



La respiration des méridiens

A chaque numéro de Génération Tao, Cyrille J.-D. Javary vous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises.

Respérer, quoi de plus naturel ? Tout le monde connaît les mots qui concernent la respiration. En français, ils dérivent de deux racines latines : *spirare* & *flare*. De la dernière viennent tous les mots en « fl » et « flt », tels sou-fler, en-fler, gon-fler, in-flation, dé-flation, et aussi flatulence, flûte, éventail, et même folie qui entretient un fort rapport avec le vent qui souffle trop fort. Ils ont en commun de décrire une dynamique dirigée de l'intérieur vers l'extérieur. Cette convergence va amener l'autre racine à reprendre à son compte la dialectique alternée propre à la respiration. *Spirare* formera : re-spirer et tous ses composés : inspirer, ex-pirer, as-pirer, sou-pirer, et même con-spirer. Mais il est aussi à la racine du substantif *spiritus* : l'esprit qui, par là, rejoint le souffle sans une boucle qui ne manque pas de... Qi ! En chinois, l'expression la plus souvent employée pour écrire la respiration est formée par deux idéogrammes : *shuxi* (pron. « rhou-ssi ») qui signifient mot à mot : expir-inspir ! Il y aurait long à dire sur la cohérence du mode de penser Yin/Yang qui décline cette énumération en commençant par l'expir. Catégorisés chacun par le signe général de la bouche (voir encadré le rectangle à gauche), ces deux idéogrammes sont donc différenciés par leur partie droite. Pour l'expir, *hu*, c'est une particule servant à exprimer une interrogation, un doute, un étonnement, une douleur. Elle est bien à l'image d'un son plus sortant que rentrant, ce qui explique que ce signe peut aller jusqu'à signifier : « crier ». Pour l'inspir, *xi*, dont l'idéogramme signifie aussi in-haler, in-gérer, attirer à soi, le signe qui le caractérise évoque bien un mouvement dirigé vers l'intérieur. Il représentait à l'origine une main saisissant quelqu'un par le pied

et signifie maintenant : parvenir, atteindre, accrocher.

huxi signifie mot à mot : expir-inspir !

Mais lorsque la respiration est pensée dans son unité rythmée plus que dans sa dynamique alternée, ce n'est plus un binôme qui l'écrit mais un seul idéogramme : *xi*, composé par l'association de deux caractères. En bas le signe du cœur (voir encadré ci-dessus), commun à tous les mots en rapport avec la conscience mais aussi choisi ici pour son évocation en arrière-plan du rythme vital, et en haut un mot désignant à l'origine le nez, organe principal de

effet aussi : cesser, rester au repos, et encore : se multiplier, fils, progéniture, et même : profit, intérêt de l'argent ! Cette énumération à la Prévert ne prend sens dès lors que, cessant de considérer la respiration du seul point de vue pneumatique, on la replace dans la perspective du nourrir le vivre en soi : *yang sheng*. C'est le signe du nez qui, plaçant la respiration au niveau de soi-même, opère ce changement de niveau, passant de la respiration réflexe à la respiration vitale, de celle que l'on ressent à celle que l'on conduit.

L'accent n'est plus mis dans ce mot sur la différence entre inspir et expir, mais sur ce moment particulier où ils se convertissent l'un en l'autre, ce tournant si difficile à bien conduire dans les exercices de *tuishou*. Ce sont les bienfaits de l'apprentissage de la maîtrise du basculement respiratoire qui amèneront les sens figurés de ce mot, d'un côté vers l'apaisement (repos, cesser) et de l'autre vers la vitalisation (enrichissement de son propre corps). Cependant l'augmentation dont il est question ici n'est pas continue, à la manière d'un fleuve en crue — phénomène bien connu des Chinois et auquel le Yi Jing consacre un hexagramme entier (55, abondance) — mais scandée le long d'un axe temporel, d'année en année pour l'argent, de génération en génération pour les enfants.

Enfin, c'est aussi grâce à la basse continue de ce rythme vital que le médecin chinois se renseigne sur l'état de son patient. Le caractère : respiration est en effet utilisé pour écrire le pouls : *ximo*, simplement en le complétant avec le mot méridien (mo, mai). Ce que perçoivent les doigts de l'acupuncteur, cette onde qui transpire des organes internes, c'est la respiration des méridiens. Magnifique pouvoir de l'idéographie qui, écrivant le mouvement du souffle plutôt que ce qui le constitue, marie en un seul signe l'énergétique et le physiologique. —

呼吸	乎及	expir: hu.
respiration : huxi. expir-inspir		inspir: xi.
息	自心	En haut : nez.
unité rythmée de la respiration: xi.		En bas : cœur.
息脈		le pouls : ximo.

la respiration, mais qui est aussi porteur d'une autre signification, encore plus courante : soi-même (les Chinois ayant l'habitude de se désigner eux-mêmes non comme les Occidentaux, en pointant le doigt vers la poitrine, mais en pointant leur nez). Le plus surprenant dans cet idéogramme est l'éventail de sens qu'il déroule à partir de l'idée de respiration. Il signifie en