

L'entrevista
Tàrik Elguindi Responsable de la tècnica Nadeau a l'Estat espanyol



Marta Monedero

“Mou la pelvis vint minuts al dia i et canviarà la vida”

¿Està segur que a la pelvis hi ha la clau del benestar?

Hi ha detalls diaris com asseure's bé o respirar profundament que ens influeixen i ens ajuden a millorar l'estat d'ànim. Però mou la pelvis vint minuts al dia i et canviarà la vida.

Per què?

Perquè és la part central del cos, on s'ajunten les cames amb el tronc i hi tenim els òrgans sexuals i els intestins, que són vitals.

I com l'hem de moure, la pelvis?

Seguint les pautes d'una tècnica terapèutica basada en moviments pèlvics i en llargues ondulacions de la columna vertebral que beneficien la salut. Quan jo vaig començar a practicar-la em van desaparèixer dos problemes que tenia en aquesta zona: la incontinència urinària nocturna i les hemorroides. I des de llavors que no tinc cap malaltia.

Com la va descobrir?

Quan vivia a Mont-real, durant un període sabàtic, la meua mare, que des de petita tenia pòlio a la cama dreta, va venir a veure'm des d'Egipte. Jo volia fer-li un regal especial per agrair-li la visita i vaig contractar un professor de la tècnica Nadeau per a ella. Va millorar moltíssim, esclar que més tard va caure i li van passar les ganes de viure, no tenia energia i es va morir.

Així és un convers en primera persona.

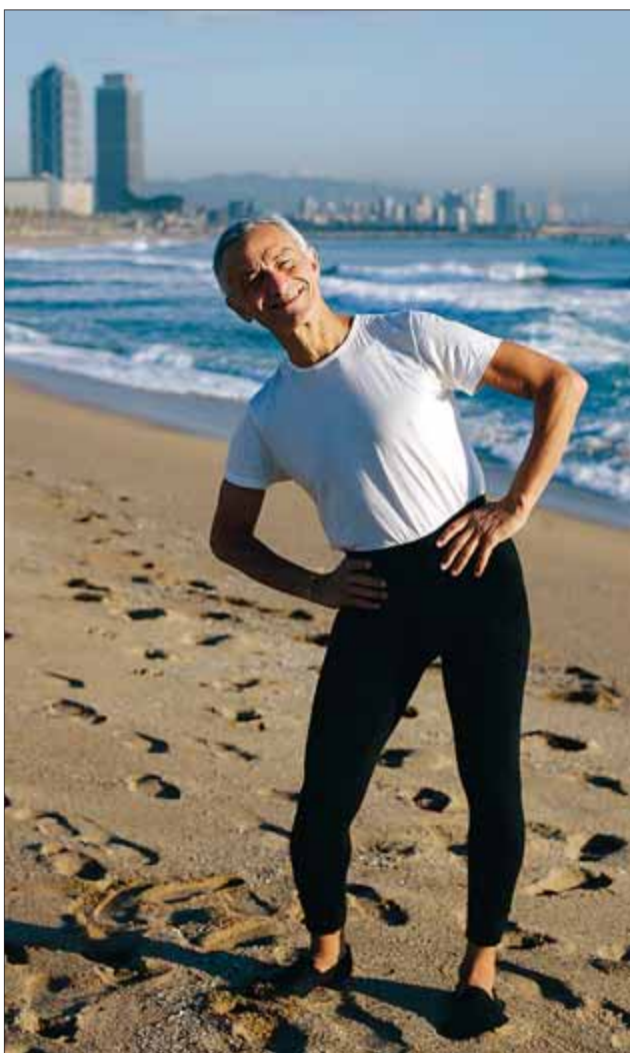
Sí. Vaig aprofitar per aprendre la tècnica amb la mare i, l'any 86, en acabar-se el període sabàtic, vaig matricular-me al curs professional.

Com arriba a Barcelona?

Feia temps que volia tornar al Mediterrani perquè encaixo millor amb aquesta cultura que amb l'anglosaxona. L'atzar em va portar a Xàtiva, on hi ha molta gent gran, principalment jubilats, un col·lectiu sovint amb problemes de mobilitat i a qui els exercicis ajuden enormement. Més endavant vaig venir a Barcelona, on fa deu anys que hi tenim l'escola.

Aquesta tècnica la va crear el canadenc Henry Nadeau arran d'un problema cardíac, oi?

Nadeau va patir un infart als 59 anys i va decidir no operar-se a cor obert perquè els metges no li garantien prou qualitat de vida. Va mesurar què fer estudiant què li passava i es va adonar que podia curar-se a través de l'oxigenació de les cèl·lules (perquè així es regeneren) a través de tres exercicis molt fàcils inspirats en els moviments de la dansa del ventre.



FRANCESC MELCION

PERFIL A cavall entre Orient i Occident, Tàrik Elguindi diu que no té llaços amb l'edat. No vol desvelar els anys que té. I, la veritat, no sabem quants posar-n'hi. De petit va viure als EUA, on era un nen egipci que menjava fast food i jugava al beisbol, però no parlava l'àrab. Als 9 anys va tornar al Caire i allà hi va estudiar enginyeria industrial per després marxar a voltar món. En un període sabàtic al Canadà va aprendre la tècnica Nadeau, que ara ensenya a Barcelona.

Els pot fer tothom?

I tant! La tècnica s'adapta a les possibilitats i necessitats de cada persona. És ideal per a gent discapacitada, amb problemes de columna... Si estàs en forma, els moviments els fas més ràpid, però no cal ser cap superhome per practicar-los!

L'èxit deu ser la constància.

Sí, l'assiduitat. Milloraràs si practiques cada dia i, sobretot, si fas els exercicis amb qualitat, fixant-te en els detalls.

Algún altre consell?

No cal comptar. Com que fem servir música, només cal seguir-ne el ritme.

Expliqui'ns com són els exercicis.

El primer i el segon són de pelvis, però també es mou el tronc, es fa un massatge als òrgans interns i a la columna vertebral, mentre que el tercer és una combinació dels moviments de la natació amb l'esquí de fons.

[De sobte, s'aixeca i comença a fer moviments.]
Ho veus? És molt fàcil!

[Després de remenar una estona la pelvis, belluga l'esquena com un llargardaix.]

És l'onada completa amb rotacions de pelvis i de columna que ens fan sentir millor perquè l'energia puja fins al cap i torna a baixar. Quan circula l'energia et sents diferent. T'actives i notes que estàs més viu.

Reconec que, normalment, la gent no es belluga com vostè.

Aquí a Occident, la gent és bastant inhibida i no belluga gaire la pelvis. En canvi, els africans, els indis, els àrabs i els sud-americans la utilitzen més sovint, especialment quan ballen.

Tothom busca la felicitat i hi ha diverses maneres d'aconseguir-la, però bellugar el cos és un dels camins per ser feliç

D'aquí el boom que hi va haver de la dansa del ventre al nostre país?

Exacte, és un ball molt complet perquè obliga a moure una part del cos que a Europa ha estat tradicionalment rígida. Fixa't, per exemple, que ballant el vals no la belluguem gens.

Quanta gent practica la tècnica Nadeau a Catalunya?

A Espanya som uns vint professors i la majoria ensenyem a Catalunya. Per ser-te sincer, als anys 80 érem més populars, després la moda va baixar una mica i ara està repuntant tant a França com a aquí.

No dubto de l'efectivitat d'aquest mètode, però vostè neda cada matí a l'aigua del mar i això també deu tenir a veure amb la salut.

La tècnica és fantàstica per a algú que no fa res, perquè millora els ànims. Rega el cervell amb sang oxigenada, enforteix la intel·ligència i estimula l'alegria. Però l'esport és cabdal. L'important és que la gent es mogui. Tothom busca la felicitat i hi ha moltes maneres d'aconseguir-la, però bellugar el cos és un dels camins per ser feliç.

EN SÍNTESI

Dos consellers a la mani

Marçal Sintès



Periodista i professor de la URL

Un dels déficits més evidents de Zapatero ha sigut i és la política exterior. L'ofensiva israeliana

contra Hamàs li ha tornat a brindar l'oportunitat de demostrar l'habitual imperícia i fer gala un cop més de la seva frivolidat. Fidel a si mateix, en un acte de precampaña a Galícia va carregar contra Israel tot menyspreant la prudència i la sensatesa que han caracteritzat els pronunciaments dels països occidentals. A Zapatero no li fa res instrumentalitzar un assumpte tan complex, també des del punt de vista moral, si li va bé per desviar l'atenció i dir a la gent allò que creu que la gent vol sentir. La seva irresponsabilitat sembla no tenir aturador. No obstant, tot i que el PSOE va donar-hi suport actiu, cap ministre socialista no es va manifestar contra Israel, cosa que no podem dir del nostre govern. A desgrat que el tripartit, en la primera versió i en la segona, ha aconseguit rebaixar notablement les expectatives ciutadanes sobre l'actuació de l'executiu català, aquest es mostra sempre disposat a sorprendre. Així és que, en una decisió inaudita, el conseller d'Interior, Joan Saura, i el de Medi Ambient, Francesc Baltasar, van acudir a la manifestació convocada a Barcelona, on es van cremar banderes israelianes, es va cridar a favor de Hamàs i un encaputxat va brandar una pistola diuen que de mentida. I no sols això: a l'acte —que comptava amb el suport de les forces del tripartit— es va arremetre contra el vicepresident, Carod-Rovira, i contra el mateix govern del qual Saura i Baltasar són membres, tot reprotxant-los les relacions entre Catalunya i Israel. La sort, la trista sort, és que ja ningú no es pren gaire seriosament el que els catalans fem o deixem de fer.

m.sintes@hotmail.com