



# Ortho-Bionomy®



## Une méthode corporelle simple et efficace

L'Ortho-Bionomy® a été créée par le Dr Arthur Lincoln Pauls, ostéopathe D.O., en 1976 en Californie. Il enseigne sa méthode en Europe en 1980. La France compte aujourd'hui plus de 220 praticiens diplômés de l'OBEAT (Ortho-Bionomy® European Association of Teachers). Son travail personnel à travers l'enseignement des arts martiaux l'amène à découvrir la richesse des informations que nous livre le corps humain et sa faculté à s'autoréguler. Il développe alors les principes de l'Ortho-Bionomy® pour stimuler le vivant par l'observation, l'écoute et l'accompagnement.

**Nous accumulons du stress, de la fatigue, des chocs physiques ou émotionnels qui vont s'engranger dans nos cellules. Ces facteurs provoquent des dysfonctionnements et des blocages dans notre organisme qui sont à l'origine de tensions musculaires, de douleurs viscérales et de déséquilibres des grandes fonctions (par exemple, troubles du sommeil, maux de tête, vertiges...). Ces blocages peuvent aussi influencer sur le comportement, provoquant un mal-être et une difficulté d'adaptation à l'environnement.**

**Quand le corps n'arrive plus à réguler ses déséquilibres, il peut se manifester en déclenchant des douleurs ou une maladie.**

## Comment ça marche ?

L'Ortho-Bionomy® propose une nouvelle dimension d'écoute du corps à travers **une approche physique éducative en excluant toute manœuvre en force.**

Par un accompagnement sécurisant, le praticien en Ortho-Bionomy® accentue la position spontanée prise par le corps, **il donne ainsi l'information du déséquilibre en comprimant les zones ou les points de tensions.** A travers ces mobilisations le corps peut libérer les chocs physiques et émotionnels mémorisés dans l'organisme. Il **retrouve alors de la mobilité, une meilleure posture et un mieux-être.**

Reconnaissant l'intelligence du corps qui sans cesse s'autorégule, la méthode propose des techniques réflexes d'autocorrection adaptées aux possibilités de réponses de chacun. **La personne est abordée dans son unité physique, énergétique et émotionnelle.**

*L'Ortho-Bionomy® complète harmonieusement un suivi médical*

## LES APPLICATIONS DE L'Ortho-Bionomy® s'adressent à tous, du nourrisson au senior

- **Douleurs aiguës ou chroniques** (articulations, tendons, maux de dos, de cou, maux de tête, de ventre, etc...)
- **Déséquilibres des grandes fonctions** (troubles du sommeil, digestifs, de l'équilibre, respiratoires, circulatoires, hormonaux, etc...)
- **Chocs physiques ou émotionnels** (stress, état dépressif, accident, etc...)
- **Ou simplement en prévention pour un mieux-être**



*Equilibre en Corps*

**Aline CONTAUX**

**06 08 93 87 21**

[equilibreencorps.com](http://equilibreencorps.com)

Praticienne diplômée de l'Association Française d'Ortho-Bionomy (AFOB)

Enseignante en Activités Physiques Adaptées (APA)

[contact@equilibreencorps.com](mailto:contact@equilibreencorps.com)

[www.ortho-bionomy.fr](http://www.ortho-bionomy.fr)