



RESPIRATION KOKYU DOSA

Fiche proposée par Isabelle Murat, sage-femme – Février 2026

A mettre en lien avec la fiche « Périnée et Aïkido » à venir, en lien avec la Commission Santé FFAB

✿ Propos introductifs

Kokyu Dosa interpelle souvent sur sa réalisation qui peut paraître complexe. Le but de cette fiche n'est pas d'expliquer les bienfaits énergétiques de cette technique mais plutôt les répercussions anatomiques et physiologiques.

Comment réaliser l'exercice pour qu'il soit bénéfique et non traumatique ?

En observant la majorité des pratiquants, il peut paraître délétère pour le périnée.

La pression en apnée exercée sur le périnée, lorsque **Kokyu Dosa** n'est pas fait correctement, équivaut à une [manœuvre de Valsava](#) (expiration glotte fermée, augmentation pression intra-thoracique et intra-abdominale qui reproduit les efforts de défécation et toux, met en évidence hernie et prolapsus, effet accordéon sur les organes intra-abdominaux).



Réalisé correctement, c'est un exercice complet quand bien fait, qui permet de prendre conscience et de travailler chaque élément du caisson abdominal (diaphragme, abdominaux, muscles érecteurs dorsaux, périnée) et de travailler la coordination avec la respiration.

- ce caisson contribue à la posture, ce qui nous intéresse particulièrement en aïkido puisque cela impacte un des fondamentaux le **Shiseï** ;
- un déséquilibre entre ces éléments peut avoir un retentissement sur tout le corps (douleurs, mauvaise posture, inflammations, pathologies diverses...) ;
- de coordonner correctement la contraction et décontraction de ces quatre éléments avec la respiration pour améliorer sa pratique (**Kokyu Ryokyu**) ;
- des altérations biomécaniques ou pathologies peuvent être liés à une faiblesse OU une contraction excessive de l'un des composants : c'est le déséquilibre qui pose problème. La compression, l'hyperpression excessive en apnée qui renforce la faiblesse de l'élément le moins compétent. L'apnée dans l'effort est un des plus grands ennemis de notre périnée entre autres.



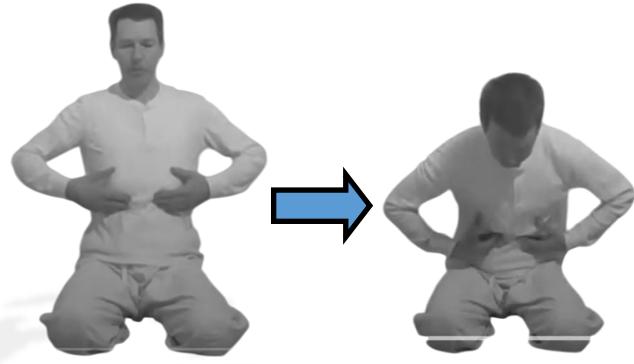
Composition de Kokyu Dosa (deux exercices)

• 1^{er} exercice :

En Seiza, dos aligné avec le sacrum et l'occiput, gardez une courbure du dos naturelle ni trop cambré ni rétroversé, position neutre.

Epaules relâchées, bout des doigts sous les côtes au-dessus ombilic : inspirez le plus complètement possible, puis expirez lentement et longuement tout en enfonçant vos mains qui progressivement repoussent les coupoles diaphragmatiques.

Cet exercice peut être répété 3 ou 4 fois.

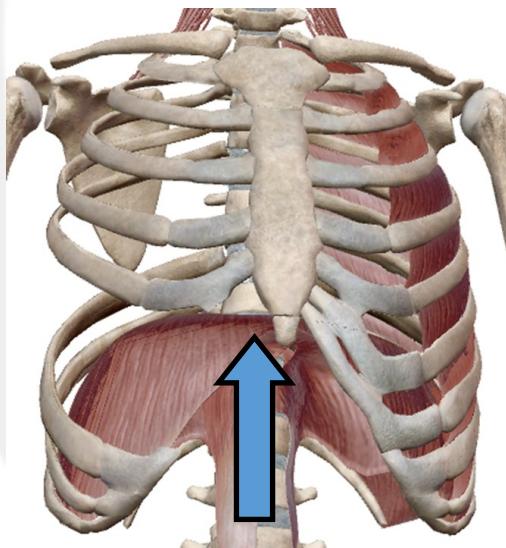
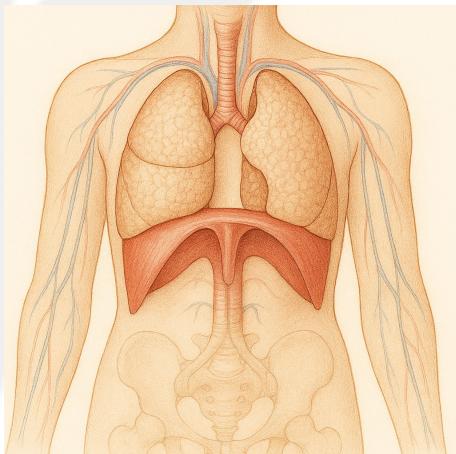


Cet exercice permet de situer le diaphragme, de le mobiliser, de réduire le stress, les sensations d'oppression et les douleurs thoraciques.

Il peut être intéressant de varier la position des doigts sous les côtes de façon latérale pour sentir l'étendue du diaphragme (celui s'insérant de la face antérieure des premières vertèbres lombaires, au sternum et sur les six dernières côtes de chaque côté).

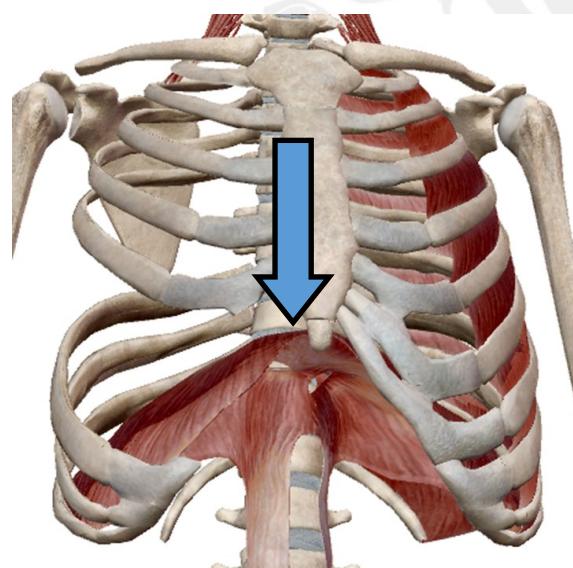
Il contribue à une capacité respiratoire plus ample et profonde lorsqu'on respire avec le diaphragme, les côtes et le ventre la posture, une respiration plus fluide et continue, améliore la sérénité, évacuer la pression intra-abdominale et sur le périnée par son relâchement.

Durant cet exercice lors de l'expiration, il est important de se pencher de façon progressive en démarrant l'expiration pour éviter l'hyperpression abdominale, le périnée peut ainsi être légèrement contracté lors de l'inspiration puis totalement relâché en fin d'expiration puisque la pression intraabdominale augmente, le diaphragme, les dorsaux et les abdominaux étant eux contractés.



Diaphragme position haute

Mécanisme de l'expiration



Diaphragme position basse

Mécanisme de l'inspiration



Composition de Kokyu Dosa (deux exercices)

- **2^e exercice :**

En Seiza, deux mains rassemblées pouces l'un contre l'autre. Les mains maintenant l'énergie symbolisent la pression douce qui doit être exercée, ni trop ni pas assez, de la dimension d'un petit oiseau qu'on ne veut pas trop serrer.

Les yeux sont fermés pour une meilleure concentration.

Les épaules sont relâchées, la colonne alignée dans une position neutre, chercher l'autograndissement, (ni cambré, ni bassin trop rétroversé), l'ombilic légèrement engagé vers la colonne.



Inspirez lentement et complètement en visualisant l'air et l'énergie qui descendent dans votre bas ventre, le Seika Tanden puis dans tout le bassin .

Les muscles sont relâchés, intercostaux, diaphragme, abdominaux et périnée, permettant d'avoir une inspiration maximale et à l'air de remplir et d'explorer tous les espaces, sans forcer ni ressentir d'inconfort.

Souvent on nous dit de bloquer la respiration 2 à 3 secondes et de comprimer la cage thoracique en relâchant un peu d'air par le nez bouche fermée.

On contracte le périnée en premier lieu (fermer l'anus et retenir une envie d'uriner, pas plus qu'un gaz retenu, pression identique exercée au niveau des mains).

C'est là où il est important à mon sens, **poumons pleins de ne pas exercer d'hyperpression intra-abdominale** en « s'affaissant », en relâchant les muscles profonds c'est-à-dire en relâchant l'autograndissement, rester droit et garder les abdominaux profonds toniques, ni trop contractés, ni relâchés (le transverse doit travailler en synergie avec le périnée pour un maintien optimal des organes abdominaux-pelviens, imaginer zipper une fermeture éclair, d'un jean).

On rétroverse ensuite le bassin vers l'arrière ce qui a pour effet de donner une petite pression abdominale.

Il faut donc dans le même temps commencer à relâcher de l'air (expiration bouche fermée par le nez) et donc le diaphragme.

Ensuite on amène le nombril vers la colonne vertébrale, ventre creusé.

En contractant les abdominaux et les muscles dorsaux érecteurs.

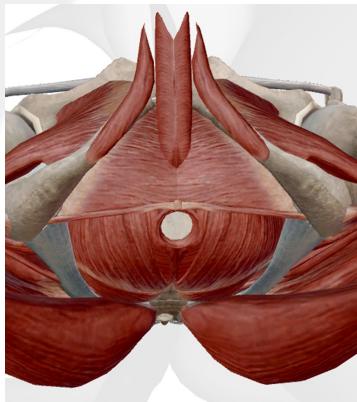


On inspire en redressant le bassin.

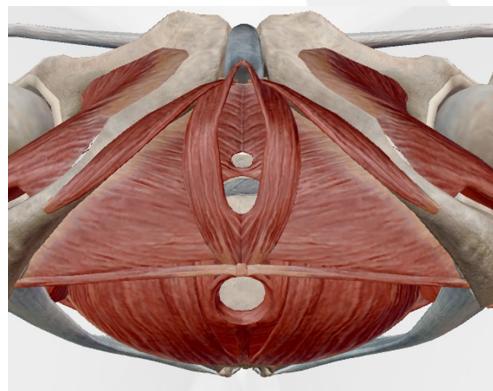
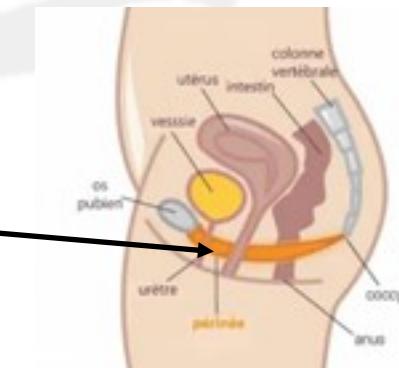
La visualisation de l'air et de l'énergie qui descende jusqu'au ventre puis passent par le périnée pour remonter en ligne médiane le long de la colonne vertébrale en passant par la nuque, la tête, le front et le nez.



Périnée



Plancher pelvien masculin



Plancher pelvien féminin

L'air est ensuite expiré en un long filet d'air par la bouche et le périnée se relâche, pour éviter la surpression, le diaphragme, les muscles abdominaux et dorsaux étant toujours contractés pour permettre une expiration complète.

On peut répéter cet exercice plusieurs fois, la répétition permettant à l'esprit d'intégrer les enchaînements.

En se grandissant ce qui permet de diminuer la pression abdominale et de renforcer les muscles posturaux antérieurs et postérieurs. Le diaphragme est relâché puisqu'il permet à l'air de rentrer.

Le périnée est ainsi contracté et l'anus aspiré vers le haut, permettant de travailler les muscles péri-neaux postérieurs.

Sans apnée ! Cela équivaut à une manœuvre de Vasalva sans se boucher le nez, un léger filet d'air est expiré tout en ouvrant les trompes d'Eustache, ce qui élimine de facto l'hyperpression, source de traumatismes du tympan mais aussi du périnée, (on fait résonner son souffle en arrière gorge en avançant un peu le maxillaire inférieur, exercice utilisé en plongée).

Il faut beaucoup de concentration pour mobiliser, contrôler, coordonner tous les muscles ainsi sollicités avec une respiration fluide. On obtient une augmentation de la capacité respiratoire et des fonctions cardiovasculaires, une prise de la conscience de la posture, de l'intérêt du contrôle du périnée, contraction et décontraction au bon moment (relâcher avant l'hyperpression et au moment de l'expiration notamment) mais aussi une diminution des tensions musculaires et émotionnelles.