



Joëlle Maurel, Docteur en Sciences de l'éducation ; psychothérapeute, formée aux approches psychanalytiques, à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation et au Reiki ; spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris ; professeur de yoga diplômé de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel, professeur de Qi Gong diplômé de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong. Auteur du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi, Aurobindo, Jung, Krishnamurti », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du crayon égaré, Editions Edite-moi et de nombreux articles psycho-spirituels.

La méthode Nadeau

Améliorer sa santé et retrouver la pleine forme avec une pratique douce !

La technique Nadeau a été inventée par un Québécois, Monsieur Henri Nadeau, suite à son infarctus et une thrombose l'ayant laissé handicapé. Monsieur Nadeau pensait qu'il pouvait améliorer son état physique et se donna le challenge de retrouver sa mobilité. Il étudia le fonctionnement du corps humain, les philosophies orientales et la notion d'énergie. Peu à peu il créa 3 mouvements simples permettant de favoriser la circulation énergétique dans le corps et le cerveau et de régénérer tout le corps. Au début il pratiqua très peu et doucement, en respectant ses limitations mais il s'aperçut rapidement de ses progrès et retrouva peu à peu tout son potentiel physique et toute sa mobilité.

Devant cette expérience positive de guérison, il eut le désir de partager cette méthode et il commença à chercher une personne qui pourrait l'aider à faire connaître les exercices. Il rencontre Colette Maher, professeur de yoga en 1983 et lui propose d'enseigner sa méthode. Colette Maher va former quelques professeurs, écrire un livre et faire connaître la méthode Nadeau. Plus de 150 000 exemplaires du livre seront vendus ! C'est dire le succès de cette pratique au Canada. Bien sûr cette pratique de guérison et de prévention commence désormais à être connue aussi en Europe grâce à Monique Filleau qui forme des professeurs en France dans le respect de ce que lui a enseigné Colette Maher. Site internet : www.techniquenadeau.fr

➤ **3 mouvements pour régénérer tout le corps**

Les trois mouvements mis au point par Henri Nadeau sont relativement simples bien qu'ils nécessitent un apprentissage pour les effectuer correctement.

1. Le 1^{er} mouvement se nomme la rotation du bassin. Il stimule l'oxygénation au cerveau ainsi que l'énergie à l'intérieur de la colonne vertébrale, là où se trouve le canal rachidien ; il a aussi une influence sur le stress, la fatigue, développe la capacité respiratoire et ouvre le diaphragme, masse les organes de la digestion et a des effets revitalisants sur l'estomac, le foie, le pancréas et l'intestin. Ce mouvement a également une action sur les membres inférieurs et sur la silhouette.
2. Le 2^e mouvement, la vague complète, est un mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Exercice très régénérateur au niveau du système nerveux, la pratique de la vague complète permet d'effectuer un massage qui décongestionne tous les organes vitaux contenus dans l'abdomen, de débloquent l'énergie dans le plexus solaire, redonne de la mobilité à la colonne vertébrale, rétablit graduellement les courbes du dos, favorise la transmission de l'influx nerveux vers le cœur, prévient le durcissement des artères

par un massage du cœur et des vaisseaux, irrigue à fond la moelle épinière et les nerfs et nourrit les disques intervertébraux. Elle développe aussi la capacité respiratoire et fortifie le cœur et les poumons, assouplit la région cervicale, stimule l'influx nerveux vers le cerveau, fortifie la nuque, renforce les muscles des yeux et améliore la vue.

3. Le 3^e mouvement, la natation, est un mouvement des bras. Mais les jambes bougent également comme si on marchait sans se déplacer. Ce mouvement améliore la résistance musculaire des bras, développe la souplesse de la colonne vertébrale, empêche la soudure des vertèbres, atténue la scoliose et/ou empêche son aggravation, apporte un meilleur influx nerveux au cerveau et aux organes de la tête, masse la thyroïde et contribue à son bon fonctionnement.

➤ Apprentissage

Il est vivement recommandé de suivre les cours d'un professeur afin de bien comprendre et connaître les mouvements. Une fois l'apprentissage effectué, environ une dizaine d'heures, nous devenons AUTONOME et pouvons pratiquer seul (e).

Un des grands avantages de la Méthode Nadeau c'est qu'elle ne nécessite, en dehors de l'apprentissage, aucun matériel et peut se pratiquer n'importe où, à n'importe quel moment et qu'elle ne prend pas beaucoup de temps.

15 à 20 minutes par jour permettent de faire travailler tout le corps, de stimuler l'énergie, de favoriser la circulation sanguine, de régénérer les organes et de les masser mais aussi de mobiliser toutes les articulations.

En principe cette pratique douce et simple ne présente aucune contre-indication mais en cas de pathologie lourde, il est souhaitable d'en parler avec son médecin.

Les trois mouvements se pratiquent debout mais il est possible de l'adapter à la condition physique de chacun et les mouvements peuvent se pratiquer aussi assis dans un fauteuil. Quel que soit l'âge et l'état de santé de la personne, cette pratique peut convenir à tout le monde.

Technique Nadeau est une marque déposée pour le Québec et la France elle ne peut être enseignée que par des professeurs diplômés.