

Ce jeu avec l'effort donne au hatha-yoga sa place réelle, aussi éloignée de la relaxation que de la culture physique, car il y a, dans la première, un conditionnement intellectuel, et dans l'autre, un conditionnement physique (échauffement par répétitions) qui ne touchent pas la véritable posture.

Celle-ci implique un effort de conception quelque peu différente, il s'agit de l'effort du choix.

Pour l'occidental, faire un effort, c'est tendre volontairement toutes ses facultés devant la difficulté à vaincre, mobiliser entièrement ses capacités pour abattre l'obstacle. Nous dissociions rarement l'effort de la violence (concentration des forces) et de la rapidité d'exécution ; soutenir cet état d'alarme générale dans un temps prolongé semble impensable. Or, en hatha-yoga, on apprend à dissocier la notion d'effort à celle de la violence, on apprend à choisir et à durer ; on entre en contact d'une façon très simple, physique, primaire, avec non-violence : on manie son propre corps dans un effort constant exempt de toute brutalité. Tout apprenti normal se trouve aux prises, dans les débuts, avec deux difficultés distinctes. D'abord les obstacles physiques : manque de souplesses des muscles, ankylose des articulations ; quand il organise son corps dans une posture, une foule de limitations et de difficultés lui deviennent sensibles. C'est alors que monte vers lui la seconde vague de difficultés, d'ordre psychique cette fois : l'agacement devant ses inaptitudes mécaniques, l'envie rageuse de forcer l'obstacle brutalement, d'en finir au plus vite avec la douleur, de lâcher enfin la posture. Ces difficultés d'ordre psychologique sont les plus tenaces, les plus difficiles à surmonter, surtout lorsque l'orgueil (compétition avec soi-même) entre en jeu.

La première sensation de l'apprenti qui prend une posture est évidemment inconfortable : les muscles sont étirés, les articulations « ne veulent pas ». Surpris par la mauvaise volonté de son instrument, bien avant que la posture ne soit achevée dans sa forme, il force. Là, l'inconfort devient douleur, douleur réelle, la panique éclate, il lâche tout et dénoue ses membres. Il n'a rien fait, il ne lui reste qu'un sentiment de démission, des membres révoltés et douloureux.

Reprenons le même exemple de débutant face à la difficulté mécanique, mais cette fois désireux d'analyser ses résistances et d'étudier les facteurs psychologiques de sa raideur.

Il organise donc la posture et sent l'inconfort avant de parvenir à l'installation complète. Là, au lieu de forcer il reste sur ses positions, il attend, comme un animal qui flairer l'adversaire. Cet arrêt, même très court, permet deux résultats immédiats : sur le plan physique, les contractions musculaires antagonistes vont se dénouer d'elles-mêmes ; sur le plan psychologique, le seuil de tolérance à la douleur va s'élever : l'inconfort commence à s'atténuer. Alors l'apprenti pousse la posture légèrement plus loin, il va frôler la douleur, mais s'arrêter juste avant, et il va durer, s'installer pour tenir le plus longtemps possible, comme on fait le siège d'une citadelle ennemie.

Lorsqu'il reprendra cette posture, avec la même circonspection, le lendemain ou quelques jours plus tard, il constatera pouvoir aller plus loin dans son geste avant de devoir s'arrêter devant la douleur. S'il arrive à garder la même sagesse à l'égard de cette ennemie sans jamais la sous-estimer, elle tombera à l'usure.

Lorsqu'on parvient à durer au-delà d'un certain degré d'inconfort en surmontant la première envie d'en finir, la tolérance s'installe, comme une trêve, et l'on peut garder la posture un temps appréciable sans rencontrer la douleur. On entrevoit alors comment beaucoup d'accomplissements sont possibles lorsqu'on fait l'effort de ne pas faire d'effort ; le résultat étant obtenu par le maintien de la pensée en un seul point (ekagrata de la méditation).

Par ailleurs, on peut définitivement séparer le hatha-yoga de la culture physique, en éclairant la notion d'échauffement musculaire. Ce principe indispensable en gymnastique, qui permet la musculation et la meilleure utilisation des articulations (provisoirement), n'est pratiquement pas utilisé en hatha-yoga.

Si l'on pose comme primordiale l'éducation de la faculté de choix, de la maîtrise et de la rapidité de la sélection, l'échauffement musculaire peut être considéré comme un obstacle. En effet, le sujet qui maintient la posture un temps honnête a la possibilité de ressentir et d'utiliser au maximum les effets de la sélection : celle-ci s'opère spontanément. Les trajets musculaires mis en vedette par la durée de l'effort vont devenir conscients, si toutefois ils ne sont pas parasités par les groupes voisins, inutilement contractés. Or, après l'échauffement, on assiste, au contraire, à une prise en charge globale du geste : il y a un maximum de groupes musculaires en action, une sorte d'orchestre symphonique qui peut, certes donner au sujet une forme de « vitalité aveugle » mais dont le rôle ne peut être que passager dans une recherche d'équilibre psychosomatique.

On peut donc placer le hatha-yoga résolument à l'écart des techniques de relaxation médicale, car il recherche à élever la lucidité et le seuil de vigilance du sujet, et loin de la culture physique, car le domaine du corps n'est pour lui qu'un moyen d'accès aux états de conscience différents. Il est un moyen direct qui permet à l'homme moderne de commencer par le commencement : déchiffrer son propre mode d'emploi.