



# TECHNIQUE NADEAU

**Pour favoriser et entretenir votre santé quel que soit votre âge.**

## **Ses origines**

A Montréal, en 1972, l'auteur de la Technique Nadeau, Mr Henri Nadeau, alors âgé de 59 ans, fut frappé d'un infarctus doublé d'une thrombose. Confiné à la maison il devait se plier à un régime draconien et avaler 21 pilules de toutes sortes par jour. Son bras gauche était à demi paralysé.

En mars 1973, Mr Nadeau se rendit à la bibliothèque de son quartier pour faire des recherches en vue de mettre sur pied un programme d'entraînement physique qui lui permettrait de retrouver sa condition physique. Il trouva exactement ce qu'il cherchait : des livres qui lui fournissaient toutes les explications sur la cellule humaine, l'oxygénation du corps, principe de vie, la transformation de l'énergie, le rôle des protéines dans le corps humain, etc .

Mais il lui fallait faire fonctionner la machine humaine. Il conçut donc un système d'exercices qu'il commença à pratiquer pendant une minute par jour, pour passer plus tard à deux minutes, et ainsi de suite.

Les recherches de Mr Nadeau l'ont amené à conclure que le vieillissement et la maladie sont une conséquence directe de l'encrassement lent et progressif de l'organisme, lequel est lui-même dû à l'évacuation incomplète des déchets et au manque d'oxygénation des tissus cellulaires.

Mr Nadeau par la suite jette les pilules, fait de longues marches sans fatigue, reprend l'usage de son bras gauche.

Au début, Mr Nadeau pratiquait ses exercices pour lui-même. En 1983 il rencontre Mme Colette Maher, professeur de yoga et de gymnastique douce bien connue à Montréal, et lui propose l'enseignement de ses exercices. Colette Maher observa très attentivement les mouvements. Etant professeur dans le domaine de l'exercice physique elle fit la relation avec le yoga, la respiration et les effets bénéfiques que peuvent procurer les mouvements doux pour le corps humain. Mme Colette Maher conclut une entente avec Mr Nadeau dans le but de propager ces exercices uniques à travers le monde.

En 1984, Colette Maher intègre à son école un cours spécialisé dans la formation de professeurs de Technique Nadeau, avec l'aide d'un comité de spécialistes sélectionnés. Il existe actuellement un grand nombre de professeurs de Technique à travers le Québec, la France, l'Espagne et ailleurs.

En France, connue de quelques personnes, notamment grâce à la publication du livre Rajeunir par la Technique Nadeau, elle prend un nouvel essor avec un nombre de professeurs qui augmente tous les mois.

**Voici 10 bonnes raisons de la pratiquer**

**Cette technique**

- 1 Comporte uniquement trois mouvements et ils servent pour la vie !**
- 2 N'exige aucun déplacement. Se pratique chez vous en toute saison.**
- 3 Fait travailler le corps ENTIER de la tête aux pieds. C'est un exercice COMPLET en lui-même.**
- 4 Convient aux gens de tous âges, ne comporte aucune contre-indication majeure. Forge la volonté, diminue le stress et l'angoisse.**
- 5 « 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.**
- 6 Régénère la vue, l'ouïe. Développe la mémoire. Chasse la fatigue.**
- 7 Permet une mobilité exceptionnelle de la colonne vertébrale. Élimine bien des maux de dos. Redonne la souplesse à toutes les articulations.**
- 8 Imprime un massage profond à l'abdomen. Soulage aussi certains troubles du foie, de l'estomac, de l'intestin, etc.**
- 9 Améliore la circulation sanguine, fortifie le cœur et les vaisseaux. Raffermit la musculature.**
- 10 Est reconnue par ses pratiquants comme hautement BENEFIQUE – SIMPLE – AGREABLE. C'est un exercice UNIVERSEL.**

La Technique Nadeau est particulièrement recommandée aux personnes de 35 ans et plus. A cet âge, la mauvaise circulation sanguine chez l'être humain commence souvent à s'installer, réduisant du même coup son endurance à l'effort et sa manière d'agir, donc son rendement. Par surcroît, on néglige vers cet âge son corps, et les maladies commencent à se manifester tranquillement.

Parce que la Technique Nadeau masse les organes intérieurs en faisant participer toute les parties du corps humain, elle produit par le fait même une stimulation du système circulatoire, tonifie le cœur et influence la souplesse des parois des artères. Elle active l'énergie du corps et tend du même coup à chasser la fatigue et à contrôler le stress.

L'apprentissage se fait en 10 séances d'une heure environ réparties sur un cycle hebdomadaire ou regroupées en 2 jours de formation séparés par une période d'un mois environ afin de bien assimiler les exercices. Tout dépend des objectifs de la personne et de ses capacités physiques. Des séances de révision et de perfectionnement sont prévues.

Quand le corps est bien entraîné, la circulation sanguine s'améliore, les tissus sont mieux nourris. Notre sang se purifie à chaque respiration, nous respirons au-delà de mille fois par heure. L'exercice physique intensifie l'apport d'oxygène aux poumons et accélère ainsi le processus de régénérescence. Qu'est-ce que cela sinon un rajeunissement ?

Votre cerveau est-il surchargé par un travail intellectuel, par des préoccupations, ressentez-vous une sensation de « boule à l'estomac » ? Avez-vous un foie paresseux, une digestion lente, un pancréas surmené, des intestins déréglés ? Alors, débloquez l'énergie prisonnière dans le plexus solaire en faisant des rotations lentes du bassin, et quelques minutes plus tard, vous serez capable de penser plus clairement, sans fatigue.

Par la pratique quotidienne de la Technique, votre système circulatoire, votre foie, vos reins et tous vos organes vitaux fonctionneront de façon bien plus efficace.

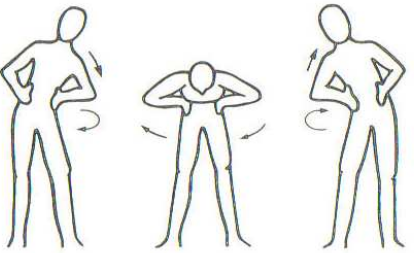
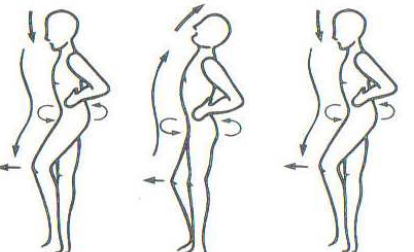
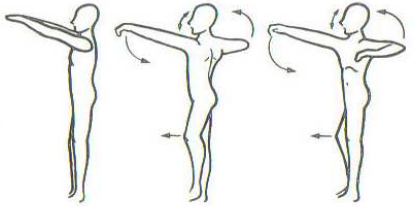
### **VINGT MINUTES PAR JOUR POUR RETROUVER LE PLAISIR DE VIVRE**

Quand on y a goûté une fois on ne le regrette pas. Mieux, on ne peut plus s'en passer car on se sent tellement mieux.

## REBATIR SON CORPS EN 3 MOUVEMENTS

La cadence des mouvements s'ajuste au rythme de chacun, la progression s'effectue selon la capacité d'exécution de chaque individu.

La Technique Nadeau se compose de 3 mouvements

<p>TECHNIQUE NADEAU - Exercice 1</p> 	<p>Le 1<sup>er</sup> mouvement se nomme la rotation du bassin. Il permet de masser tous les organes internes</p>
<p>TECHNIQUE NADEAU - Exercice 2</p> 	<p>Le 2<sup>e</sup> mouvement, la vague complète, est un mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Exercice très régénérateur au niveau du système nerveux.</p>
<p>TECHNIQUE NADEAU - Exercice 3</p> 	<p>Le 3<sup>e</sup> mouvement, la natation, est un mouvement des bras. Mais les jambes bougent également comme si on marchait sans se déplacer. Le corps s'anime de la tête aux pieds.</p>

La Technique Nadeau a besoin de si peu d'espace que certains aviateurs québécois la pratiquent dans leur cockpit. Alors, pourquoi pas ceux qui sont derrière leurs bureaux, pendant la pause par exemple ?

Il faut garder en mémoire que la Technique Nadeau s'adapte à la capacité de chacun.

Beaucoup de sportifs la pratiquent pour améliorer leurs performances.

Suivez la Technique Nadeau et votre corps reprendra sa vitalité, plusieurs de vos malaises physiques disparaîtront : maux de dos, troubles digestifs, insomnie, vous vous sentirez pleins d'énergie.

Votre esprit sera plus lucide, plus éveillé  
Votre système cardio-vasculaire sera stimulé  
L'oxygène régènera chacune de vos cellules.  
Votre qualité de vie sera améliorée  
Vous jouirez d'une plus grande vitalité  
Vous éloignerez la vieillesse et la maladie.

**[Visionnez l'extrait du DVD de présentation, durée 6 minutes.](#)**