

Encontrarse mejor en tres movimientos:

La técnica Nadeau

Cómo mejorar nuestro estado físico con 20 minutos diarios

TEXTOS: LAURA TORRES, CON INFORMACIONES DE HILDA PARISI. FOTOGRAFÍAS: MARTA BACARDIT

Si año tras año te propones hacer ejercicio físico y lo abandonas porque te adaptas a la rutina de un entrenamiento, ésta es tu oportunidad para probar con una actividad física facilísima, que aporta infinidad de beneficios para la salud.

REJUVENECER Y SENTIRSE BIEN

La técnica Nadeau se basa principalmente en movilizar la columna verte-

bral, la nuca y la cabeza, aunque con esta serie de tres ejercicios en realidad se mueve todo el cuerpo, de pies a cabeza, y se llegan a efectuar hasta **1.200 rotaciones en total en sólo 20 minutos**. Así se activan los sistemas cardiovascular, nervioso e inmunitario

En Canadá y EEUU esta técnica ha desplazado las pesadas tablas clásicas de gimnasia y podemos disfrutar de ella en España de la mano del instructor Tárík Elguilli. Tárík es un buen ejemplo de

estos ejercicios; él tiene más de 75 años, aunque su cuerpo atlético, su energía, y la felicidad que refleja su rostro (es el modelo de las imágenes) nos hablan del bienestar de este método tan sencillo.

¿CÓMO EMPEZÓ?

En 1972, Henri Nadeau, un ejecutivo canadiense de 59 años, sufrió un ataque al corazón que le impidió moverse, y los médicos que le atendían le dieron muy pocas posibilidades de vida.

Nadeau, un hombre inteligente y luchador, decidió cambiar esa situación y, en la medida de sus posibilidades, comenzó a realizar ejercicios físicos para estimular su circulación y regenerar sus órganos.

Durante su convalecencia leyó y estudió biología, y se interesó por el modo en que se regeneran las células a través de la respiración y de la forma de estimular los órganos, sistemas y músculos a través de los ejercicios físicos. Encontró las respuestas en un libro de biología, "La oxigenación celular", y enseguida ideó una rutina de movimientos y respiración que potenció su recuperación total. Pero Nadeau necesitaba un acopio mayor de oxígeno, pero tenía el corazón demasiado débil para practicar deportes como la natación o el ciclismo, y mover las extremidades no era suficiente.

Hasta que un día, sentado ante la televisión, vio unas bailarinas prac-

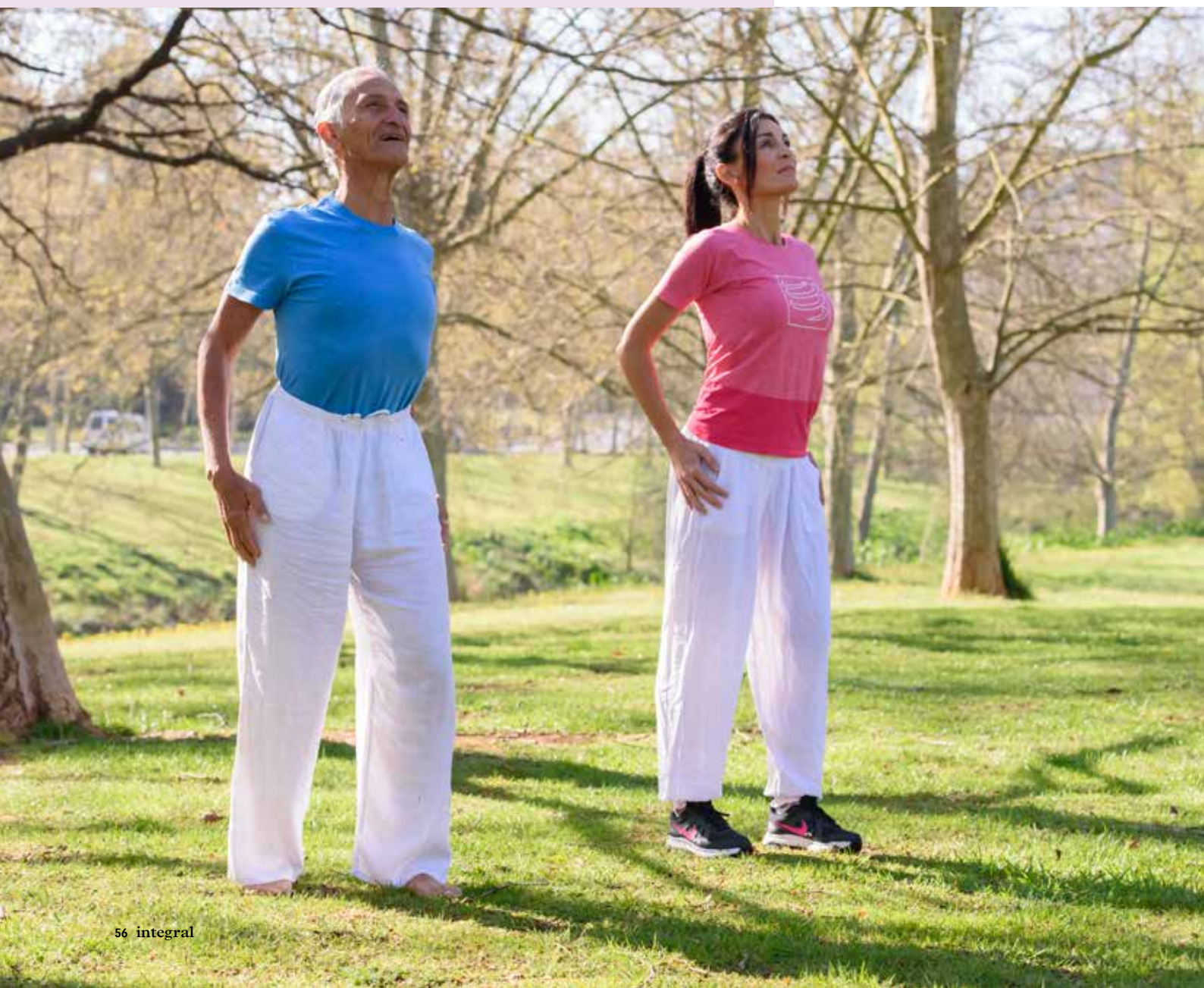




La acción múltiple de la técnica Nadeau en 5 beneficios

- 1** Los movimientos efectúan un masaje interno sobre todos los órganos de la pelvis y el tronco, estimulando el buen funcionamiento del organismo, además de desintoxicarlo y aumentar su vitalidad. Destacar sus beneficiosos efectos cardiopulmonares.
- 2** Aporta a la columna vertebral gran movilidad, contribuyendo a prevenir o eliminar la mayoría de problemas de espalda, con una repercusión favorable en el sistema nervioso y órganos internos.
- 3** Los movimientos dinamizan el sistema linfático y contribuyen a una mayor depuración del cuerpo.
- 4** Los movimientos de la pelvis activan esta zona y con ello favorecen el tránsito intestinal y se aumenta la energía sexual y la libido.
- 5** Los movimientos de cabeza mejoran la circulación sanguínea, favoreciendo la memoria, la alegría y la autoestima.

ticando la “danza del vientre” y tuvo una idea: aquel movimiento movilizaba la zona en la que se alojan todos los órganos y vísceras, el centro vital del cuerpo. Comenzó probando sólo dos minutos, y por la noche ya notó la mejoría. Enseguida aumentó unos minutos más, siguió probando... Y dados los excelentes resultados, Nadeau siguió investigando; al cabo de 12 años de trabajar la técnica, en 1983 se puso en contacto con Colecte Maher, una afamada maestra de yoga de Canadá, con quien sistematizó sus descubrimientos. El encuentro de Nadeau y Maher daría como resultado la enseñanza y difusión de esta maravillosa técnica. Él, que había sido desahuciado a los 59 años, decía, a sus 80 energéticos años, que se encontraba mejor de salud que cuando tenía 25..



VIVIR CON SALUD... ¡PUEDE SER MUY FÁCIL!

Se calcula que el 80% de las personas enfermas tiene enfermedades de las llamadas “funcionales”. La medicina convencional suele recetar medicamentos o terapias que van dirigidas a los síntomas, a pesar de que lo fundamental sea centrarse en el tratamiento de los órganos que los provocan. Con una dieta apropiada y la práctica regular de la técnica Nadeau, se obtienen resultados excelentes.

En esta técnica hay un ejercicio que consiste en masajear el páncreas, comprimiéndolo y relajándolo, forzando a activar la circulación. Como es la sangre la que nutre a la célula, todos los nutrientes se asimilan adecuadamente, haciendo que los órganos se regeneren y con ello se activan regiones vitales. A diferencia del running o de otros ejercicios que hacen mover nuestros miembros, y son excelentes para otros objetivos, la técnica Nadeau pone en movimiento lo mejor del cuerpo, la columna vertebral, que es nuestro eje central, la nuca y la cabeza.

Es sobre los planos energéticos, circulatorio y funcional que este método actúa eficazmente, con estos tres simples movimientos.

Esta técnica nos invita a una mayor sensibilidad, interiorización y toma de conciencia de nuestro propio cuerpo. Como un pianista, cuando interiorizamos la técnica, logramos maravillas que podemos hacer con los ojos cerrados.

Y ENVEJECER MUY POCO... ¡TAMBIÉN!

Una de las claves del éxito de la técnica Nadeau es la simple repetición de estos tres sencillos ejercicios, que se aprenden en un curso de diez lecciones y que luego ya podemos practicar en casa. Es un aprendizaje que sirve para siempre y contribuye a lograr con éxito otras metas vitales. Cualquiera persona, a cualquier edad, puede practicar la técnica Nadeau y todo el mundo sin excepción nota sus beneficios.

Además, no exige un gran esfuerzo físico. Sus movimientos energizan nuestro cuerpo sin provocar agotamiento. Incluso se puede practicar en caso de algunas enfermedades.



1.200 MOVIMIENTOS EN 20 MINUTOS

Veinte minutos al día, sin equipamiento especial ni accesorios, son suficientes para desarrollar la técnica Nadeau. Los tres sencillos y fáciles movimientos se acompañan de un ritmo respiratorio adecuado y de una música suave que invita a la práctica.

■ **El primer ejercicio, “rotación de la pelvis”,** implica unos 400 movimientos en nuestro cuerpo.

■ **El segundo, llamado “la ola”,** supone un masaje de órganos internos y una movilización muscular sincronizada. A través de este ejercicio, se realizan 600 movimientos.

■ **El tercer ejercicio que completa el programa emula el movimiento de “la natación”,** e implica 200 movimientos corporales.

Aunque parezca increíble, se realizan 1.200 movimientos en 20 minutos, energizando el cuerpo sin que se altere el ritmo respiratorio.

BIENESTAR SIN AGUJETAS

Contrariamente a lo que suele pasar con algunos ejercicios físicos, al día siguiente de realizar los movimientos de la técnica Nadeau no se presentan las

desagradables agujetas. Es el grado de bienestar conseguido el que nos impulsa a la práctica de cada día.

En la práctica de esta técnica no se fuerza a los músculos o tendones a llegar al mayor punto de resistencia. Sin movimientos bruscos y poco a poco, nuestro cuerpo va cogiendo más elasticidad, la posición corporal se va alineando, los órganos se sienten amorosamente estimulados y, como consecuencia de todo ello, nuestro cuerpo, apariencia, sentimientos y estado de ánimo mejoran.

Si sabemos escuchar el cuerpo, sabremos las posturas a seguir en cada momento, los movimientos más efectivos a realizar y cómo potenciar o minimizar cada situación a través de la respiración. Muchas personas practican la Técnica Nadeau para prevenir y eliminar problemas físicos, mejorar su salud y aumentar su vitalidad. Tú también: ¡Pruébalo! ■

Para saber más

El entrenador canadiense Tárik Elguindi imparte cursos en centros de salud y para médicos, enfermeras, terapeutas y personas interesadas en recuperar y mantener el cuerpo saludable. Tel. 649 46 37 17.