

Biocontact

Biocontact

Tirage de ce numéro : 216 000 exemplaires

Mensuel gratuit N°193

Juillet-août 2009



LE SEL

Offerts par

LA TECHNIQUE NADEAU

Voulez-vous être en forme en faisant 20 minutes par jour de gymnastique douce, sans vous déplacer, sans utiliser d'appareil et quels que soient votre âge et votre condition physique ?

Basée sur la répétition de trois mouvements, cette gymnastique douce, qui nous vient du Québec, permet de faire fonctionner tout le corps. Son « inventeur », le Canadien Henri Nadeau, l'a expérimentée sur lui-même pour faire face à un grave problème cardiaque et éviter une opération jugée indispensable, mais qu'il refusa. Quelques années plus tard, sa rencontre avec Colette Maher permit à la technique Nadeau d'être structurée et présentée sous la forme que nous lui connaissons actuellement ;

- elle est toujours aussi présente au Québec, diffusée depuis quelques années en Espagne, et prend depuis peu un réel essor en France.

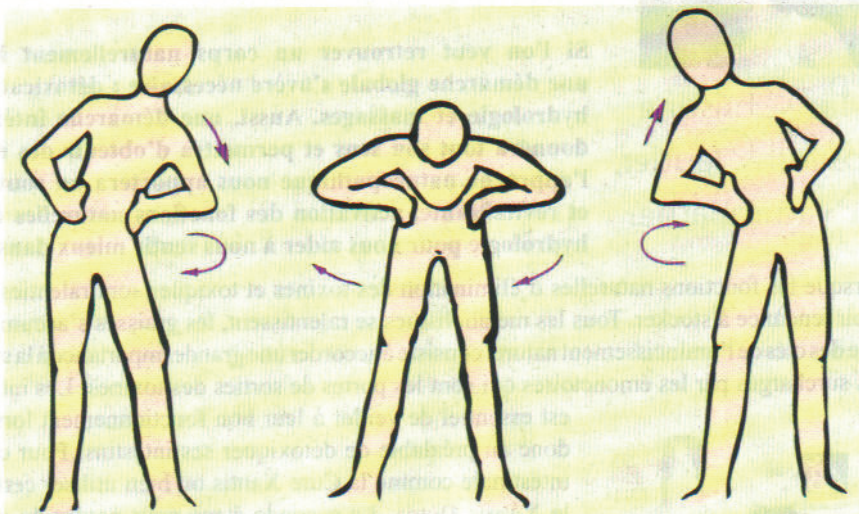
Apprentissage

Son apprentissage nécessite 10 heures de pratique et peut se faire à raison d'une séance (minimum 1 heure) par semaine, ou sous forme de stage, à déterminer avec le professeur. L'enseignement est assuré par des professeurs diplômés, reconnus par le centre Colette-Maher de Montréal qui délivre les diplômes sous la responsabilité du formateur agréé par Colette Maher. L'étude des trois mouvements de base est précédée de la pratique d'exercices préparatoires pour permettre à votre corps de s'adapter aux mouvements, surtout si vous n'avez pas fait d'exercices depuis longtemps ou si vous n'avez pas l'habitude de solliciter toutes les parties de votre corps.

Trois exercices uniques

Ce sont : la rotation du bassin, la vague complète et la natation. Ces trois mouvements pratiqués successivement sont de véritables enchaînements qui vous permettront de faire fonctionner tout votre corps. Ils s'effectuent en pratiquant une respiration régénératrice qui tient compte de la vitesse d'exécution.

À l'intérieur de ces enchaînements vous reconnaîtrez des gestes familiers qui se feront naturellement et avec plaisir. Après cet apprentissage, vous êtes autonome et prenez en main votre santé en travaillant seul(e) à l'aide du CD musical fourni, selon un programme progressif, déterminé,



Exercice 1 : la rotation du bassin.

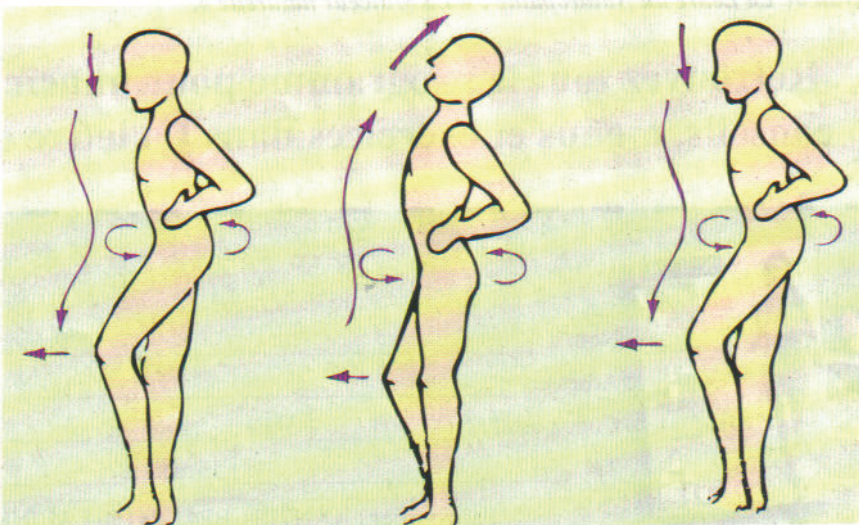
mais adaptable en fonction de vos possibilités. La pratique des exercices vous prendra 20 minutes par jour maximum, tout d'abord à une vitesse lente puis vous augmenterez progressivement celle-ci jusqu'à atteindre 1 200 mouvements en 20 minutes au bout d'un an environ si votre corps le permet.

C'est précisément là que réside tout l'intérêt de la technique Nadeau : de la précision, de la rigueur pour faire travailler tout le corps, une répétition douce et progressive avec une respiration régénératrice, le tout dans le plaisir et la fluidité car,

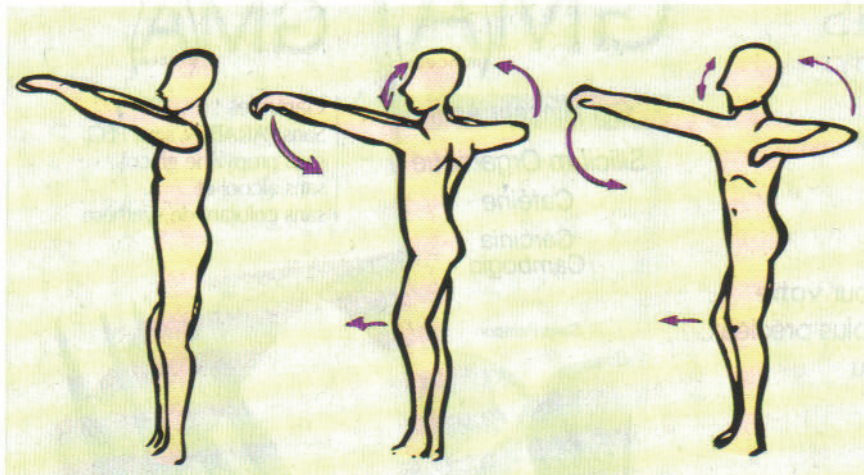
lorsqu'ils sont intégrés, les mouvements sont tellement naturels et le bien-être tellement encourageant qu'ils feront partie de votre quotidien. Des séances de révision sont proposées pour vous permettre de vérifier les mouvements, de changer de rythme ou de vous remotiver en cas d'interruption.

Des mouvements qui font fonctionner tout le corps

Tout d'abord vous éliminez toutes les tensions de votre corps : genoux relâchés, épaules et visage détendus. Debout, les



Exercice 2 : la vague complète.



Exercice 3 : la notation.

pieds bien en contact avec le sol, vous allez successivement ou simultanément :

- délier toutes vos articulations (en douceur et en restant à l'écoute des limites de votre corps) : chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets, doigts ;

- assouplir la colonne vertébrale : bas du dos, milieu du dos, haut du dos (cervicales) ;

- apporter plus de sang au cerveau et à la tête, provoquant une meilleure vascularisation avec tous les bienfaits qui en découleront ;

- envoyer plus de sang dans les organes vitaux situés dans le tronc, les masser et favoriser la circulation de l'énergie, notamment vers poumons, cœur, estomac, foie, vésicule biliaire, rate, pancréas et intestins ;

- raffermir la musculature des jambes, des bras et des abdominaux.

En plus de tout ce que vous allez ressentir dans votre corps il y a aussi l'endurance et la motivation. Si vous êtes capable de faire chaque jour ces exercices « santé » il est certain que vous serez aussi capable de faire plein d'autres choses que vous ne soupçonnez pas encore.

Au fur et à mesure de votre pratique je vous souhaite de ressentir à l'intérieur de vous ce changement à peine perceptible au début puis plus profond, que beaucoup d'êtres éprouvent. Mais ceci est l'expérience de chacun et elle est unique.

A qui s'adresse la technique Nadeau ?

Chacun peut y trouver ce dont il a besoin. Les personnes en bonne santé qui veulent se maintenir dans cet état pendant longtemps. Toutes les personnes qui ressentent l'envie de bouger, de

délier leur corps, de rectifier des positions de travail pas toujours satisfaisantes, de lutter contre le stress, notamment au travail. Celles qui sont sédentaires ou disposent de peu de temps pourront s'entraîner chez elles au moment le plus approprié. Les personnes plus âgées ou en moins bonne santé vont pouvoir progressivement retrouver la souplesse de leur corps et un meilleur fonctionnement des organes.

Les personnes âgées ou à mobilité réduite peuvent aussi faire les mouvements, d'abord en position assise. Quel bonheur de constater que l'on peut à nouveau bouger alors qu'on pensait que ce n'était plus possible. Quel espoir aussi. Les sportifs ne sont pas oubliés : cela peut constituer pour eux un échauffement et/ou un assouplissement, une possibilité de faire fonctionner toutes les parties du corps, notamment celles qui ne sont pas concernées par la pratique de leur sport.

Dix bonnes raisons de pratiquer

- Ne comporte que trois mouvements et ils servent pour la vie !

- n'exige aucun déplacement après l'apprentissage, se pratique chez vous en toute saison ;

- fait travailler le corps de la tête aux pieds, **c'est un exercice complet** en lui-même ;

- convient aux gens de tous âges, ne comporte aucune contre-indication majeure, forge la volonté, diminue le stress et l'angoisse ;

- s'ajuste à votre condition physique, se pratique aussi bien par les gens en moins bonne santé que par les bien portants, c'est le rythme de l'exercice qui diffère ;

- régénère la vue, l'ouïe, développe la mémoire, chasse la fatigue ;

- permet une mobilité exceptionnelle de la colonne vertébrale, élimine bien des maux de dos, redonne la souplesse à toutes les articulations ;

- imprime un massage profond à l'abdomen, soulage aussi certains troubles du foie, de l'estomac, de l'intestin ;

- améliore la circulation sanguine, fortifie le cœur et les vaisseaux, raffermi la musculature ;

Elle est reconnue par ses adeptes comme hautement bénéfique, simple et agréable.



■ Monique Filleau.

Professeur, formatrice de professeurs pour la France en technique Nadeau.

NB : les ouvrages et le matériel de formation ne sont pas disponibles actuellement en France.

Technique Nadeau est une marque déposée appartenant au Centre Colette-Maher.

Seules les personnes ayant suivi la formation et possédant le diplôme délivré par le centre de Montréal sont habilitées à l'enseigner et à utiliser l'appellation Technique Nadeau.

RENSEIGNEMENTS LISTE DES PROFESSEURS FORMATIONS

Association Ondine34

(Montpellier)

tél. : 04.67.86.92.82

mél : monique.filleau@wanadoo.fr

site : www.technique-nadeau.fr

SITE DE COLETTE MAHER (QUÉBEC)

www.techniquenadeau.com