

**Nouveau, simple et efficace : la méthode MPO**

# Guérir votre dos

*Le MPO est un massage qui, en rendant la vie à nos muscles figés par les chocs et les contraintes que nous leur imposons, rééquilibre notre bassin et notre colonne vertébrale.*

*A découvrir par tous ceux qui souffrent de sciatique, lumbago et autres douleurs.*

**U**n jour, l'homo erectus a pris conscience de son état spirituel, de sa participation, de sa connivence pourrait-on dire, au monde. Sa nourriture terrestre, au ras du sol, n'était plus son seul souci. En même temps que ses préoccupations s'élevaient vers d'autres sphères, son corps, mû par la même énergie, s'érigait. D'horizontale, sa colonne vertébrale devenait verticale. Depuis, la droiture est une valeur spirituelle et morale. Il faut être « droit », « garder la tête haute » ne pas courber l'échine... Combien de fois avons nous entendu, lorsque nous étions enfant ou adolescent : « Tiens-toi droit », « Redresse les épaules », « Lève la tête »... Notre dos, est devenu le centre symbolique de notre condition. Dans toutes les mythologies, le bossu, le nain, le « tordu » sont l'image du mal ou du moins de l'inachèvement.

Il n'est pas étonnant, que ce dos, notre dos, soit le siège de tous nos conflits, de toutes nos souffrances, de toutes nos lassitudes, car à force de nous tenir raide, de ne pas vouloir nous abandonner, de paraître ce que nous ne sommes pas toujours, nous déclenchons des déséquilibres, des tensions qui ne peuvent s'exprimer que par la douleur.

Est-ce à dire que soulager son mal de dos, ne serait qu'affaire spirituelle ou psychologique? Que le corps ne serait que subalterne, voire négligeable? Certainement pas, car s'il n'est que le moyen d'ex-

primer la souffrance, il faut, tout en cherchant à résoudre les causes profondes de ce mal, lui rendre l'équilibre et l'apaisement qui lui sont nécessaires.

Pour Françoise Mézières, qui mit en évidence en 1947 la notion de « chaîne musculaire » (pour elle, les muscles n'agissent pas séparément), et aujourd'hui pour un grand nombre de kinésithérapeutes, le mal vient de l'hyper-tonicité de la chaîne postérieure. Si un de ses muscles se contracte trop, il la déséquilibre; elle « tire » alors inconsidérément sur la structure osseuse de la colonne vertébrale. Pour que celle-ci soit bien positionnée et puisse travailler dans des conditions normales, il faut donc que la chaîne postérieure soit souple et étirée. La grande erreur est donc, selon Françoise Mézières, de muscler le dos pour mieux soutenir la colonne vertébrale, puisque, au contraire, des muscles trop performants, se rétractant et se contractant, ne font qu'exercer des pressions sur les vertèbres, induisant du même coup des courbures exagérées de la colonne vertébrale.

Chaque séance pratiquée selon la méthode Mézières, dure entre 1 heure et 1 heure 30; le premier quart d'heure est consacré à l'observation attentive du patient. La moindre anomalie doit être repérée et étudiée. S'ensuit alors une série de postures et d'éti-

*Il faut « être droit, garder la tête haute, ne pas courber l'échine ». La droiture est une valeur morale et spirituelle*

rements, qui se termine par des massages vibratoires au niveau du diaphragme et un massage des pieds destiné à lever d'éventuels blocages résiduels.

Nicolas Bounine-Cabalé, kinésithérapeute parisien classique d'origine, fondateur de la MPO (Massage ponctuel ostéo-tendino-aponévrotique), qu'il a créée, après plus de dix ans d'observation de ses patients et du constat de l'importance de l'équilibre maxillo-dentaire, ne rejette pas les apports apportés par Françoise Mézières à la kinésithérapie; il considère que tout problème de dos est essentiellement un problème de réglage pelvien et/ou maxillaire (voir questions au docteur Désiré Ohlman, odontologue à Strasbourg, sur l'horizontalité et l'équilibre de l'ensemble maxillo-dentaire, p.76). Si le bassin n'est pas dans sa position verticale et horizontale d'origine, rien ne peut s'améliorer de la

même manière. Comme Annick de Souza, dans son ouvrage, *le Symbolisme du corps humain*<sup>1</sup>, nous rappelle que les hanches représentent l'appui primordial, les parents inconscients, Nicolas Bounine-Cabalé en rééquilibrant l'ensemble osseux et musculaire du bassin veut nous faire revenir à notre nature originelle, nous faire retrouver notre assise, physique, morale, spirituelle. Pour lui, le tissu osseux n'est pas inerte : c'est un tissu vivant, mobile, rétractile et élastique sur lequel le praticien peut travailler directement.

**D**epuis sa naissance, l'homme subit des traumatismes, dont l'ensemble pelvien garde la mémoire tant dans sa structure osseuse que dans sa structure musculaire. « Durant notre vie, tous les chocs et contraintes imposés à notre corps modifient peu à peu le schéma d'équilibre, entraînant d'abord des compensations que l'on pourrait qualifier de muettes, puis des compensations génératrices de douleurs », explique-t-il. Ainsi le bassin peut-il basculer, soit sur le côté, à gauche ou à droite, soit en avant ou en arrière, ce dernier basculement étant le plus fréquent.

Loin de rectifier cette anomalie, les muscles « s'adaptent et compensent », pour reprendre Nicolas Bounine-Cabalé, et finissent par se figer dans une position qui bloque le bassin dans son déséquilibre. Cela amène souvent le patient, celui qui souffre, à s'imaginer qu'il a une jambe plus courte que l'autre et que c'est la cause de ses problèmes. En réalité les deux jambes ont la même longueur, mais le basculement du bassin, d'un côté ou de l'autre, induit la sensation de jambe plus courte que l'autre; cette sensation s'inscrit, peu à peu, dans le schéma de notre mémoire corporelle, nous installant globalement dans le déséquilibre. Le conflit surgira, dans la mesure où nous



**Nicolas Bounine-Cabalé**  
Masseur et kinésithérapeute à Paris, et qui a été pendant huit ans attaché à l'INSEP (Institut national du sport et de l'éducation physique) et au Racing club de France, il s'occupe aussi des comédiens du Théâtre du Soleil, la troupe d'Ariane Mnouchkine.

la vie », il conviendra alors de travailler directement sur le tissu osseux qui, nous avons tendance à l'oublier, est vivant et malléable.

Pour « débloquer » cette situation, refaire « circuler la vie » dans ce tissu aponévrotique, (le langage en ce cas n'est pas anodin), puis dans l'os lui-même, le praticien MPO s'attachera à effacer de la mémoire du muscle et de l'os la longue série de traumatismes qui les ont conduits à cette situation. Pour cela, par des pressions ponctuelles et très intenses sur les points d'attache musculoso-seux, jusqu'à ce que Nicolas Bounine appelle « une douleur exquise »,

il refait circuler l'énergie vitale. « C'est un peu comme si le muscle, lassé d'avoir subi des chocs, des "contrariétés", avait décidé de ne plus "vivre". En travaillant, d'une manière douloureuse, sur ses parties inertes, je lui rappelle qu'il existe, je ravive sa mémoire. Il effectué à nouveau son travail et le plus naturellement tend à remettre le bassin dans son axe horizontal et vertical », explique-t-il. Les hanches à nouveau en bon équilibre, la colonne vertébrale reprend alors la position qu'elle n'aurait jamais dû quitter. « On peut de cette manière, et très rapidement résoudre des cyphoses, des lordoses, des problèmes de pincement et de sciatique. » Les douleurs suscitées par des tensions musculaires dorsales dues au mauvais positionnement de la colonne s'atténuent et disparaissent également. « L'avantage du MPO : ses effets sont immédiats et, poursuit Ni-

colas Bounine, souvent une seule séance de quelques minutes suffit à résoudre le problème définitivement. »

Son travail ne s'arrête pas là. Il agit sur tout le corps : « Le corps doit être pris dans son ensemble. Si quelque part la vie, d'autres parleront d'énergie mais je préfère parler de vie, ne circule plus, il en résulte des troubles parfois très éloignés du lieu de blocage. Lorsqu'un tuyau est bouché, l'eau arrive

### « L'avantage du MPO : ses effets sont immédiats et, souvent, une seule séance peut suffire à résoudre le problème définitivement »

réagirons par tous les moyens pour retrouver notre intégrité première.

Dans le même temps, notre colonne vertébrale, si soucieuse de sa verticalité, n'a plus comme assise qu'une base bancale; d'où le travail du praticien, qui consistera à rendre la vie à ces muscles figés, à les ramener à leur fonction première qui est de maintenir l'ensemble sacro-iliaque dans sa position initiale.

La partie de l'ensemble musculaire qui est devenue inerte se situe dans l'aponévrose. L'aponévrose est le tissu dont la structure tient à la fois des fibres musculaires proprement dite, des tendons et des nerfs, qui enveloppe le muscle au niveau de ses attaches avec l'os. L'aponévrose, une fois rendue « à

jusqu'au bouchon, mais en aval tout reste sec. En intervenant à cet endroit précis, on rétablit la circulation, et l'eau arrive partout où elle doit être distribuée. De la même manière, le moindre blocage dans un endroit du corps a une répercussion inévitable sur son ensemble. C'est pourquoi je travaille sur les tissus aponévrotiques et osseux de l'ensemble pelvien. »

Les résultats obtenus par le MPO viennent essentiellement du fait que la pression ponctuelle exercée par le praticien rappelle au corps que c'est à lui de « revivre », de refaire circuler l'énergie vitale, de retrouver l'équilibre primordial.

GÉRARD CHAGNON ●

1- Editions Dangles.

Le MPO est un massage exercé du bout des doigts sur des points de jonction entre os, tendons et aponévrose (le tissu qui enveloppe les muscles au niveau de ses attaches avec l'os). Les pressions sont maintenues un temps assez long : de l'ordre de plusieurs minutes.