

Nicolas Bounine

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

L'ÉQUILIBRE DU BASSIN

LA CLÉ

ÉDITIONS DU DAUPHIN

43-45 rue de la Tombe-Issoire

75014 PARIS

www.editionsdudauphin.com

SOMMAIRE

Préface , Anne Ancelin-Schutzenberger	11
Introduction : Une nouvelle approche du corps, l'ostéothérapie	13

PARTIE I

LES FONDEMENTS DE LA MÉTHODE BOUNINE

1. Le corps, un édifice	23
2. Le corps, un véhicule.....	35
3. Le corps, un ordinateur	41
La mémoire de l'ordinateur	41
Les bugs ou le mauvais programme, le déséquilibre	47
L'intelligence informatique du corps, le bon programme...	50
4. Le corps, un instrument	59

5. Pourquoi j'ai mal? l'ostéothérapie, une réponse.....	71
Le corps et l'âme	72
L'écoute des mains, l'écoute du thérapeute.....	73
Le pardon, une étape?.....	77
L'esprit, <i>mind</i> ou <i>spirit</i> ?	80

PARTIE II

LES APPLICATIONS DE LA MÉTHODE BOUNINE

Les trois âges.....	87
6. L'orthopédie infantile	91
1) Les pathologies à la naissance.....	91
La luxation congénitale de hanche	92
Le pied-bot	94
La coxa-vara et la coxa-valga	94
2) Les pathologies de l'enfance et de l'adolescence	95
Le rhume de hanches ou synovite aiguë.....	95
transitoire.....	95
La scoliose	95
Les sciatiques.....	97
La maladie d'Osgood-Schlatter	99
L'attitude scoliotique	100
Le syndrome fémoro-patellaire.....	100
7. La rhumatologie de l'adulte.....	103
1) Les douleurs de la région lombo-pelvienne (lombaires-bassin-hanches)	110
La lombalgie	110
Le lumbago.....	111
La sciatique.....	113
La cruralgie	115
La hernie discale	115
La pubalgie	117
La sacroilite	118

2) Les douleurs des parties moyenne et supérieure du dos	119
Les dorsalgies.....	119
Les cervicalgies	121
Les maux de têtes, les migraines	124
3) Les douleurs des membres supérieurs	
(épaules-coudes-mains).....	126
Les épaules	126
Les coudes	130
Les mains.....	131
4) Les douleurs des membres inférieurs	
(genoux-chevilles-pieds)	132
Les genoux.....	132
Les chevilles.....	137
Les pieds.....	140
8. La gériatrie	141
L'arthrose et les douleurs.....	145

PARTIE III

OSTÉOTHÉRAPIE ET HYGIÈNE DE VIE

9. L'ostéothérapie et le sport	151
La fusion.....	156
L'équitation (CSO).....	156
Le cyclisme sur piste.....	159
Le ski	160
Le power plate	161
L'amélioration.....	163
La randonnée: Nathalie	164
La natation.....	166
Le Triathlon: rencontre avec un pratiquant.....	168
de l'extrême, un triple Iron man	168
La libération	171
La gymnastique: Emmanuelle.....	172
Le tennis	173
Le rugby.....	174

La prévention	175
Le rugby.....	176
La danse.....	177
10. Hygiène de vie : alimentation et respiration	181
Pour une nouvelle hygiène alimentaire.....	182
L'équilibre acido-basique	183
Répertoire des aliments	187
Traitement et drainage des toxines	187
Principes alimentaires et conseils	191
Comment s'alimenter?	192
Comment équilibrer les repas?.....	193
Les liquides ou boissons	195
Les tisanes	198
La respiration	201
La respiration thoraco-abdominale.....	203
Postface : Du geste thérapeutique au geste créateur	205
L'ostéothérapie, une conscience	207
Abécédaire	214
Bibliographie	237
Remerciements.....	239

PRÉFACE

JE CONNAIS bien et depuis longtemps Nicolas Bounine. J'ai la chance qu'il s'occupe de mon corps, de mon assise et de ma mobilité. J'ai 93 ans, pas toutes mes dents et suis à demi aveugle mais j'y vois assez pour vivre seule dans mon septième étage parisien.

C'est grâce à ces mains extraordinaires que j'arrive à tenir debout et à me déplacer. Je ne crois pas au hasard mais plutôt à la nécessité et à la chance d'un hasard heureux que nous autres psy appelons *serendipity*. Mot qui nous vient d'un conte ancien où les trois princes de Sérendipe, ancien nom de l'île de Ceylan rencontraient toujours ce dont ils avaient besoin pour eux ou pour d'autres.

De par la chance d'un hasard heureux j'ai rencontré Nicolas Bounine il y a près de dix ans. Nous avons en commun le travail sur la mémoire mais si lui s'occupe de la mémoire traumatique du corps, moi je m'occupe de la transmission des traumatismes familiaux ou régionaux et de la meilleure

manière de les gérer sous le terme que j'ai inventé de psychogénéalogie.

Je le remercie de me maintenir dans une certaine forme pour pouvoir continuer à être efficace dans ce travail malgré mes maux divers et ma mauvaise mobilité. Merci à vous Nicolas.

ANNE ANCELIN-SCHUTZENBERGER
Boulogne le 14 juin 2012.

INTRODUCTION

SI 2012 SEMBLE avoir été une année de bouleversements à différents niveaux pour notre société, pour moi, elle a été véritablement une année tremplin ; je me suis lancé en effet dans l'enseignement de la méthode que j'ai mise au point sur trente années de consultations et à laquelle j'ai apposé mon nom : Méthode Bounine – L'équilibre retrouvé, le corps libéré.

En effet, cette méthode ayant fait ses preuves et à la demande de plusieurs confrères mais également sur les conseils d'amis médecins, je me suis aventuré dans le monde de la formation, du partage et de la transmission auprès de professionnels de santé : médecins, kinésithérapeutes, rhumatologues, étioopathes et ostéopathes.

En 1995, j'avais donné le nom de MPO à cette approche thérapeutique (Massage Postural Ostéo-aponévrotique). En 2005, je publiais *VIVRE DEBOUT* aux éditions JC Lattès, un premier livre qui en expliquait les concepts fondamentaux et témoignait de ses bienfaits.

En 2011, je déposais à l'INPI la marque Méthode Bounine Ostéothérapie.

Aujourd'hui, à travers ce second livre, je pose les bases de cette nouvelle dimension que je donne au MPO.

Osté-, ostéo-, ost- du grec *Osteon* qui signifie os.
Thérapie, du grec *therapeutikos*,
de *therapeueîn* qui signifie soigner.

L'ostéothérapie Méthode Bounine est une méthode de soin de l'os, une thérapie par l'os qui repose sur les principes fondamentaux de l'équilibre du bassin et de la mémoire de ces tissus osseux, vivants et élastiques. Dans un souci de prévention, cette méthode propose également d'adopter une nouvelle hygiène de vie au quotidien car la santé est plus que jamais, la responsabilité de chacun. Son enseignement a démarré en mai 2012.

Ce livre est le second volet d'un témoignage sur comment fonctionne le corps :

Pourquoi j'ai mal? Qu'est ce qui fait mal?

Jeune diplômé de l'école de Kinésithérapie, j'avais alors une vision purement mécanique du corps. Ces trois décennies de consultations, de rencontres, de recherches, ajoutées aux différentes formations¹ ont transformé cette vision et l'ont fait évoluer vers une nouvelle conscience de l'être. Une conscience, dont les dimensions physique, psychique, émotionnelle et spirituelle sont prises en compte comme partie intégrante de l'individu en souffrance.

1. *Formations: école de Kinésithérapie, 4 années d'ostéopathie, Méthode Mézières, Micro-kinésithérapie, kinésiologie.*

Je travaille auprès de sportifs et de musiciens de haut niveau mais aussi auprès des plus jeunes comme des plus âgés dès lors que l'être souffre dans son corps. Les traumatismes de la naissance comme ceux de l'enfance laissent de vraies traces qui handicapent les adultes comme ceux du 4e âge. Les libérer est une première étape, les rendre autonomes en est une finalité non moins précieuse. Quant à permettre de vivre les derniers instants de sa vie en paix, cela n'a pas de prix.

Aujourd'hui, je désire aller plus loin après avoir pris conscience que le corps n'est pas qu'un ensemble mécanique fait uniquement de chair et d'os mais qu'il est plus que cela. Il est un corps vibratoire, il est énergie. Oui, il est devenu pour moi, véritablement un temple et dans cette conscience, il est devenu indissociable de l'esprit.

Il m'a fallu trente ans pour accéder à cette vision et j'espère que les chapitres de ce livre suffiront à vous éclairer. J'ai choisi un angle un peu particulier pour ouvrir cette réflexion, un angle simple, celui de l'analogie du corps avec la matière en quatre points :

- le corps, un édifice (chap. 1)
- le corps, un véhicule (chap. 2)
- le corps, un ordinateur (chap. 3)
- le corps, un instrument (chap. 4).

Ces quatre métaphores me permettent en effet de reprendre les fondamentaux incontournables de l'anatomie et de la biomécanique mais en les situant dans des images de nos vies quotidiennes, elles deviennent une invitation à comprendre les processus qui génèrent les pathologies. Elles sont également une invitation à comprendre les récurrences de certains maux par les transmissions familiales, ou encore dû à

des souffrances affectives et émotionnelles ; la liste n'étant pas exhaustive.

Cette compréhension permettra de mieux appréhender le principe de cette approche qui consiste à déprogrammer les tensions mémorisées dans l'os (à l'origine de la pathologie) pour permettre au corps de se replacer en équilibre dans l'espace et de récupérer ainsi sa géométrie initiale.

Il est utile de rappeler en effet que cette géométrie initiale est parfaite : forme originelle de la pyramide quand le corps est en position assise mais également forme originelle de l'hexagone quand le corps est en position verticale (debout).

Ce rééquilibrage de la structure osseuse, mémoire vivante de toutes nos émotions est donc inséparable de cette géométrie parfaite proche du sacré. Après des milliers de consultations, j'ai pu réaliser de quelle manière, le corps sait ce qui est juste pour lui. Le corps a une mémoire de la forme mais il a aussi une connaissance de cette forme inscrite en lui de manière univoque. Pour ceux qui naissent avec un déséquilibre (la luxation de la hanche par exemple), le corps sait où aller pour se repositionner. Voilà pourquoi je dédie le chapitre 5 à cette conscience :

– L'ostéothérapie, une réponse à la question, pourquoi j'ai mal ?

Quant à la technique que j'ai mise au point, elle est simple et dans la 2^e partie du livre nous en verrons les applications sur les trois âges de la vie, l'enfance, l'adulte et le vieillard (chap. 6, 7, 8).

Le MPO est une technique de massage par pression sur l'os des points d'attaches des muscles, des aponévroses et

des ligaments. C'est une pression longue et ferme qui va permettre en effet une libération tissulaire du corps. Et c'est cette libération tissulaire qui va entrer en résonance avec les tensions que le vécu traumatique a imprimé, les stress et les souffrances de la vie enregistrés comme des virus sur le disque dur d'un ordinateur.

Les lecteurs de *Vivre Debout* savent déjà, combien les pathologies du sport de haut niveau sont au cœur de mon activité professionnelle et de ma quête permanente de profondeur et de vérité dans la compréhension et le respect de l'être humain. C'est pourquoi j'ai pris le parti de dédier un chapitre au monde du sport qu'il soit amateur ou professionnel – L'ostéothérapie et le sport (chap. 9). En effet, c'est grâce à ce haut niveau et à ses exigences que j'ai affiné ma pratique manuelle. Je ne fais aucune manipulation et cette approche me permet de traiter et de soulager nombre de pathologies de l'orthopédie infantile, de la rhumatologie et de la gériatrie mais également certaines atteintes neurologiques et traumatiques.

Le bilan et le traitement tels que je les propose n'existent pas actuellement dans les cabinets de mes confrères kinésithérapeutes. La Kinésithérapie traite merveilleusement bien par le mouvement ou les différentes mobilisations et crée véritablement un mieux-être. Elle est indispensable en orthopédie et en chirurgie et de plus conseillée pour les problèmes rhumatismaux car elle traite le symptôme mais elle ne traite pas la cause du mal. Dans le cas d'une entorse de cheville, on n'enseigne pas aux kinés que cette périphérie peut dépendre du centre, du déséquilibre du bassin sur le plan osseux et donc également d'une cause nerveuse liée au dysfonctionnement du nerf sciatique. La kinésithérapie n'est pas une thérapie dans la durée.

Quant à mes amis ostéopathes, ils traitent en effet les articulations, ils les mobilisent et redonnent la liberté articulaire en restaurant le MRP (mouvement respiratoire primaire du liquide céphalo-rachidien) mais ne libèrent pas la mémoire osseuse ancienne et n'actionnent pas cette libération tissulaire indispensable à une guérison pérenne.

Pour résumer, si le corps est comme une maison assise sur des piliers, l'orthopédie va se servir de ces dits piliers, l'ostéopathie, elle, va en traiter le plancher. Anatomiquement les hanches et le bassin sont deux parties distinctes mais elles n'en sont pas moins liées dans les mouvements de la région lombo sacrée et aussi dans ceux du corps.

C'est pourquoi, j'ai opté avec un raisonnement similaire à un mode de correction différent qui est tissulaire et non seulement articulaire.

Pour d'autres atteintes du corps, nous verrons qu'il peut être restrictif de s'appuyer sur la croissance, l'âge ou encore certaines observations radiologiques pour justifier de la douleur.

C'est ce que cet ouvrage vous propose de découvrir : une enquête sur le corps avec un souci de rigueur, de bon sens et dans le respect et la connaissance de l'anatomie et de la bio mécanique. Cette démonstration repose sur de nombreux exemples et des témoignages qui constituent un premier bilan de l'ostéothérapie, que j'ai appelé la Méthode Bounine.

Comprenons-nous bien ! Je ne suis bien sûr pas le seul à vivre ce «soin de l'os», les chirurgiens du dur sont aussi des ostéothérapeutes et font un travail d'ostéothérapie quand ils opèrent l'os pour le remettre dans sa position la plus idéale

possible dans l'espace afin qu'il cicatrise. Notre différence est au niveau de nos outils, je travaille sans scalpel. Je suis en fait un travailleur manuel des os travaillant sur la biomécanique. Mes mains sur l'os permettent au corps de récupérer une architecture osseuse idéale, un repositionnement dans l'espace aussi idéal qu'il l'était à la naissance dans au moins 98 % des cas.

Les mains sont tellement précieuses. Elles ont vocation de sentir, de caresser, d'apaiser, de soulager, de guérir et d'aimer. Elles deviennent les ambassadrices de l'âme quand en amont il y a véritablement une écoute de l'être.