



Aïki-Taïso

FICHE PRATIQUE

PERINEE ET AÏKIDO

Fiche proposée par Isabelle Murat – Septembre 2026



Propos introductifs

Cette fiche est destinée à toute personne qui souhaite approfondir la physio-anatomopathologie (cf. également la visioconférence sur périnée : <https://www.youtube.com/watch?v=mARvgV816Us>) et les moyens de le préserver dans sa pratique.



Rappels

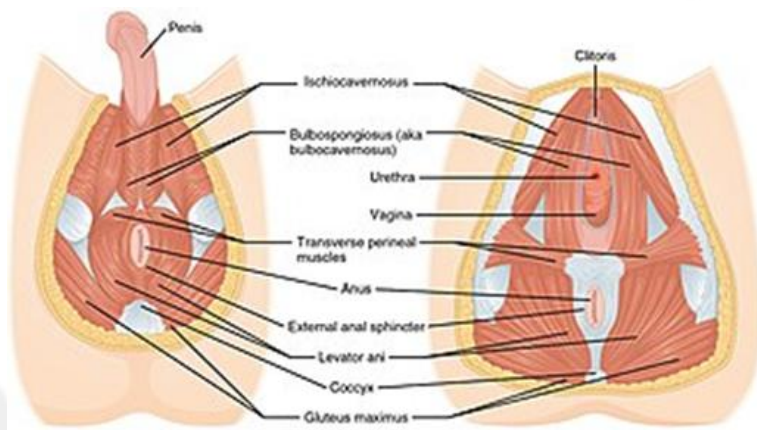
• Anatomie

Le périnée est l'ensemble des tissus qui forment le plancher du petit bassin. C'est une sorte de « hamac » constitué d'un ensemble complexe de muscles, de ligaments et de fascias situés dans le bas du bassin. C'est ce qui forme le plancher pelvien qui assure le soutien des organes génitaux, du rectum, de la vessie et des viscères.

Il existe quelques différences entre le périnée de la femme et celui de l'homme qui sont à prendre en compte, notamment lors des exercices de renforcement musculaire.

Il s'étend du pubis jusqu'au coccyx pour les femmes et comprend trois orifices, le vagin situé au centre correspondant à une zone de fragilité.

Chez les hommes il est plus étroit, comporte deux orifices et s'étend de l'anus aux organes génitaux.



Périnée chez les hommes

Périnée chez les femmes

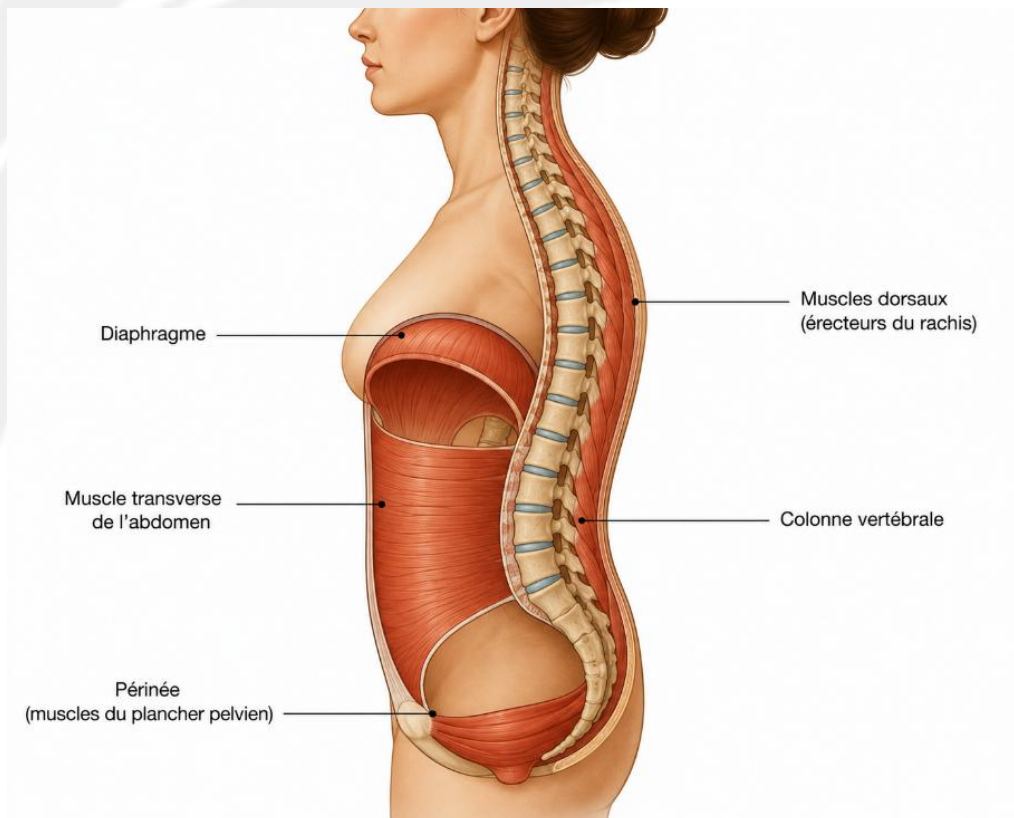
- **Rôles du périnée**

Centre de gravité du corps humain, le périnée assure les mêmes fonctions chez la femme et l'homme et est mis à contribution tout au long de la journée, dans toutes les activités.

Il a un **rôle fondamental dans la continence, c'est-à-dire l'étanchéité de l'urètre et de l'anus**. Ainsi, lorsque l'on se rend aux toilettes, les muscles du périnée se détendent. À l'inverse, à l'effort, lorsqu'on tousse ou qu'on éternue, par exemple, ils se contractent afin d'éviter des fuites urinaires, l'émission des gaz. Chez l'homme, il est également important dans le maintien de l'érection.

Le périnée est également **un des quatre éléments qui ferment le caisson de la partie inférieure du thorax** avec le diaphragme, les abdominaux, les muscles érecteurs dorsaux. Il permet le maintien de la posture et de la colonne vertébrale.

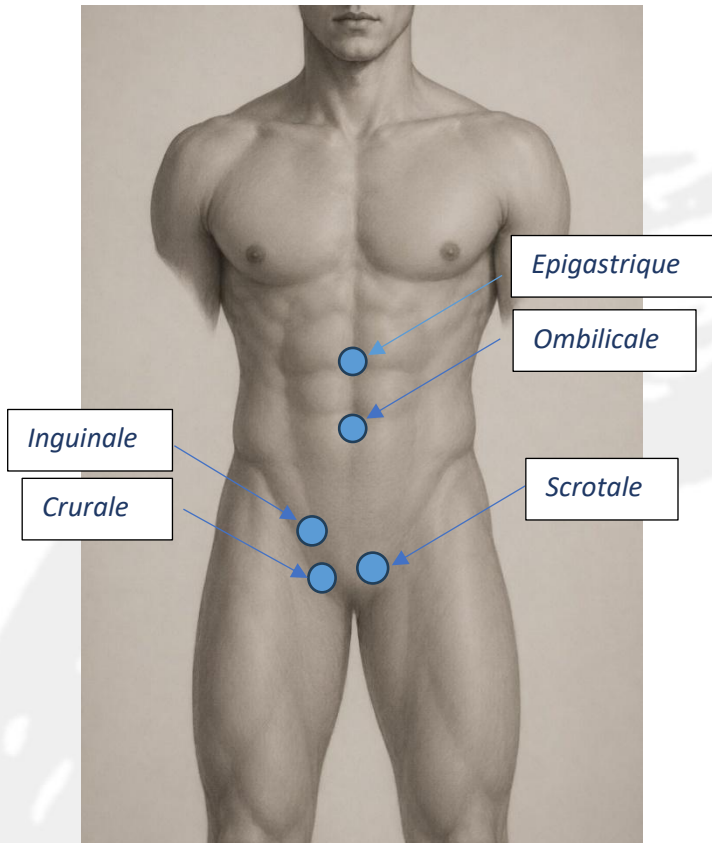
Un plancher pelvien solide maintient le bassin en place, s'il manque de tonus, le bas du dos encaisse trop de pressions et les muscles lombaires se crispent pour stabiliser le corps.



- **Pathologies**

Un déséquilibre entre ces éléments peut donner des douleurs, des faiblesses ou des pathologies :

- **diaphragme** : douleurs thoraciques, stress, mauvaise posture, tensions musculaires, difficultés respiratoires, sensation d'oppression ;
- **muscles dorsaux** : douleurs thoraciques et lombaires ;
- **muscles abdominaux** : hernies de la paroi antérieure ⇒ des tissus sortent par un orifice naturel (hernie de la ligne blanche ou épigastrique, ombilicale, inguinale, inguino-scrotale, fémorale ou crurale), conséquences d'efforts répétés, d'hyperpression sur une zone de moindre résistance.



Emplacements communs de hernies abdominales

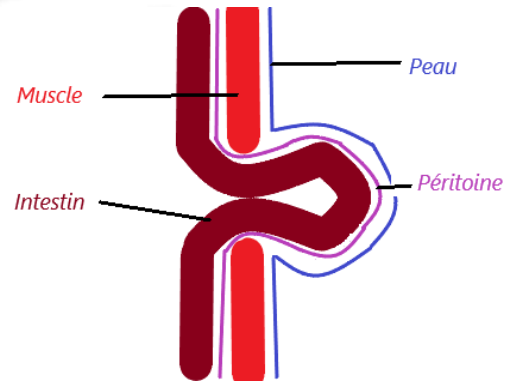


Schéma d'une hernie

• Pathologies (suite)

Les problèmes liés au périnée, augmentent avec âge mais touchent aussi les jeunes

- **fuites urinaires** : 30% des femmes (parfois très jeunes), 15% des hommes ;
- **fuites anales** : 26% des femmes, 11% des hommes ;
- **prolapsus** : plutôt les femmes (40%), plus rare chez les hommes ;
- **problèmes sexuels** : problèmes érectiles chez 40% des hommes après 40 ans, chez les femmes pertes sensations lors des rapports ou vaginisme.

Les problèmes liés au périnée sont souvent tabous.

Les femmes prennent généralement conscience de leur périnée quand elles commencent à ressentir des troubles tels que l'incontinence, la pesanteur pelvienne, les gaz vaginaux, les douleurs pelviennes ou la perte de sensations lors de rapports sexuels.

Le bassin de l'homme étant moins large que celui des femmes, les pressions abdominales au quotidien distendent moins les muscles du périnée. Toutefois, c'est vers la cinquantaine, souvent à cause de problème de prostate, que les troubles du périnée masculin peuvent se faire ressentir : troubles urinaires ou incontinence fécale, dysfonctionnements sexuels (troubles de l'érection, éjaculation précoce), douleurs périnéales et, plus rarement descente d'organes.

Il est donc important de prendre conscience et d'entretenir régulièrement les muscles du périnée pour bien les préserver.



Points importants

1. **Le périnée de la femme et de l'homme sont différents**, ils n'ont pas même points de fragilité (cf. plus haut).
2. **Les problèmes liés au périnée ne sont pas toujours dus à un manque de renforcement** : parfois il est trop contracté (anisme, vaginisme...). Un bilan est nécessaire pour connaître l'origine problème.
3. **Les ennemis du périnée** :
 - **la constipation** : nécessité d'une bonne hydratation (attention aux excitants, boissons gazeuses, sodas (sucres nocifs), café, thé, alcool, agrumes, épices selon les sensibilités) et une bonne alimentation (fibres), une bonne hygiène de vie (activité physique, sommeil), boire et uriner au bon moment, régulièrement (2-3h, éviter le « pipi de sécurité » ou de ne pas boire avant effort) ;
 - **l'apnée pendant l'effort**, surtout dans les sports à impact (effet accordéon et manœuvre de Valsalva : expiration glotte fermée, augmentation pression intra-thoracique et intra-abdominale comme efforts de défécation et toux, facilite mise en évidence hernie et prolapsus (cf. schémas plus haut).



Périnée et Aïkido

• Pourquoi s'intéresser au périnée quand on est aikidoka ?

L'activité physique qu'elle soit est bénéfique pour la santé à plusieurs niveaux mais en ce qui concerne le périnée, il s'avère que les non sportifs ont moins de problèmes liés au périnée que les sportifs, ceci étant dû aux impacts et aux pressions exercés sur le périnée lors des pratiques sportives.

Les sports n'ont pas tous les mêmes répercussions sur le périnée. Il existe plusieurs classifications.

On distingue :

- les sports à faibles impacts lorsqu'il n'y a pas d'effet lié à la gravité, ou un pied est toujours en contact avec le sol ou en apesanteur comme la natation, le vélo, la danse ;
- **des sports à hauts impacts** avec un effet de la gravité, des sauts dans lesquels les pieds quittent le sol comme la course à pied, le trampoline et **l'aïkido** puisque dans la chute non seulement les pieds quittent le sol mais la réception au sol peut parfois s'accompagner d'une collision avec le sol.

Une autre classification vise à évaluer la contrainte périnéale. Elle peut être :

- forte à composante dynamique dominante comme dans la gymnastique avec sauts, le trampoline, l'athlétisme (saut de haies, saut en longueur), course à pied, sports de balle (squash, basket-ball etc.) ;
- forte à composante isométrique dominante comme dans l'athlétisme avec le lancer du javelot, du marteau, l'haltérophilie, l'équitation, la planche à voile ;
- les sports à faible risque étant plutôt des sports techniques comme le tir ou portés comme le cyclisme, la natation, la marche, le golf.

👉 **L'aïkido du point de vue physique et anatomique peut être classé dans ces trois groupes.** Les chutes peuvent s'apparenter aux sauts donc avoir une composante fortement dynamique. Les techniques nécessitant un fort engagement ou réceptionnant un fort engagement de la part du partenaire peuvent avoir une forte composante isométrique.

Le périnée est une zone située sous le Seika Tanden, considérée comme « porte » énergétique basse en lien avec l'ancrage et la stabilité.

Dans les fondations de l'aïkido, dans la section consacrée à la posture et au Shisei, Maître Tamura parle de l'anus fermé (périnée contracté) qui empêche le Ki de « fuir » et permet de la concentrer vers le Seika Tanden : « Anus fermé [...], le Ki est confortablement posé dans le Seika Tanden (ouvrage « Aïkido », 1986).

Selon son niveau et la façon dont on pratique l'aïkido peut donc contribuer à détériorer l'état du périnée.

Il a été prouvé que l'amélioration des connaissances amenait à une amélioration des symptômes sans rééducation :

- avoir conscience de son périnée comme des autres muscles, permet de diminuer les risques d'incontinence, de prolapsus, de hernies, de douleurs, de stress ;
- savoir contracter et relâcher son périnée et le coordonner à sa respiration sans apnée ;

Il est important de pouvoir pratiquer longtemps sans désagréments.

Pour cela, il est nécessaire d'améliorer son état physique, sa pratique, sa posture, son Shiseï et son Kokyu.

• Comment ne pas abîmer son périnée en aïkido ?

- **proscrire les chutes en apnée** ; expirer à la descente en contractant les abdominaux et en engageant les transverses pour éviter la surpression abdominale et l'effet « tambour » de la cage thoracique (en vidant l'air on évite la propagation de l'onde de choc au moment de l'impact au sol dans tout le corps y compris le périnée) ;
- **limiter les impacts lors des chutes**, améliorer sa souplesse, apprendre aux débutants à bien chuter dès le début ;
- le transverse doit travailler en synergie avec le périnée pour un maintien optimal des organes abdominaux pelviens notamment lors des chutes et des efforts ⇒ ce travail doit être abordé dans les exercices de préparation afin qu'il devienne un réflexe lors de la pratique.

• Comment améliorer son périnée en aïkido ?

1. Comment l'aïkido peut aider, améliorer et donner de bonnes habitudes :

- **pas d'apnée** durant les exercices de préparation, la technique et les chutes ! **Ne jamais travailler en apnée notamment pendant le gainage et surtout les chutes car impact...** ;
- **travailler avec la respiration**, expirer ou inspirer dans l'exercice selon le plus facile (squats) ;
- **pousser le Ki est important dans les arts martiaux**, il permet de libérer l'énergie mais aussi physiologiquement parlant, de relâcher une pression trop forte, une soupape, pour éviter une trop grande pression intra-abdominale lors d'un effort intense qui solliciterait les muscles abdominaux, dorsaux et périnéaux surtout si la technique se termine par un impact (chute ou coupe).

2. Exemple de techniques, d'exercices :

- exercice de préparation : travail respiratoire, Kokyu Dosa (cf. [fiche dédiée](#)) ;
- travail de chutes en plaçant sa respiration ;
- Ameno Tori Fune en insistant sur le gainage et la respiration.

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive et il n'est pas forcément nécessaire de proposer des exercices spécifiques l'important étant de travailler en toute connaissance et surtout en conscience de l'implication du périnée dans tous les exercices que ce soit d'un point de vu anatomique ou énergétique pour le bien de son périnée et sa santé en général !