

La Technique ORA

Michel Dogna nous présente « ORA » ou la « mandibulothérapie » une technique à la portée de tous ceux qui aiment prendre leurs maux, à la racine et y remédier quand c'est possible par leurs propres moyens. Nous avons rencontré la « chercheuse » à l'origine de cette découverte qui a consacré avec passion et rigueur plusieurs années de sa vie à mettre au point cet outil de précision.

De nombreux chercheurs se sont penchés sur le problème de l'influence des articulations temporo-mandibulaires, donc de la mâchoire sur la posture et le système végétatif. L'école américaine, les laboratoires italiens et français ont admis l'influence de l'occlusion dentaire sur la posture, l'équilibre et la puissance musculaire. Les études en biomécanique humaine ont démontré qu'une dissymétrie de 1 mm au niveau de la mâchoire (à droite ou à gauche) pouvait être multipliée par 10 au niveau des membres !

Ce petit appareil que l'on place en bouche permet d'y remédier. ...

L'ORA est un dispositif issu de la recherche scientifique en biomécanique et kinésithérapie. La créatrice de l'appareil intra-oral ORA, le Docteur Bogumila Sobczak, a présenté la méthode ORA dans un article publié dans « Kinésithérapie Scientifique » (n° 433 mai 2003). Cet article résume sa thèse « Influence de la Kinésithérapie sur l'état fonctionnel des articulations temporo-mandibulaires de la colonne vertébrale et des membres », qui met en évidence l'influence de la mâchoire sur la posture.

L'appareil ORA fut commercialisé en 2006 après avoir obtenu toutes les attestations nécessaires afin d'obtenir la norme européenne CE et a été primé au Concours Lépine de Paris et Strasbourg en 2006.

Les indications de l'ORA

ORA sert à la correction des déséquilibres de notre corps. Il peut être utilisé avant tout en prévention,

notamment des troubles musculo-squelettiques (TMS), mais aussi agir là où l'on a mal.

Il prévient et soulage les douleurs articulaires (maux de dos, cervicales, épaules, poignets, genoux...), les tensions musculaires, les tendinites, mais aussi le stress, les maux de tête, les grincements de dents (bruxisme), sifflements dans les oreilles.

Parce que notre corps est un ensemble de liens entre le squelette, les muscles, le système nerveux et autres, ORA agit aussi sur notre système végétatif comme par exemple **la production de salive, la respiration, ou encore les troubles du sommeil, et la stimulation du périltisme etc.**

Mode d'emploi

Il est conseillé d'utiliser ORA une fois par jour. L'exercice ne dure que 2 minutes.

Il se pratique en position couchée sur le dos ; l'appareil est maintenu dans la bouche pendant que l'on effectue 3 exercices très simples avec les bras et les jambes.



À qui s'adresse l'ORA ?

À pratiquement tout le monde, hommes, femmes et enfants. C'est un indispensable comme la brosse à dents, pour l'hygiène quotidienne des articulations et l'équilibre mécanique des muscles...

Où le trouver ?

ORA est déjà en vente dans des pharmacies et par correspondance .

Prix : 25,71 € + 6 € de port

Contact :

EURL LORA - 3, rue Paulhan -
78140 Vélizy - Villacoublay
Tél : 01 30 70 81 31
bogumila.cyrulik@neuf.fr
www.ora-lora.com

Source : Le journal de Michel Dogna
Septembre 2007