alors que les

5 Au sujet de Chen Weiming et de son association, on pourra consulter ma traduction en français de l'un de ses écrits les plus importants : *Questions et réponses sur le Taiji Quan, L'essence du style Yang*, Le Courrier du Livre, 2005.

activités guerrières étaient rejetées dans la sphère yin, ténébreuse et chaotique. Il s'agit là du préjugé entretenu par le pouvoir mandarinal qui explique le curieux mélange présenté par le maître Cheng, son apparente fragilité dissimulant en fait la prééminence sociale du lettré-administrateur auquel le militaire était subordonné. Cela dit, les notions de *wen* et *wu* connurent une autre lecture sous les Qing, dernière dynastie chinoise au cours de laquelle l'empire connut son apogée. En effet, pendant cette période \_ qui vit le développement de la plupart des variétés de kung-fu que nous connaissons de nos jours, notons-le \_ le *wu* fut réhabilité par les nouveaux maîtres mandchous de la Chine qui en associèrent les vertus à leur culture issue de la steppe, l'un de leurs soucis étant de protéger les guerriers des bannières mandchoues et mongoles des effets débilissants du *wen*, autrement dit de la civilisation chinoise. La classe bureaucratique étant indispensable à la gestion de l'empire, les empereurs Qing n'en négligèrent pas pour autant les vertus civiles comme le montrent par exemple les accomplissements littéraires des plus grands d'entre eux, Kangxi 康熙 (1654-1722) et Qianlong 乾隆 (1711-1799). Ainsi, les Qing contribuèrent à rééquilibrer les plateaux du *wen* et du *wu* qui, dans cette perspective, correspond au yang et donc à une virilité retrouvée.



La mise en valeur du sujet



L'empereur Qianlong, parangon de l'union des vertus civiles et militaires

### Concilier les contraires

Il a été dit au sujet du maître de taiji quan Cheng Man Ching qu'il n'aimait pas la sueur. Sa pratique tout en retenue et en douceur reflète en partie la classe intellectuelle libérée des tâches serviles à laquelle celle-ci était en définitive destinée. Cette pratique est autant éloignée du taiji quan plébéien (style Chen) ou guerrier (forme ancienne de Quanyou) des origines, que le yoga des athlètes hindous ne peut l'être de celui de ses versions occidentalisées. En effet, le premier taiji quan, qui ne portait pas encore ce nom, était tout d'abord destiné à la défense de la communauté rurale, sa pratique constituant en outre un exercice récréatif lorsque les jeunes gens n'étaient pas contraints aux travaux des champs. En se dotant d'une théorie grâce à quelques lettrés soucieux de questions militaires et en parvenant à Pékin au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle, où il fut adopté par des membres de

la caste guerrière mandchoue, le taiji quan réalisa l'union du *wen* et du *wu* prônée par l'idéologie impériale. L'émergence du taiji quan moderne après l'effondrement de la dynastie Qing et la proclamation subséquente de la république le 1<sup>er</sup> janvier 1912, illustre dans le domaine des pratiques du corps un basculement en faveur du *wen*, cela non seulement au regard du pouvoir mandchou déchu mais plus encore face aux prétentions des puissances occidentales. À la force, le « boxeur » paradoxal incarné par Cheng Man Ching opposait un apparent relâchement exempt de toute agressivité qui rejoint la non-violence prônée par le yoga. En séduisant au cours des années 1960 une jeunesse new-yorkaise éduquée \_ qui n'allait pas tarder à se rebeller contre l'ordre établi \_ cette conception du taiji quan s'imposa. Ceci dit, il convient de mentionner ici une autre vision portée par le taoïsme, philosophie dont Cheng Man Ching fut également un passeur aux États-Unis. Aussi surprenant cela puisse-t-il paraître, dans le cadre monastique taoïste les hommes adoptent le plus souvent une attitude féminine, évitant toute manifestation de masculinité ce qui, dans certains cas, peut aller jusqu'à s'interdire d'uriner debout ! Cette apparente efféminisation montre bien la grande estime dans laquelle les adeptes du Dao tiennent le yin. Conçu comme vacuité, celui-ci est en effet indispensable à qui veut conquérir le « yang pur » (*chun yang* 纯阳), la vie débarrassée de la mort, la naissance de l'embryon d'immortalité qui, notons-le, assimile la réalisation suprême à un accouchement. Dans ce processus d'engendrement réciproque \_ le yin en croissance contenant le germe du yang en progression et vice-versa \_ l'adepte doit ainsi incarner en lui les deux principes mâle et femelle. Alors, qu'en est-il de la moniale ? En entrant dans les ordres, celle-ci laisse derrière elle son passé ce qui implique une rupture familiale. Quittant ses parents biologiques, elle établit de nouveaux liens de parenté au sein de la communauté monastique qui constitue une nouvelle famille dominée par les rapports aînés-cadets un peu comme ce que l'on peut observer dans le milieu des arts martiaux. Fait significatif, dans cette pseudo-parenté seule la terminologie masculine est employée. Ainsi, pour l'adepte, le maître est un « père d'apprentissage » (traduction du terme chinois *shifu* 师父), et les condisciples des « frères », quel que soit leur sexe. Cette volonté toute taoïste de concilier les contraires n'aboutit pas pour autant à une confusion des genres, l'ascèse psycho-corporelle perpétuant dans la pratique une distinction des sexes notamment fondée sur les caractéristiques physiologiques<sup>6</sup>.



Athlètes chinoises à Berlin en 1936 (à droite, Fu Shuyun)

### **Fu Shuyun et la pratique véritable**

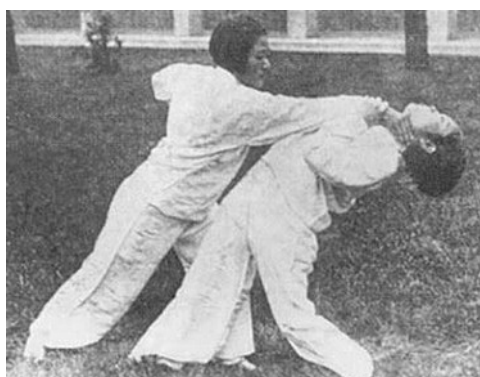
Le renversement du genre que l'on observe dans la voie taoïste traduit l'importance donnée à l'harmonisation du yin et du yang. Cette recherche du yin dans le yang et de celui-ci dans son opposé \_ les mouvements des deux tendances jouant un rôle essentiel dans l'alchimie interne \_ se retrouve dans l'art du taiji quan. En effet, il s'agit là encore de progresser du yin vers le yang selon un cheminement dialectique qui réconcilie les contraires en les dépassant. Ainsi, la rigidité virile demande à être tout d'abord contrebalancée par l'accroissement du « souple » (*rou* 柔) dont le relâchement (*song* 松) n'est qu'un aspect. Cette étape prélude à un développement qualitatif du « dur » (*gang* 刚), le palier supérieur consistant à combiner force et souplesse. À ce point de vue, la généralisation d'une pratique limitée à la lenteur et à la douceur, donc aux seuls aspects « yin »,

6 Sur ces questions de genre, voir le travail passionnant d'Adeline Herrou, *La vie entre soi, Les moines taoïstes aujourd'hui en Chine*, Société d'ethnologie, Nanterre, 2005.

traduit une évolution de cet art dont les effets sont encore renforcés par sa réduction à une recette de bien-être. Cette évolution est-elle imputable à une féminisation de la pratique ? Quelques éléments de réponse ont déjà été apportés dans les lignes qui précèdent. Au début de ce texte, il a été rappelé que le taiji quan fut, à l'origine, une pratique masculine. Dans la Chine traditionnelle, le fait que la femme était le plus souvent destinée à quitter son clan familial pour rejoindre celui de son époux explique l'absence historique d'héritières dans les grandes lignées martiales. Par ailleurs, la généralisation des mutilations par le bandage des pieds \_ qui permettait d'obtenir les fameux « lotus d'or », objets de tous les fantasmes pour le lettré \_ était un frein à l'activité physique<sup>7</sup>. Les femmes chinoises commencèrent à secouer le joug de la tutelle masculine après l'effondrement du système impérial et la proclamation de la république. Toutefois, si les voix de quelques femmes se firent alors entendre, la nouvelle constitution leur refusa tout pouvoir politique. Un pas décisif fut franchi avec la victoire maoïste qui accorda aux Chinoises l'égalité des droits mais, comme allait le montrer l'évolution de la condition de la femme en Chine populaire, sans parvenir à éliminer totalement le poids d'un millénaire de domination masculine et ce notamment dans les campagnes. Quoi qu'il en soit, à la différence du yoga féminin qui se propagea dans les boudoirs de l'Occident, la généralisation de la pratique féminine du taiji quan fut le fait des Chinoises elles-mêmes à l'instar du maître Fu Shuyun 傅淑云. Cette femme remarquable née en 1915 eut le privilège d'effectuer la première démonstration publique d'arts martiaux chinois en Europe lors des jeux Olympiques de Berlin en 1936. À la différence des clichés véhiculés par le spectacle de la marchandise \_ voir l'image navrante sur laquelle s'ouvre cet article \_ sa pratique fut à la fois féminine et athlétique ! Significativement, maître Fu négligea le qigong \_ nouvelle recette du bonheur dont la presse féminine fait la réclame<sup>8</sup> \_ pour se consacrer jusqu'à un âge avancé aux vigoureux exercices des boxes Shaolin et *xingyi* 形意. Là encore la leçon est simple : il s'agit bien de rechercher un équilibre entre le yin et le yang, le *wen* et le *wu*, l'interne et l'externe, qui seul permettra d'exprimer pleinement le potentiel humain, quel que soit son sexe. En ce qui concerne l'indubitable féminisation de la pratique du yoga et, dans une moindre mesure, de celle du taiji quan en Occident, on se gardera enfin de considérer les femmes comme une catégorie homogène. En effet, il existe des femmes qui se sentent plus attirées par la boxe, par exemple, ou d'autres activités dynamiques que par les formes de méditation posturales ou gestuelles associées aux cultures orientales. De fait, la féminisation dont il s'agit ici est elle-même surdéterminée par l'appartenance de classe et c'est justement cet angle mort de la pensée que le discours contemporain du bien-être vise à faire oublier<sup>9</sup>.

**Carmona José**

[www.shenjiying.com](http://www.shenjiying.com)



Fu Shuyun en action  
(dans les années trente à gauche et plusieurs dizaines d'années plus tard à droite)



7 Il faut signaler ici que cette torture typiquement chinoise ne fut adoptée ni par les femmes mandchoues et mongoles, ni par celles de la minorité hakka qui fournit même des bataillons féminins lors de l'effroyable guerre des Taiping (1851-1864).

8 Citons à ce propos deux ouvrages du prolifique Yves Réquena : *Les mouvements du bonheur, Wudang daoyin Qigong* (Trédaniel, 2010) et *Qigong, la gymnastique des gens heureux* (Trédaniel, 2011).

9 C'est là toute l'ambiguïté du soi-disant « développement personnel » qui ne vise au fond qu'à limiter les dégâts du néolibéralisme voire, avec l'introduction de certaines techniques corporelles dans l'entreprise, à rendre le salarié plus performant.