

Belle-Santé

N°122 - FÉVRIER 2010 - 3,80 €

INFECTIONS URINAIRES
SOIGNEZ-LES AVEC
LES HUILES ESSENTIELLES

PHYCOCYANINE
Le secret de la spiruline

ALZHEIMER
Véronique et Davina en guerre
contre cette maladie dévastatrice

LITHOTHÉRAPIE
Les vertus des pierres

BICARBONATE
La petite poudre
qui sert à tout !

FROID AUX MAINS
La phytothérapie à la rescousse

Dossier

Arrêtez de souffrir !

COLIQUES NÉPHRÉTIQUES
Tout pour chasser les calculs rénaux !

LA MÉTHODE NADEAU

Retrouver la forme en quelques minutes par jour



Vous manquez d'énergie ? Vous avez les articulations qui craquent ? Votre intestin travaille au ralenti ? Pourquoi ne pas essayer la technique Nadeau. Grâce à trois mouvements faciles à exécuter, vous ferez travailler le corps entier, stimulerez la circulation, masserez les organes internes... Le tout en quelques minutes par jour. Cela vous semble trop simple ? Essayez et vous jugerez !


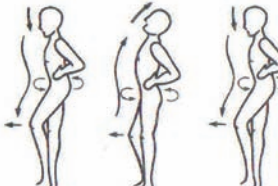
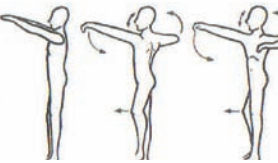
La méthode Nadeau est née au Québec dans les années 70. Il s'agit d'une gymnastique douce qui porte le nom de

son inventeur, Henri Nadeau. En 1972, ce dernier, alors âgé de 59 ans, perdit la mobilité de son bras gauche suite à un infarctus et une thrombose. En 1973, lassé d'être cloué à la maison et bourré de médicaments, il se mit à étudier le fonctionnement du corps humain en vue de trouver une méthode qui lui permettrait de recouvrer sa mobilité. Il mit alors au point un système d'exercices pour décompresser l'organisme et oxygéner les tissus. Il commença par pratiquer ces mouvements quelques minutes par jour, puis augmenta progressivement la cadence. Petit à petit, Henri Nadeau retrouva l'usage de son bras gauche, fit des promenades de plus en plus longues sans se fatiguer et put se passer de médicaments. En 1983, il rencontra Colette Maher, professeur de gymnastique à Montréal qui, convaincue de l'utilité de sa méthode, se mit à enseigner ses exercices. En 1984, elle commença à former des professeurs à cette méthode et, petit à petit, la technique Nadeau conquiert également l'Europe. En France, Monique Filleau forme les professeurs dans le respect des préceptes de Colette Maher. Elle confie : « *J'ai entendu parler de la technique Nadeau chez des amis. Les cousins qui étaient là la pratiquaient, pour l'avoir apprise à Montréal, depuis plus de 15 ans. Leur vitalité, leur enthousiasme m'ont séduite. Ils vivaient à l'étranger mais m'ont donné les références de Colette Maher. Quand j'ai vu les mouvements, j'ai tout de suite voulu non pas la pratiquer, mais l'enseigner, car je savais qu'elle répondait aux besoins du plus grand nombre.* »

DE 7 À 77 ANS ET AU-DELÀ

À la portée de tous, les mouvements de la technique Nadeau font travailler l'ensemble du corps. Ils activent la circulation sanguine, énergétique et lymphatique. Ils boostent l'organisme qui en ressort dynamisé. En quelques minutes quotidiennes, vous faites travailler toutes les articulations : chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets, doigts. La colonne vertébrale est assouplie en douceur et elle retrouve sa mobilité. Le sang est mieux oxygéné et les vaisseaux sanguins s'assouplissent. Le système cardiovasculaire est stimulé. L'audition et l'ouïe sont régénérés. Quant au ventre et aux organes, ils font l'objet d'un massage qui améliore leur fonctionnement. Vous apprenez aussi à mieux respirer, à vous tenir correctement.

Le grand point fort de la méthode est qu'elle convient vraiment à tout le monde, quels que soient l'âge et l'état de santé. Elle est tout particulièrement recommandée à partir de 35 ans à tous ceux qui veulent garder la forme et prévenir les maladies. Les exercices peuvent être réalisés n'importe où : à la maison, en vacances, dans la nature, au bureau à l'heure de la pause... Vous les exécutez à votre rythme, sans forcer, en écoutant votre corps. Vous commencerez par quelques minutes quotidiennes seulement puis, progressivement, vous augmenterez la durée et l'intensité du mouvement jusqu'à 20 minutes par jour. Vous pouvez même débiter les exercices en position assise si votre état de santé ne vous permet pas de les réaliser debout. La progression sera plus ou moins rapide, en fonction de votre âge, de la raideur de vos articulations, etc. Petit à petit, vous vous sentirez plus souple, plus détendu, moins vite fatigué... Après quelque temps, vous ressentirez un réel mieux-être général qui ira en augmentant. Vous digérez mieux et vos douleurs de dos s'évanouiront. Après combien de temps ? C'est variable et cela dépend, bien entendu, de votre état de santé au départ. Le tout est de persévérer ! Cela en vaut la peine et les exercices ne sont vraiment pas contraignants. En cas de pathologie, même si la méthode Nadeau ne présente pas de contre-indications, il est cependant toujours conseillé d'en parler préalablement à votre médecin traitant.

LES 3 MOUVEMENTS	
<p>Le 1er mouvement, la rotation du bassin, agit comme un massage des organes internes. Il affine la taille, oxygène le cerveau et améliore la respiration et la circulation.</p>	<p>TECHNIQUE NADEAU <i>Exercice 1</i></p> 
<p>Le 2e mouvement, la vague complète, qui fait travailler la colonne vertébrale, améliore la respiration, a un effet régénérateur sur le système nerveux, fortifie la nuque et renforce les muscles des yeux.</p>	<p>TECHNIQUE NADEAU <i>Exercice 2</i></p> 
<p>Le 3e mouvement, la natation, fait travailler les bras et les jambes, assouplit la colonne et améliore le fonctionnement de la thyroïde.</p>	<p>TECHNIQUE NADEAU <i>Exercice 3</i></p> 

UNE NOUVELLE JEUNESSE

Un de nos lecteurs, Monsieur L, conquis par cette technique, a accepté de nous confier son témoignage.

« En 1991, je n'étais pas très bien. Mon état a rapidement empiré et j'ai été hospitalisé 3 fois. La première fois 8 jours, la seconde fois 15 jours, la troisième fois 3 semaines... Ensuite, le médecin a dit à mon épouse que si l'on ne m'opérait pas, je ne serais plus là dans 3 mois... Il s'agissait d'une grosse opération, à savoir l'ablation de l'intestin et son remplacement par une poche. J'ai refusé cette opération et je suis resté à la maison. À l'époque, je n'avais plus que 2 800 000 globules rouges, ce qui n'était pas beaucoup... J'étais très faible et je pouvais à peine marcher. Je me suis soigné comme j'ai pu. Un ami radiesthésiste venait me voir. Je prenais de l'homéopathie et je buvais beaucoup de tisanes. Puis j'ai reçu de la publicité pour un livre qui parlait des exercices d'Henri Nadeau. J'ai commandé le livre et j'ai également reçu une cassette. J'ai donc commencé ces mouvements, très doucement au départ... Je faisais 3 minutes par jour, puis 5 minutes. Après quelques mois, j'arrivais à 10 minutes. J'ai senti une très grande amélioration après un an, un an et demi de pratique quotidienne. Progressivement, je me sentais de mieux en mieux. J'avais l'impression de me régénérer. Aujourd'hui, j'ai 84 ans et je suis en pleine forme. Je n'ai aucune douleur. Je peux faire tous les mouvements que je veux sans le moindre problème. Pour moi, cela a été une vraie renaissance ! Je vais vous faire un aveu : à 71 ans, je me suis même inscrit dans un club de karaté et j'en ai fait pendant 2 ans. Et je continue à effectuer les exercices d'Henri Nadeau tous les jours depuis 17 ans maintenant. Aujourd'hui, je suis guéri et je n'ai plus de problème au niveau de l'intestin. C'est vraiment une méthode formidable ! Cela ne fait pas mal, cela ne peut pas détraquer. On ne fait pas de mouvement brusque. Cela convient à tout le monde mais je pense que c'est la solution idéale pour redonner de la vitalité aux personnes âgées, qui ont du mal à se déplacer. Aujourd'hui, j'ai la mobilité d'une personne de 25 ou 30 ans et je n'ai pas le moindre rhumatisme. Vous savez, j'ai prêté le livre à de nombreuses personnes et je ne l'ai jamais récupéré. »

SE FORMER À LA TECHNIQUE NADEAU

Si Monsieur L. a commencé à pratiquer les exercices Nadeau sur la base d'un livre et d'une cassette, Monique Filleau recommande cependant fortement de suivre une formation avec un professeur. *« Toutes les personnes qui suivent la formation de professeurs me disent qu'il est très difficile d'apprendre seul. Quand elles sont guidées, elles entrent dans la subtilité du mouvement et dans son efficacité maximum, ce que ne peut faire un livre ou une vidéo. Suivre un apprentissage permet d'éviter les erreurs et les excès, mais aussi de bien sentir les mouvements. Une professeur stagiaire m'a confié récemment : "J'ai découvert une 'finesse' dans l'écoute du corps au niveau de la précision*

Suite p. 92



Julie

et de l'enchaînement des mouvements que je n'imaginai pas. Je suis enchantée par la technique Nadeau ».

Cela ne veut pas dire qu'apprendre seul est impossible. Monsieur L. en est un bon exemple. Mais pour bénéficier de tous les bienfaits de la méthode, il faudra être tout particulièrement à l'écoute de son corps. L'efficacité de la méthode dépend en effet de la précision du mouvement et de sa répétition.

Les sessions d'apprentissage à la technique Nadeau s'étalent sur une dizaine d'heures réparties à raison d'une heure par semaine ou de 3 stages de 3 heures espacés de 3 à 4 semaines. Entre les séances, vous vous entraînerez chez vous en pratiquant les mouvements quotidiennement. Au début de la formation, le professeur commencera par faire un bilan avec vous. Il vous demandera de bien préciser vos objectifs afin de se concentrer sur ces derniers. Vous serez pris en charge et guidé en fonction de vos buts et de vos difficultés. Vous commencerez par des exercices préparatoires. Puis, vous apprendrez les enchaînements pour finalement attaquer les mouvements en rythme. À l'issue de la formation, vous repartirez avec un CD musical qui vous aidera à travailler chez vous et à progresser petit à petit. Vous commencerez par 6 minutes par jour pendant les 2 premiers mois, puis vous augmenterez légèrement le rythme et la cadence les deux mois suivants et ainsi de suite, pendant un an.

Le tarif du stage varie entre 200 € et 400 € en moyenne, en fonction de la région et des conditions de formation. Demandez toujours préalablement le tarif et les conditions, et n'hésitez pas à vérifier qu'il s'agit bien d'un professeur diplômé. En effet, seuls ces derniers ont le droit d'enseigner la technique. Vous avez le choix entre des cours individuels ou en groupe de 7 ou 8 élèves maximum. Cependant, si vous n'avez pas de professeur dans votre région, certains d'entre eux sont prêts à se déplacer chez vous sur demande. Pour ce faire, il vous suffit de réunir quelques amis intéressés par la formation. Outre le côté convivial, cela vous permettra d'éviter les frais liés à la location de la salle qui se répercutent sur le prix de la formation. « *C'est une initiative que j'encourage vivement* », explique Monique Filleau. « *Le week-end dernier, une collègue est intervenue à une centaine de kilomètres de son domicile chez des amis qui avaient réuni quelques personnes de leur entourage. Vous trouverez sur mon site les coordonnées des professeurs prêts à se déplacer* ».

Murielle Toussaint

POUR EN SAVOIR PLUS

Monique Filleau
www.technique-nadeau.fr
 Téléphone : 04 67 86 92 82
 Mail : monique.filleau@wanadoo.fr

Tous mes remerciements à Monique Filleau, professeur et formatrice de la technique Nadeau pour la France, ainsi qu'à Monsieur L. pour son témoignage.

À LIRE

Uniquement disponibles d'occasion, par exemple sur le site www.abebooks.fr

- « Comment rajeunir et retrouver la santé par la méthode Nadeau » de Michaël Russel aux éditions Godefroy - 8 €.
- « Le miracle de la technique Nadeau » par Colette Maher aux éditions Québecor - 9,50 €.