



La technique Nadeau, un véritable outil d'autoguérison !

Vous manquez d'énergie ? Vos articulations sont douloureuses ? Vous avez le moral à zéro ? Vos intestins sont en pagaille ? Votre foie est trop gras ? Ou voulez-vous simplement vous maintenir en bonne santé ? Alors pourquoi ne pas vous lancer dans la technique Nadeau pour garder ou retrouver une pleine santé ?!

Cette gymnastique douce, par une pratique de 10 à 20 minutes par jour chez soi, active la circulation sanguine, lymphatique et énergétique dans tout le corps. Elle masse tous les organes, stimule leur bon fonctionnement et mobilise toutes les articulations et particulièrement la colonne vertébrale. Elle augmente l'oxygénation des cellules et élimine les toxiques du corps, surtout les acides. Et pour couronner le tout, elle renforce et régénère tout le système circulatoire, sans oublier le cœur. Comme le proclamait Henri Nadeau : « Accordez-moi 10 minutes par jour et je vous redonne la jeunesse et la santé ! ».

Une histoire incroyable : en trois mouvements, il guérit son cœur...

En 1972, le Québécois Henri Nadeau subit à 59 ans un



infarctus et une thrombose cérébrale. Les séquelles sont sérieuses : bras gauche paralysé, difficulté à la marche mais surtout un cœur dégradé à 85%. Le pronostic est peu réjouissant : une fin de vie proche pouvant être repoussée de quelques mois par une opération à cœur ouvert. Une lourde intervention pour bien peu de résultat ! Il refuse et survit par la prise de 21 médicaments par jour. Un jour, en observant des femmes faire la danse du ventre à la télévision, assis dans son fauteuil, il se met à les imiter. Après 30 secondes, son cœur s'emballe. Il stoppe net mais a l'idée géniale de recommencer seulement 15 secondes. Cette fois, son cœur résiste et la magie a lieu. En quelques jours de pratique régulière, il se

Cette technique confirme le pouvoir d'autoguérison du corps quand on respecte les règles fondamentales d'hygiène de vie »

sent mieux, ses énergies et son endurance s'améliorent. Motivé par ces progrès, il décide de se reprendre en mains et de ne plus attendre passivement la mort. En 9 mois, il met au point 3 exercices qu'il n'a de cesse de pratiquer et retrouve une pleine santé, un cœur solide et une endurance à toute épreuve. Quelques années plus tard, avec l'aide de Colette Maher, professeur de yoga émérite de Montréal, le cours de Technique Nadeau prend forme et est diffusé.

Le mouvement : un élixir de jeunesse et de santé

En tant qu'infirmière de formation, constater qu'Henri Nadeau avait pu récupérer son cœur fragilisé à 85% relevait de l'impossible. En tant que naturopathe, cela ne faisait que confirmer le pouvoir extraordinaire d'autoguérison du corps humain lorsque nous respectons les règles fondamentales d'hygiène de vie : un bon sommeil, une nourriture saine, une bonne oxygénation, nourrir la paix intérieure, mais surtout de l'exercice physique journalier. Depuis 20 ans, de nombreuses recherches sur l'importance de l'exercice physique, tant pour la santé physique que mentale, ne cessent d'être publiées. Le manque d'activité physique serait un facteur de risque pour notre santé. Il a été démontré que la pratique régulière d'exercices a un effet préventif et curatif même sur les maladies dégénératives telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension artérielle et même le cancer. Une étude récente de l'Université Catholique de Louvain, qui a fait grand bruit, a démontré que l'exercice physique journalier stopperait l'usure de nos télomères (parties du chromosome), et aurait même la capacité de les régénérer. Un véritable élixir de rajeunissement et de santé !!!

Pourquoi choisir cette technique ?

Cette méthode est d'une grande simplicité et ne contient que trois exercices de base. Elle convient à tout le monde, peu importe l'âge ou l'état de santé. Elle se pratique n'importe où, ne nécessite aucun matériel et ne demande que 10 à 20 minutes par jour. Elle se fait au rythme de chacun, sans forcer, totalement à l'écoute du



corps. Elle peut même se faire en position assise si notre santé est déficiente. Elle est régénératrice et est un véritable outil de guérison.

Vous avez envie de vous lancer ?

En fait si cette technique est simple en soi, cela demande un apprentissage donné par un formateur agréé car chaque mouvement est la synchronisation de plusieurs mouvements et est au départ plus complexe qu'il n'y paraît. Il est vraiment important de bien pratiquer les mouvements pour l'efficacité et la bonne pratique de la technique. Le cours ne dure que 10h et est réparti sur quatre modules de 2 et 3h. Pour tout renseignement, visitez le site de l'asbl l'Olivier.



Christiane Smeets
Naturopathe
ASBL L'Olivier
067 773 290
smeets.c@skynet.be
www.lolivier.net