

CAROLINE DEKNUYDT

Ma méthode pour un ventre plat

S'affiner et rajeunir grâce
au diaphragme



EYROLLES

Ma méthode pour un ventre plat



21 vidéos
en bonus

Caroline Deknuydt, coach sportif et thérapeute, vous présente Inhandle, une méthode fondée sur une respiration et une posture adéquates, qui réactive le métabolisme.

Obtenez un ventre plat et gagnez de l'énergie, grâce à cette technique exclusive, accessible et efficace :

- ▶ Préparez-vous minutieusement (alimentation, étirements...).
- ▶ Réalisez des exercices ciblés (pas-à-pas photographiques).

Avec Inhandle, retrouvez un corps délié et vivez mieux, en pleine forme !



Ancienne gymnaste, diplômée en sciences de l'éducation, musculation et sophrologie, **Caroline Deknuydt** enseigne depuis 20 ans la gymnastique thérapeutique. Elle a créé sa méthode de remise en forme, qui se nourrit de diverses influences holistiques : yoga, gymnastique post-natale, physiothérapie, ostéopathie...



Ma méthode pour un ventre plat



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Les photographies qui illustrent les postures ont été réalisées par
Jean-Baptiste Collognat.

Création de maquette et mise en pages : Jérémie Barlog

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56309-2

CAROLINE DEKNUYDT

Ma méthode pour un ventre plat

S'affiner et rajeunir grâce
au diaphragme



EYROLLES



Certains exercices contenus dans cet ouvrage sont complétés par une vidéo.

Légendes

Sur chaque photo, des repères de couleurs apparaissent pour vous aider à bien réaliser les exercices.

Respiration



→ RP
(respiration passive)



→ RA (respiration active :
inspiration avec ouverture
latérale de la cage thoracique,
ventre creux, et expiration avec
contraction ascendante des
abdominaux, ventre creux)

Sens du mouvement ou de la force à exercer



Avant-propos

Les gens me disent souvent : « Ce sont des cours de Pilates ? »... Je ris et réponds : « Oui si vous voulez ! » D'autres renchérissent : « On dirait aussi du yoga ! »... Ce à quoi je suis bien obligée de répondre : « Oui également... ».

Simplifier revient parfois à donner une version erronée. Or je pratique une gymnastique-fusion, issue de nombreuses méthodes qui ont fait leurs preuves, avec pour objectif de traiter le corps sous tous ses aspects.

S'il faut résumer brièvement, la méthode Inhandle permet d'apprendre à respirer en fonction d'un but qui varie (détendre, activer ou encore neutraliser le métabolisme), rétablit un ventre plat et tonique, et concède de l'énergie et de l'agilité... simplement et en se divertissant.

Pour que la gymnastique ait enfin un sens, un lien avec la vie quotidienne... !

Sommaire

Avant-propos	5
Mon parcours	13
Préambule : présentation de la méthode Inhandle	15
Partie 1 Bien se préparer pour optimiser le travail abdominal	19
Chapitre 1 Les clés d'une bonne hygiène de vie	21
Les règles d'or d'une alimentation équilibrée	21
Une bonne hydratation	24
Les aspects psychoémotionnels	24
Le rapport à la nourriture : entre plaisir et nécessité	24
La perception du corps	28
L'histoire personnelle et l'enfance	28
La dépression	28
Les autres facteurs : hérédité, hormones, facteurs socioculturels.....	29
Les facteurs génétiques	29
Les facteurs hormonaux	29
Les facteurs socioculturels	29
Le sommeil	30
La constipation	30
Chapitre 2 Une respiration appropriée	33
Choisir le bon mode de respiration selon le besoin	33
Respiration active (RA)	34
Respiration passive (RP)	34
Respiration mixte (RM)	34
Apnée	35
Apnée postinspiration (API)	35
Apnée postexpiration (APE)	35
Exercices de respiration	36
• Respiration active (RA)	36
• Respiration passive (RP)	38
• Respiration mixte (RM)	39

Chapitre 3 L'importance d'une posture adéquate	41
Mobiliser tout le squelette	41
Si la cage thoracique est étroite à l'origine	41
• L'arbre (RP)	41
• Le plexus ball (RM)	43
• Le gainage debout (RA)	45
• La marche du pingouin (RM)	47
• L'ondulation murale (RA et RP)	49
Mobiliser le bassin, le sacrum et les hanches	51
• Le déhanché latéral (RP)	51
• La marche du pingouin (RM)	52
• Antéversion et rétroversion du bassin (plans antéropostérieurs (RA))	52
• La jupette (RM)	53
• Massage pyramidal : combinaison des plans latéraux et antéropostérieurs (RM)	54
Chapitre 4 Préparation au travail abdominal	55
Massage profond du ventre (RP)	55
Souplesse de la colonne vertébrale	56
• Culbut (RP)	56
• L'ondulation murale (RA et RP)	57
• L'arbre : torsion de la colonne allongé au sol (RP)	57
• Demi-lune : inclinaison latérale allongé sur le dos (RP ou RM)	57
Mobilisation du bassin et souplesse des hanches	58
• Antéversion et rétroversion du bassin : plans antéropostérieurs (RA)	58
• La marche du pingouin (RM)	58
Relâchement des muscles lombaires	59
• Massage profond du ventre (RP)	59
• La position d'élimination sur le dos (RP)	59
• Le bébé (RP)	60

Sommaire

Étirement de la chaîne postérieure du corps	61
• L'étirement deux chaises (RP)	61
• La pince au mur (RP)	61
• Culbuto (RP)	61
Étirement des PSOAS et iliaque	63
• Étirement en amazonie (RM)	63
• Étirement au sol (RM)	64
Partie 2 La méthode Inhandle	67
Chapitre 5 Les exercices de gainage	69
À quatre pattes	69
• Le lion / le chat : ondulation de la colonne vertébrale (de dos creux à dos rond),(RA)	69
• Gainage (RA).....	70
Assis	72
• Déroulé vertébral avec une jambe (RA)	72
• Déroulé vertébral sans les bras (RA)	73
• Gainage tennis (RA)	74
• Thriller (RA)	75
• Rocking-chair (RA)	76
• Gainage fauteuil (RA)	77
Sur le dos	78
• Gainage sur le dos (RA)	78
• Petit bateau (RA)	79
• Petit bidon (RA)	80
• Antérotation du bassin (RA)	82
• Twist en l'air (RA)	84
Allongé sur le côté	86
• Petite souris	86
• La sirène	88
• Le gainage de côté : mix petite souris et élévation latérale	89

Chapitre 6 L'isolation et la contraction volontaire des différents muscles abdominaux	91
L'isolation musculaire par opposition au travail en chaîne ou global	91
Travail d'un muscle isolé	91
• Le petit pois (RA)	91
Travail d'une chaîne musculaire	91
• Soulever une charge (RA)	92
La contraction musculaire volontaire par opposition à la contraction liée au mouvement articulaire	94
La mobilisation du transverse et du diaphragme (muscles de la respiration, avec les intercostaux)	95
En respiration active (RA)	95
En respiration passive (RP)	95
• Méduser les lombaires dans le sol	95
En apnée	96
• La danse du ventre poumons vides (APE)	96
La mobilisation du transverse, du diaphragme et des obliques	97
• Petite souris : isolation des obliques allongé sur le côté	97
La contraction volontaire du grand droit (« tablettes de chocolat »)	97
• Tapoter son ventre serré comme pour parer un coup de poing	97
• Tousser avec le ventre creux	99
• Rire avec le ventre creux	100
• Expulser un poids sur le ventre creux	101
• Presser les lombaires dans le sol	102
La contraction volontaire et successive des différents muscles abdominaux : périnée, transverse et diaphragme, obliques et grand droit	103
Chapitre 7 Les étirements consécutifs aux exercices d'abdominaux	105
Cervicales	105
• Métro japonais : inclinaison latérale du cou (RP)	105
• Point d'inhibition (RP)	107
• Pack de six (RM)	108
Dorsales	109
• L'arbre (RP)	109
• Torsion assise (RM)	109
• Le plexus ball (RM)	109

Sommaire

Lombaires	110
• Tailleur (RP)	110
• Le bébé (RP)	110
Sacrum	111
• Balle molle sous le sacrum et pieds au mur (RP)	111
Cuisses et PSOAS	111
• Fente avant (RM)	111
• Étirement des quadriceps sur le côté (RM)	112
Chaîne postérieure	113
Colonne vertébrale complète	113
• Le tourniquet (RM)	113
• L'ondulation murale (RP)	114
Mémo pour obtenir et conserver un ventre plat et tonique !	115

Mon parcours

Je commençai la gymnastique traditionnelle et la danse à l'âge de 6 ans, apprenant à contrôler et à exploiter les différents aspects mécaniques du corps : la force et la souplesse, ainsi que la coordination et l'équilibre...

D'abord professeur de fitness en 1995, puis de gymnastique posturale et de « stretching », je fréquentais continuellement les kinésithérapeutes, et autres médecins du sport, pour survivre aux diverses lésions que m'imposait cette suractivité... et j'étudiai de manière autodidacte les lésions articulaires communes (coiffe des rotateurs, genoux, dos...).

En 1997, j'intégrai une formation de sophrologie caycédienne. Ce fut une découverte majeure. L'étude de la conscience¹ a changé ma vie. L'ouverture du champ de conscience me permit d'accentuer mes sensations physiques et mes perceptions mentales, d'observer l'implication des êtres dans leur propre vie et leur propre corps, de me faire une idée de plus en plus objective de ce pourquoi nous agissons et des conséquences de nos actes... notamment sur le corps. Car être conscient c'est être responsable de ses actes...

Puis ma grossesse et la naissance de ma fille, par les changements vécus, me poussèrent vers la rééducation thérapeutique (gymnastique hypopressive postnatale, respirations ventrale et thoracique, muscles profonds du dos et des abdominaux, dont le périnée, rôle majeur du diaphragme et du transverse...).

Mais, très vite, c'est la gestion de l'énergie vitale qui devint mon objectif prioritaire, dans le quotidien et la recherche du bonheur. Cette investigation énergétique m'amenait à faire le lien entre l'hygiène de vie (respiration, nourriture et sommeil) et l'attitude mentale.

Plus complexes étaient la gestion des conflits émotionnels... et leur impact sur l'organisme (et inversement). Je cherchais des mécanismes pour lutter contre la somatisation psychoémotionnelle dans l'ostéopathie (grâce à mon compagnon du moment), ainsi que dans l'approche énergétique chinoise (concept de la libre circulation du qi, des méridiens...). Néanmoins, je ne trouvais dans aucune d'entre elles des outils adaptés à ma personnalité. De nature active (voire hyperactive), j'avais besoin de résultats rapides, d'exercices concrets...

1. La conscience est un retour objectif et permanent sur ce qui est pensé, exprimé, effectué.

Je décidai d'aborder les maux du corps par « les deux bouts » : la mécanique et l'implication du mental (conscience et psychologie), convaincue que l'on ne pouvait pas régler tous les problèmes du corps seulement par la pensée, ni astreindre la mécanique corporelle sans y inclure un champ de conscience. J'observai qu'en agissant directement sur le corps, on obtenait à court terme des résultats plus rapidement qu'en agissant sur l'esprit. Malheureusement, cet effet semblait provisoire si l'esprit n'était pas abordé simultanément. Donc, pour gagner en efficacité et s'inscrire dans le temps, on devait traiter le corps dans sa globalité : corps + esprit (principe appliqué par toutes les thérapies holistiques). Ces constatations s'opposent au sectarisme de certaines professions médicales visant à réduire la cause des problèmes physiques à leur seule spécialité... Je souhaite sincèrement que tous les défenseurs de la médecine allopathique, les orthodontistes, podologues, nutritionnistes, rhumatologues, cardiologues... travaillent en collaboration.

Depuis, j'ai confronté les diverses thérapies holistiques existantes établissant le lien entre les facettes corps/esprit : Alexander, Feldenkrais, Mézières, Bertherat, Odoul (pour n'en citer que quelques-unes...).

C'est pour rendre accessibles toutes ces informations en les simplifiant, que j'ai mis au point la méthode Inhandle. Les exercices proposés par Inhandle entraînent un changement rapide et notable, tant sur le physique que sur le mental.

Préambule : présentation de la méthode Inhandle

Une méthode inédite

Pendant dix-huit ans, j'ai remanié auprès du public fréquentant mes cours des mouvements simples et spontanés. Avec le temps, des exercices clés se sont imposés et j'ai pu constater à quel point ils plaisaient dans la réalisation et étaient vite assimilés.

Au fur et à mesure de mes expériences, j'ai confronté, afin de les valider, mes idées à celles défendues par les différentes thérapies holistiques existantes. Les exercices que je vous propose s'inspirent indirectement de la physiothérapie, de l'ostéopathie, de la médecine chinoise, du yoga, de nombreux sports et arts martiaux, mais aussi des comportements intuitifs observés chez l'enfant..., le tout en conscience, grâce à l'approche sophrologique.

Cette méthode porte un nom : Inhandle. Ce nom fait référence aux emballages d'objets fragiles « in hand with care » pour que chacun puisse se prendre en main... avec soin.

Inhandle est une méthode de gymnastique douce, holistique, rééducative et thérapeutique, accessible à tous, donnant des résultats visibles et rapides sur l'organisme et la santé.

Inhandle synthétise les acquis (modernisés et adaptés à notre époque) issus de disciplines corporelles reconnues. Elle est simple et en adéquation avec les pathologies de notre temps.

Inhandle modifie favorablement le corps, le métabolisme et le comportement, considérant à la fois les aspects rééducatifs et énergétiques. Le but poursuivi est l'augmentation des capacités, la régulation de l'énergie, ainsi que la force et la sérénité du mental.

Inhandle s'adresse à tous : de tous âges et de toute condition physique, mais également à des personnes en pleine santé ! Inhandle est efficace à court et long termes, et est sans contre-indication. Après une seule séance, on ressent un regain d'énergie.

Le rôle des abdominaux

- La méthode Inhandle porte une attention toute particulière à l'abdomen et s'attache à renforcer le rôle fondamental des abdominaux. Ainsi, pour sceller un effort, elle préconise la contraction abdominale ascendante, coordonnée à l'exécution de tout travail musculaire. Par contractions successives des différentes couches abdominales (périnée, transverse, diaphragme, obliques, grand droit de l'abdomen), on parvient à augmenter la force et la résistance des abdominaux pendant l'effort. Le ventre reste plat, car il travaille automatiquement à chaque mouvement, il est donc conditionné à l'effort. Grâce à cette association (sorte de réflexe pavlovien), finis les exercices d'abdominaux fastidieux.
- Inversement, lors des exercices de relaxation ou d'étirement, le ventre est relâché dans le sens de la pesanteur à l'expiration, donc soit vers le sol si la personne est couchée, soit vers les pieds si elle est debout.

Le dispositif d'entraînement Inhandle en 9 points

- Précéder chaque exercice d'un « lâcher-prise » articulaire et énergétique (pour chasser les tensions).
- Contrôler parfaitement ses mouvements, en mobilisant le haut du corps depuis l'omoplate, et le bas du corps depuis le sacrum.
- Ajuster la respiration à la volonté (la respiration ventrale dite passive pour aider à la détente, et la respiration thoracique dite active pour accompagner les efforts).
- Entretenir autant la force que la souplesse (pour maintenir l'équilibre physique et énergétique).
- Solliciter le corps avec justesse (pour le préserver dans le temps) : viser soit la force utile (ciblée et dosée), soit le moindre effort.
- Choisir le type de travail musculaire : soit global afin de répartir l'effort sur un groupe de muscles (pour réduire la fatigue), soit en isolation musculaire (pour augmenter le travail d'un seul muscle).
- Privilégier les muscles profonds du dos et certains abdominaux (pour soutenir le squelette).
- Concentrer l'attention sur le geste (pour augmenter la performance).
- Neutraliser le travail musculaire au repos, en alignant le squelette (pour recharger le corps après chaque effort).



Vidéo 00 : « Méthode Inhandle. Introduction au manuel de gymnastique thérapeutique »

Retrouvez la forme et prenez soin de vous
avec la collection « Ma leçon de »

Laurence LUYÉ-TANET

60

postures et exercices
expliqués
et illustrés

— MA LEÇON DE —
YOGA

Retrouvez harmonie et énergie !

EN COURS, CHEZ VOUS OU AU BUREAU

EYROLLES

Marie BERTHERAT
Thérèse BERTHERAT



40
mouvements
expliqués
et illustrés

— MA LEÇON D' —
ANTIGYM®

Réveillez votre corps et retrouvez bien-être et énergie !

EN COURS, CHEZ VOUS OU AU BUREAU

EYROLLES



Samuel GANES

Mon
programme
complet
sur mesure
en 8 semaines

— MA LEÇON DE —
MÉDITATION

Corps/Esprit : retrouvez l'harmonie !

CHEZ VOUS, AU BUREAU OU EN PLEINE NATURE

EYROLLES

CD OFFERT



Hélène CAMPAN

70

manceuvres
expliquées
et illustrées

— MA LEÇON DE —
MASSAGE

RELAXEZ-VOUS ET LUTTEZ CONTRE LE STRESS AU QUOTIDIEN !

EYROLLES

DVD OFFERT

