ACTUALIDAD / SALUD

Técnica Nadeau: rejuvenecimiento en 20 minutos

El Ciudadano · 25 de marzo de 2010

“La Técnica Nadeau nos devuelve la vitalidad en sólo veinte minutos al día de forma fácil y placentera. ¿Si cuidamos de nuestra casa y de nuestro coche,

podemos dedicar 20 minutos al día a cuidar de nuestra salud?"
Mireia Claret

En 1972, tras sufrir un infarto y no conformarse con el pronóstico pesimista de su cardiólogo, el canadiense **Henry Nadeau** de 59 años se embarcó en el estudio y la búsqueda de un método alternativo para recuperar su salud.

Estudió biología y múltiples áreas, pero fue profundizando en la forma en que se regeneran las células a través de la respiración y observando los movimientos de las bailarinas de la Danza del Vientre, cuando ideó un método que lleva su nombré: Técnica Nadeau, que posteriormente perfeccionó con la Maestra de yoga **Colette Maher**, y que fue el responsable de que hoy siga entre nosotros recuperado y lleno de vitalidad.

Mireia Claret van Dorp es profesora certificada de la Técnica Nadeau y entrenadora nutricionista y energética y nos envía un artículo a ***El Lector Alternativo Opina*** explicándonos en qué consiste este método revolucionario de gimnasia suave para rejuvenecer y revitalizar todo el cuerpo en sólo 20 minutos al día y que se aprende con facilidad a cualquier edad.

ESTO ES LA TÉCNICA NADEAU:

La Técnica Nadeu es una tabla de tres ejercicios – la Rotación de la pelvis, la Ola Completa y la Natación- que flexibiliza la columna vertebral, moviliza la pelvis y la zona abdominal.

Estos tres ejercicios fáciles de aprender en pocas sesiones se convierten en el mejor antídoto contra los dolores de espalda (ciática, lumbalgias, cervicalgias y otros dolores osteoarticulares) y la pérdida de vitalidad.

Los beneficios de estos tres ejercicios son de tipo orgánico, energético y mental.

1. El primer ejercicio, **LA ROTACIÓN DE LA PELVIS**, es muy beneficioso para desintoxicar los órganos y desbloquear la zona sacro-lumbar.

Su práctica diaria estiliza la silueta y mejora la tonicidad de la zona abdominal. También refuerza el suelo pélvico, muy importante para seguir disfrutando de unas relaciones sexuales satisfactorias y evitar las molestas pérdidas de orina.

Lo que sucede a nivel abdominal afecta a todo el cuerpo ya que en la zona de la pelvis se asientan todos los órganos vitales responsables de nuestro buen estado de salud.

2. El segundo ejercicio, el llamado **"LA OLA COMPLETA"**, combina el movimiento de la danza del vientre con el ondulatorio de la columna, flexibiliza enormemente la columna vertebral y moviliza la energía sexual, la denominada Kundalini según la tradición hindú.

En la práctica de este ejercicio se puede apreciar como una ola de calor va subiendo por todo el espinazo. "La Ola Completa" nos devuelve la vitalidad, cada día nos sentimos más despiertos y con más ganas de disfrutar de la vida.

3. El tercer ejercicio, el denominado **"LA NATACIÓN"**, se centra en la zona escapular o superior de la espalda. El movimiento es similar al de la natación de los brazos junto con el movimiento de esquí de fondo de las piernas.

"La Natación" flexibiliza la zona de los omoplatos y constituye un ejercicio ideal para las personas que están muchas horas sentadas frente al ordenador y que sufren de dolores en los brazos, manos y parte superior de la espalda.

Los tres ejercicios aeróbicos forman una tabla completa que permiten a nuestro cuerpo reajustarse en el día a día impidiendo la acumulación de toxinas, movilizando la energía y devolviendo la flexibilidad a las articulaciones.

La Técnica Nadeau nos devuelve la vitalidad en sólo veinte minutos al día de forma fácil y placentera. ¿Si cuidamos de nuestra casa y de nuestro coche, podemos dedicar 20 minutos al día a cuidar de nuestra salud?

Por **Mireia Claret**

mireia.claret@gmail.com

Fuente: www.elblogalternativo.com

Fuente: El Ciudadano