



## Pourquoi j'ai mal au dos et dans mon corps

# L'ÉQUILIBRE DU BASSIN LA CLÉ

Nicolas Bounine

Préface : Anne Ancelin-Schützenberger

Collection : Santé

256 pages

Format : 15 x 22 cm

Prix : 18 euros

Parution : avril 2014

### LE LIVRE

#### L'AUTEUR

**Nicolas Bounine,**

Kinésithérapeute depuis 1979, Nicolas Bounine a travaillé deux ans en milieu hospitalier, sept ans à l'INSEP (Institut National des Sports, à Vincennes).

Il exerce dans un centre médical à Boulogne-Billancourt.

Sa méthode, mise au point depuis 1989, prend le nom de MPO® (Massage Postural Ostéotendino-aponévrotique) en 1995.

En 2011 sa méthode est déposée à l'INPI en tant que Ostéothérapie Méthode Bounine® et enseignée depuis 2012. Il est également l'auteur de "Vivre Debout" (2005, J.C. Lattès)

[www.methodebounine.com](http://www.methodebounine.com)

L'ostéothérapie méthode Bounine est une **thérapie par l'os** qui repose sur deux principes innovants : **la libération de la mémoire osseuse traumatique**, et **la restauration de l'équilibre du bassin**.

Les douleurs du dos et du corps de l'adulte ont leur origine dans l'adolescence, parfois même dès les premières années de la vie. Nicolas Bounine ne se contente pas de soigner les symptômes, souvent déclenchés ou aggravés par des stress et des émotions.

L'ostéothérapie propose un **mode de correction différent, tissulaire**, et plus seulement articulaire. Elle s'attache à déprogrammer les tensions mémorisées dans l'os, tissu vivant et élastique qui donne sa charpente au corps, pour permettre à celui-ci de récupérer **son architecture osseuse idéale**, et un **repositionnement dans l'espace** aussi parfait qu'à la naissance.

Cette méthode consiste à traiter, par une pression longue et ferme sur l'os des points **d'attache des muscles, des aponévroses et des ligaments, un travail qui permet une libération tissulaire du corps** en résonance avec les tensions imprimées par le vécu traumatique et les souffrances de la vie. Parallèlement sont effectués un bilan et un rééquilibrage du bassin (déséquilibré dans 99% des cas souligne Nicolas Bounine).

Au sommaire :

1. Les fondements de la méthode Bounine : **qu'est-ce que le corps - pourquoi j'ai mal - qu'est-ce qui fait mal?**
2. Les applications de la méthode aux **trois âges de la vie**, de la naissance au grand âge
3. La nécessaire **hygiène de vie**, avec un chapitre consacré au **sport**, car c'est aux exigences du haut niveau sportif que Nicolas Bounine doit d'avoir affiné sa pratique manuelle. Sans oublier de nombreux **témoignages** éclairants, dont celui d'Anne Ancelin Schützenberger, qui a signé la préface. L'ostéothérapie devrait, enfin, permettre aux **seniors** de vivre **le plus longtemps possible autonomes**, et dans **un corps en forme**.