

# Exercices de respiration anti stress

Débutant

 1 personne suffit

## Introduction

Il y a des jours où tout va de travers. Quand vous êtes malade ou stressé, le plus sage est de ne rien entreprendre de nouveau ou de fatigant. Ne forcez jamais et mettez de côté ce qui vous paraît trop difficile. Apprendre à contrôler votre respiration vous permettra de vous détendre, de réduire votre niveau de stress ou de diminuer la douleur. Pour vous y aider, cette fiche pratique vous propose des exercices de respiration anti stress.

[Le guide du stress](#)**Télécharger et imprimer **gratuitement******+ de 2000 documents**

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://stress.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

## Zoom sur la respiration du stress

Le stress est une réponse de l'organisme à une situation particulière qui demande une adaptation, dont les symptômes sont très variables d'un individu à l'autre. Aujourd'hui, on débat surtout du

stress négatif lié au mode de vie, d'ordre physique, psychologique, émotionnel voire physiologique (l'organisme doit ajuster sa chimie pour y réagir). Le stress peut avoir :

- de nombreuses causes : déménagement, surcroît de travail, conflit, accident (témoin ou impliqué), chirurgie, médicament, coup de froid, manque de stimulation, etc.
- des symptômes divers :
  - physiques : tensions musculaires, maux de tête, vertiges, souffle court, fatigue, etc. ;
  - émotionnels : irritation, indécision, inquiétude, anxiété, faible estime de soi, etc. ;
  - comportementaux : perception négative de la réalité, désorganisation, absentéisme, tendance à s'isoler, évitement des situations difficiles, etc.

La respiration est un réflexe essentiel à la vie or, la technologie réduit progressivement l'importance des activités physiques et confine de plus en plus l'être humain à l'intérieur, où l'air est le plus pollué et où il éprouve inconsciemment qu'il n'a presque plus besoin de respirer. Et comme il est toujours pressé, sa respiration accélère, surtout lorsqu'il ressent une douleur (ce qui peut augmenter la tension voire la douleur) ou lorsqu'il vit un stress à cause duquel la respiration devient également moins profonde (problème aggravé avec port de vêtements trop serrés qui compriment le ventre).

- Une respiration trop rapide peut entraîner un ou plusieurs de ces problèmes : étourdissements, sensation d'étouffement, vue brouillée, fatigue soudaine, engourdissements des mains et pieds, tensions musculaires, bouffées de chaleur, transpiration excessive, augmentation du rythme cardiaque.
- Une respiration superficielle, localisée essentiellement dans la poitrine (le ventre ne bouge pour ainsi dire pas), est la conséquence que nos poumons n'utilisent que le dixième de leur capacité totale. L'air vicié n'est pas expulsé de la périphérie des poumons, la circulation du sang ralentit et oxygène mal les organes.

Ces respirations, trop rapides et superficielles, surtout quand des états émotionnels négatifs (stress, anxiété, etc.) s'en mêlent, altèrent la respiration et favorisent l'humeur dépressive.

Maîtriser la respiration permet de maîtriser le stress.

- L'inspiration par le nez permet de réguler le rythme de la respiration, donc de réguler les fonctions du corps et de l'esprit.
- L'expiration par la bouche permet d'évacuer toutes les tensions, de purifier, au physique comme au mental.
- La respiration abdominale permet de ramener la respiration à un rythme normal et aide à diminuer les sensations désagréables.

**Important** : des inspirations trop profondes accroissent l'angoisse (profonde inquiétude) et affaiblissent.

De façon générale, pour maîtriser votre stress, ne contraignez pas votre respiration : cela ajoute de la tension et sollicite inutilement le cœur au risque de graves complications.

# 1. Adoptez la respiration abdominale

Anti stress, la respiration abdominale est la première à adopter pour vous aider à maîtriser vos émotions et vos sentiments rapidement, voire dans l'urgence. Si vous vivez des moments de tension, la première chose à faire est de focaliser votre attention sur l'abdomen et de prendre conscience de votre respiration à ce niveau.

Les techniques respiratoires de la sophrologie sont un anti stress naturel, toujours disponible.

L'exercice suivant est exécuté debout, mais la respiration abdominale peut se pratiquer n'importe où, dans n'importe quelle position (couché, debout, assis) pourvu que vous n'ayez pas le ventre comprimé dans des vêtements serrés.

- Vous êtes debout, épaules relâchées et dos droit.
- Placez une main sur le ventre et l'autre derrière au niveau des lombaires, afin de mieux prendre conscience du mouvement de votre abdomen lors de l'exercice qui va suivre.
- Inspirez par le nez.
- Permettez à votre ventre de se gonfler, afin d'emmagasiner plus d'air, donc plus d'oxygène.
- Expirez par le nez et rétractez le ventre.
- Appuyez sur le ventre avec la main en fin d'expiration, afin d'expulser le plus de toxines possible.
- Faites ceci au moins 3 fois.

**Conseil :** apprenez à bien maîtriser ce mouvement, qu'il devienne une habitude (sans l'aide des mains, par la suite). Au début, ne vous demandez pas à quel moment inspirer ou expirer, laissez venir l'inspiration ou l'expiration naturellement, sans forcer l'une ou l'autre.

## 2. Contrôlez votre respiration

Maintenant que vous êtes familiarisé avec la respiration abdominale, contrôlez votre rythme respiratoire. L'objectif est une respiration ample, sans effort démesuré, visant la relaxation. Les poumons prennent le temps pour se dilater et accroître leur capacité, tout comme les muscles qui contrôlent la respiration.

Dans la respiration dite « carrée » (une technique respiratoire du yoga) inspiration, rétention poumons pleins, expiration et tenue à vide d'air, sont de durées égales. Équilibrante sur le plan émotionnel, cette respiration procure assurance et confiance en soi. Régulant le rythme cardiaque, elle assure un meilleur sommeil et combat l'hyperémotivité ou les colères.

L'exercice suivant est exécuté assis, mais la respiration « contrôlée » peut se pratiquer n'importe où, dans n'importe quelle position, comme pour la respiration abdominale qu'il est judicieux de combiner, afin de mieux vous débarrasser des toxines et autres poisons (physiques et psychologiques).

- Vous êtes assis, sur une chaise ou au sol jambes croisées.
- Prenez une grande inspiration par le nez.
- Expirez lentement par le nez en comptant mentalement : 1, 2.
- Gardez vos poumons vides, sans forcer, en comptant de nouveau : 1, 2.
- Inspirez lentement en comptant : 1, 2.

- Gardez vos poumons pleins, sans crispation : 1, 2.
- Expirez : 1, 2, et ainsi de suite.
- Renouvelez cette respiration rythmée autant de fois que nécessaire.
- Vous pouvez augmenter le nombre des inspir/expir/arrêts selon vos capacités et les mêmes modalités, mais sans jamais forcer.

Conseil : n'oubliez pas de respirer par le ventre et arrêtez l'exercice dès que vous sentez que vous perdez le rythme.



Comment méditer

### 3. Respirez en « Ujjayi »

Après la localisation (le ventre) et le contrôle de la respiration, il est un troisième élément : la façon dont vous respirez.

La spécificité d'Ujjayi, la « respiration victorieuse » du yoga, réside dans le blocage partiel de la glotte où l'air est freiné aussi bien à l'entrée qu'à la sortie. La friction de l'air qui passe derrière la gorge contractée, produit un son sourd et sifflant, qui fait penser au ronflement du dormeur : cette respiration est donc bruyante, sauf que le bruit n'est pas produit par le frottement de l'air contre la voile du palais (cas du ronflement) ni par les cordes vocales.

La contraction de la gorge réduit le conduit destiné au passage de l'air, ce qui ralentit la respiration donc nos gestes. Cette respiration a un pouvoir apaisant très rapide sur le mental, efficace contre le stress et l'anxiété ; calmante, voire sédative, elle peut être utilisée le soir pour aider à l'endormissement. En focalisant votre attention sur le bruit produit dans la gorge, vous acquérez une très grande relaxation à tous les niveaux.

**Bon à savoir :** Ujjayi est une technique de respiration du yoga qui peut se pratiquer debout, en marchant mains sur les hanches, ou assis mains sur les genoux.

Réalisez l'exercice de base, sans rétentions ni contractions, simple à exécuter et à l'effet calmant quasi instantané (en moins de trois minutes de pratique). Cet Ujjayi consiste à respirer par les deux narines et à faire passer le souffle en le contraignant à travers la gorge.

- Pour vous faire une idée de la façon comment procéder, avalez un peu de salive. Vous sentez la gorge qui se referme pour empêcher la salive de passer dans les poumons : maintenez cette contraction au niveau de la naissance du cou (vers l'insertion des clavicules).
- Puis inspirez lentement en desserrant un peu la glotte pour laisser passer l'air, sous forme d'un léger filet. Vous émettez alors le son rauque caractéristique. Contractez légèrement l'abdomen.
- Expirez de la même manière : le souffle doit être contraint du début à la fin de l'inspiration et de l'expiration.
- L'inspiration doit avoir la même qualité sonore que l'expiration, presque inaudible de l'extérieur. En fait, ce son doit être très léger sinon vous ressentirez vite une fatigue.
- Arrêtez au premier signe de fatigue.

**Conseil** : pratiquez cet exercice à jeun ou 2 heures après un repas et évitez de déglutir. Au début de votre pratique, Ujjayi peut vous faire tousoter ; ne vous en inquiétez pas, mais cessez l'exercice pour le reste de la journée.

**Important** : cette respiration stimulant la glande thyroïde n'est pas indiquée pour les sujets hyper-thyroïdiens et hyper-sanguins.

## 4. Expirez par la bouche

Il est nécessaire de travailler la respiration abdominale, mais aussi de respirer « avec le nez », pour plus d'endurance et moins de fatigue.

### Marchez en soufflant par la bouche

Stress et fatigue sont entretenus par une respiration trop courte, trop rapide : vous absorbez trop peu d'oxygène et ne rejetez pas assez de gaz carbonique. L'idéal est de pratiquer cet exercice dehors, combiné à la marche.

- Soufflez doucement par la bouche pour expulser l'air des poumons.
- Inspirez par le nez en gonflant d'abord le ventre puis la poitrine.
- En fin d'inspiration, retenez l'air quelques secondes.
- Expirez très longuement par la bouche.
- En fin d'expiration, marquez une courte pause de quelques secondes.
- Recommencez une dizaine de fois.

### Une respiration abdominale

La respiration des angoissés est souvent haute et superficielle. Un point d'acupuncture, dit « Élixir de longue vie », se situe à quelques centimètres sous le nombril ; la respiration abdominale touche ce point et le réveille. Si vous vous sentez stressé, faites l'exercice suivant :

- Vous êtes assis, le dos bien droit, ou allongé. Posez une main sur la poitrine, l'autre sur le ventre : la main sur la poitrine pour vérifier que celle-ci reste presque immobile et la main sur le ventre pour apprécier le mouvement de va-et-vient de l'abdomen.
- Inspirez par le nez. La main sur votre ventre monte tandis que celle sur votre poitrine reste en principe presque immobile.
- Expirez par la bouche doucement. La main sur votre ventre descend tandis que celle sur votre poitrine reste là encore presque immobile.
- Faites sortir le maximum d'air tout en contractant vos abdominaux.
- Continuez ainsi environ 10 respirations, toujours en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

[Les 7 autres façons de respirer](#)



## 5. Prenez une respiration thoracique

La respiration thoracique est souvent une réponse de l'organisme à des situations de stress ou lors d'exercices physiques intenses. Elle permet en effet au corps d'accroître rapidement l'afflux d'oxygène. Mais elle peut très vite conduire à une hyperventilation quand on en perd le contrôle, qui prend place au niveau de la cage thoracique.

Il peut donc paraître surprenant de recommander ce type de respiration, celle des angoissés, haute et superficielle, en cas de stress. La respiration thoracique est pourtant ce que la méthode pilates préconise : mais, à la différence des respirations des angoissés, il faut respirer profondément dans le thorax, sans gonfler l'abdomen.

### Respiration thoracique dans une posture de Yoga

Le sphinx du yoga convient à tous, même aux débutants. Posture d'extension, elle permet d'ouvrir la poitrine et de prendre conscience de la région thoracique. Elle développe le sens de la respiration à ce niveau, qui aère le thorax au niveau des clavicules et dégage les segments où peuvent se loger des foyers infectieux. Le sphinx contribue à améliorer la santé de la colonne vertébrale, stimuler les organes abdominaux, augmenter la capacité respiratoire et combattre stress et fatigue.



### Ardha-bhujangāsana : la posture du Sphinx

- Vous êtes couché sur le ventre, coudes au sol, menton comprimé dans la gorge.
- Expirez à fond.
- Inspirez sans bouger la tête : appuyez-vous sur les coudes en soulevant les épaules.
- Expirez en rabaissant les épaules.
- Faites ainsi, alternativement, une dizaine de fois.

Pratiquez une respiration fluide, de préférence en Ujjayi.

**Conseil** : en cas de douleurs dans le dos ou de maux de tête, ne pratiquez pas le sphinx, mais consultez un médecin sans plus tarder si ces problèmes persistent.

### Respiration thoracique avec le Pilates

Cette respiration thoracique utilisée ponctuellement est un moyen de travailler sur un état émotionnel, corriger un problème physique ou physiologique, muscler et tonifier les abdominaux ou mobiliser certaines parties du corps qui, autrement, sont peu sollicitées.

Cette technique demande un apprentissage pour coordonner les mouvements, mais, une fois maîtrisée, elle rend compte de son utilité.

- Vous êtes debout ou assis. Tenez-vous droit.
- Passez un foulard ou une serviette autour des côtes et croisez ce tissu devant vous.
- Prenez une inspiration pour vous préparer au mouvement.
- À l'expiration suivante, serrez délicatement le tissu, pour vider complètement les poumons et détendre la cage thoracique en relâchant le sternum. Les côtes s'abaissent.
- Contractez le périnée et rentrez le ventre, pour donner de la stabilité à vos mouvements.

- À l'inspiration, resserrez délicatement le tissu, et laissez vos côtes l'écarter en s'élevant. Veillez à ne pas trop soulever le sternum. La partie supérieure de la poitrine se gonfle, la partie médiane des poumons s'emplit d'air.
- Rentrez le ventre pour récupérer. Votre attention est dirigée vers les côtes.

**Conseil** : ne forcez jamais la respiration qui doit aller et venir naturellement au rythme des mouvements.

## 6. Respirez comme le « forgeron » pour lutter contre le stress

Les respirations du yoga dites « soufflet de forgeron » (Kapâlabâthi et Bhastrikâ) apportent de l'énergie, stimulent la chaleur du corps et sont de puissants toniques pour toute la sphère abdominale. Elles stabilisent les émotions et permettent d'éliminer les sensations de boules ou tensions ressenties dans la gorge, le cœur ou le ventre lors de contrariété ou de stress.

**À noter** : Bhastrikâ, par le va-et-vient rapide du ventre dû aux inspir/expir successives et cadencées, est plus intense que Kapâlabâthi et n'est par conséquent pas destinée aux néophytes.

Nous ne retiendrons ici que Kapâlabâthi, abordable par le plus grand nombre, pour peu que vous suiviez bien les consignes.

Cette respiration consiste en une succession de contractions du ventre pour chasser l'air, à l'expiration, tandis que l'inspiration reste passive et pour ainsi dire involontaire. Seule donc l'expiration est active, amplifiée par la rétractation volontaire des muscles abdominaux. Ce qui en fait une importante respiration de nettoyage, tant physique que psychologique, qui développe le contrôle des abdominaux (débutants) ou du diaphragme (avancés).

**Conseil** : pour les débutants, la respiration se fait en utilisant les muscles abdominaux (les plus avertis utilisent seulement le diaphragme) et par le nez uniquement.

- Vous êtes assis au sol jambes croisées ou debout, le corps bien droit.
- Commencez par une ample inspiration suivie d'une expiration tout aussi profonde, pour expulser l'air et vous préparer à l'exercice.
- Prenez une grande inspiration.
- À la prochaine expiration, contractez brusquement les abdominaux en creusant le ventre afin d'expulser l'air d'un coup sec et rapide.
- L'inspiration qui suit doit rester passive : n'intervenez pas mais détendez complètement vos abdominaux.
- Aussitôt que le ventre a repris sa place, contractez-le à nouveau dans une nouvelle expiration, et ainsi de suite.
- Gardez un rythme confortable dans l'enchaînement des expirations, pas trop rapide afin de ne pas vous essouffler.

**Astuce** : le débutant qui est dérouté par le fonctionnement de Kapâlabâthi peut s'imaginer, au début de sa pratique, qu'il rit : « ha ! ha ! ha ! » (mais par le nez), en contractant le ventre.

- Faites ceci une dizaine de fois, avant de terminer par une expiration longue, suivie de grandes inspiration et expiration.
- Après une courte pause, reprenez 2 autres cycles de 10 expirations de la même façon.
- Terminez par une longue expiration et revenez à votre respiration normale et naturelle.
- Plus tard, vous pourrez allonger la durée des cycles (jusqu'à environ 20 expirations par cycle), selon vos capacités.

**Important** : ne forcez jamais et restez bien détendu, arrêtez immédiatement les exercices si vous sentez la nausée ou des étourdissements venir. Kapâlabâthi n'est pas recommandée aux femmes enceintes.

## 7. Soupirez pour éliminer le stress

Le diaphragme est un gros muscle profond. Le contour de la cage thoracique part proche de la taille et se dessine jusqu'à la jointure des côtes au sternum. Le diaphragme se trouve au niveau de ce contour, à l'intérieur de la cage thoracique. Principal muscle inspirateur, lors de sa contraction, le diaphragme s'abaisse et provoque l'inspiration. À l'expiration, il se relaxe presque complètement.

Le stress tend à crisper le diaphragme. À être répété, le stress maintient le diaphragme contracté et la remontée de celui-ci devient difficile. Or, un diaphragme trop contracté en dehors du temps où il accomplit son rôle, limite l'expiration. Il est donc important de relaxer ce muscle inspirateur. Il doit être relaxé le plus possible à l'expiration, sa contraction devant être réduite au minimum.

### Le soupir

Le soupir est une expiration de faible amplitude produite spontanément dans un moment de détente ou de fatigue, un « ouf ! » de soulagement. Comme il ne sort pas beaucoup d'air dans un soupir, les contractions des muscles inspireurs n'entrent pas en jeu, mais une force élastique, liée à la nature des poumons. Le soupir offre donc pour le diaphragme une relaxation éclair renouvelable à souhait, à tout moment.

Parmi les différentes expirations de repos, la spécificité du soupir est que sa force n'est pas de même intensité du début à la fin. Fort et rapide au début, de moins en moins fort ensuite.

### Phase 1

- Vous êtes allongé sur le dos, posture qui demande peu d'effort musculaire.
- Observez votre respiration spontanée, ne la modifiez pas.
- Puis observez plus particulièrement le temps de l'expiration.
- Dans ce temps d'expiration, laissez l'air sortir sans rien retenir ; sentez que le début de l'expiration est plus rapide que la fin.
- Bien qu'il s'agisse d'une expiration de très courte durée, notez cet aspect qui consiste en une accentuation au début de l'expiration.



- Si vous voulez une image, le flux d'air expiré se comporte comme le retour d'un élastique qu'on relâche (il a plus de vitesse au début puis de moins en moins).
- Attendez d'avoir bien saisi cette reconnaissance avant de passer à l'exercice suivant.

## Phase 2

- Vous êtes à présent à genoux.
- Les muscles érecteurs de votre colonne vertébrale sont contractés ; la pesanteur agit très différemment sur vos abdomen et diaphragme.
- Reprenez l'exercice respiratoire précédent.
- Au début, laissez un peu la colonne vertébrale se fléchir et les côtes s'abaisser pendant le début du soupir ; ceci peut vous aider à trouver l'accentuation du soupir.
- Pratiquez ainsi pendant quelques soupirs.
- Ensuite, redressez la colonne vertébrale et ouvrez le thorax pendant le soupir.
- Observez la remontée passive du diaphragme, qui entraîne une légère remontée du haut de l'abdomen.

## 8. Remédiez à l'essoufflement

Vous êtes essoufflé après une course ou à cause d'un stress et désirez retrouver rapidement un rythme respiratoire normal.

- Haletez plus vite que votre essoufflement pendant 10 secondes.
- Arrêtez durant 10 secondes.
- Puis recommencez, autant de fois que nécessaire jusqu'à obtenir un résultat satisfaisant.

**Conseil** : surveillez en même temps votre pouls, qui doit ralentir, signe que votre cœur se calme lui aussi.

**Important** : si vous êtes excessivement essoufflé (dyspnée) ou à bout de souffle après un effort, surtout si l'essoufflement est accompagné de douleur thoracique, toux, hyperthermie, oppression, consultez un médecin. Il peut s'agir d'asthme induit par l'exercice ou d'un problème cardiaque sous-jacent. Si le médecin ne décèle rien, c'est sûrement le résultat d'une mauvaise forme passagère ou d'une pratique au-dessus de vos forces. Dans ce cas, vous devrez pratiquer, par la suite, vos exercices moins intensément.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Mieux s'organiser : le remède anti-stress !](#)
- [Bien respirer pour lutter contre le stress](#)
- [Lutter contre l'angoisse](#)
- [Lutter contre la fatigue](#)
- [Exercices de sophrologie](#)
- [Comment soigner le stress](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)