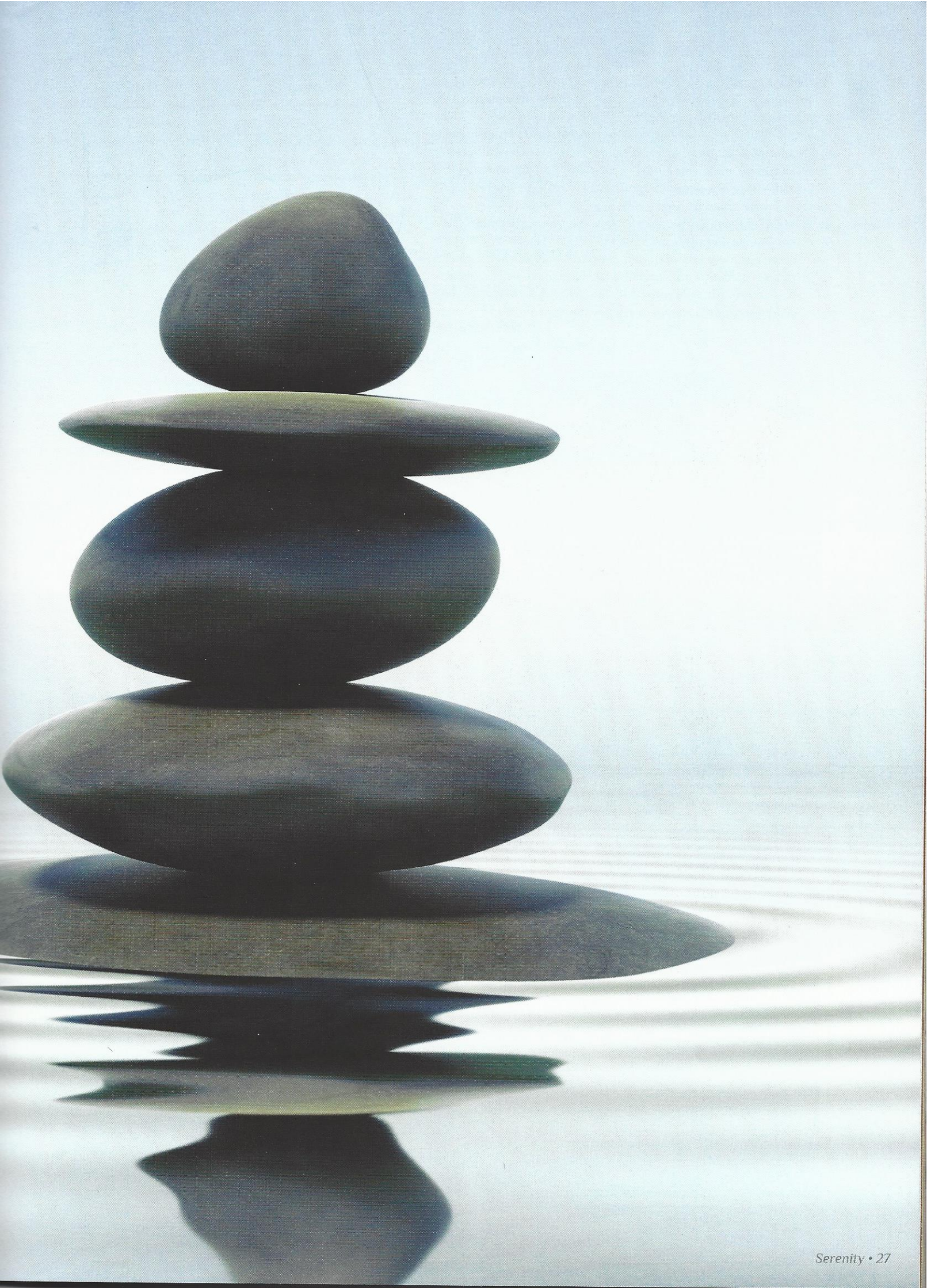


Watsu, le shiatsu aquatique

On dit que c'est l'un des massages les plus relaxants au monde...
Mélange de deux mots : water et shiatsu, le watsu est un massage
qui se prodigue dans l'eau, ce qui permet d'apporter une
dimension nouvelle à la relaxation en laissant l'eau bercer le
corps. Apaisement garanti...

.....



Les vertèbres n'ont plus à supporter le poids habituel, car le corps est rendu plus léger dans l'eau. On remarquerait une réelle amélioration de la posture corporelle, allant jusqu'à une conscience renforcée du corps.

Une technique née en Californie

Le Watsu a été élaboré dans les années 80-90 par Harold Dull. Passionné par le Zen Shiatsu qu'il a étudié au Japon, dès son retour aux États-Unis, ce maître en la matière a mis en pratique et personnalisé les techniques apprises. Se servant des sources chaudes de Harbin Hot Springs en Californie, il a créé une véritable thérapie aquatique, combinant massages et étirements. L'énergie circule dans le corps grâce aux étirements et aux pressions du shiatsu. Mais, lorsque l'on s'immerge dans l'eau pour pratiquer les mêmes gestes, le résultat est encore plus extraordinaire, et c'est ce qui fait de watsu une thérapie à part.

Un massage flottant

Comment se déroule une séance de watsu ? Tout d'abord, la température de l'eau est primordiale : elle doit être égale à 34 ou 35 degrés, c'est-à-dire la plus proche possible de la température du corps. Le corps a besoin de se sentir totalement détendu et sans contrainte, la sensation de froid ne doit pas venir troubler l'exercice. Pendant une vingtaine de minutes, votre corps se laisse bercer par l'eau chaude et par le praticien. Un rapport de totale confiance est nécessaire pour parvenir à atteindre une détente complète. Le corps flotte dans l'eau, il y est immergé jusqu'aux oreilles. Le praticien veille, bien entendu, à maintenir la tête hors de l'eau tout au long de la séance. Lorsque tout le corps est parfaitement à l'aise et détendu, yeux fermés, muscles relâchés, on se laisse aller sous les mains compétentes du masseur. Par des gestes précis, celui-ci travaille par pressions sur différentes parties du corps. Le corps est bercé, massé, étiré tout en douceur, la légèreté que lui confère l'eau permet d'accéder rapidement à un bien-être total. Tout en douceur, les gestes du spécialiste permettent d'accéder à une relaxation qui devrait entraîner un puissant rééquilibrage énergétique. Grâce à l'immersion dans l'eau chaude, on peut atteindre un profond apaisement de l'esprit, la sensation de sécurité et de liberté est intimement liée à ce sentiment d'un corps plus léger, flottant comme à l'origine...

Le watsu, c'est pour qui ?

Les bienfaits de cette technique de massage aquatique sont tels qu'ils sont adaptés à un vaste public. Idéal pour un simple moment de détente et de retour à ses propres sources, il conviendra aussi parfaitement pour « traiter » certains maux précis. Si vous souffrez du dos, le watsu peut aider à libérer la colonne vertébrale. Les vertèbres n'ont plus à supporter le poids habituel, car le corps est rendu plus léger dans l'eau. On remarquerait une réelle amélioration de la posture corporelle, allant jusqu'à une conscience renforcée du corps. On peut en outre citer les vertus du watsu en ce qui concerne les tensions physiques ou psychiques, les épisodes de déprime, la fatigue, les maux de tête chroniques, le stress en général, bref, les tracas les plus variés. Le fait que le watsu mène à se découvrir en profondeur tout en étant en contact avec l'autre par le biais du praticien, aiderait à libérer des émotions et énergies refoulées. Il est d'ailleurs recommandé pour des patients autistes, les bénéfices pouvant parfois être conséquents en ce qui concerne leur gestion du stress et de la frustration. Ces massages sont plus facilement pratiqués sur des adultes, et les séances doivent évidemment suivre une progression. Chez la femme enceinte, les séances sont également spécialement adaptées, et les bénéfices en termes de bien-être sont très intéressants pour une grossesse épanouie.

Où se faire masser ?

Le watsu connaît un énorme succès aux États-Unis, mais, depuis quelque temps, il fait également des adeptes dans toute l'Europe.

En France, il y a peu de sources chaudes naturelles, et les bassins d'eau chaude ne sont pas aussi nombreux qu'au Royaume-Uni ou qu'en Suisse. Les formations permettant de pratiquer et enseigner le watsu sont très réglementées, et durent 600 heures. De nombreuses associations existent à travers le monde, le noyau étant situé à la fédération *Waba* aux États-Unis. Une association nommée *Watsu France* a été créée en 2008 à Paris pour développer et promouvoir cette méthode de relaxation par l'eau. Des stages y sont organisés plusieurs fois par an, permettant de découvrir les techniques et bienfaits de ce miracle anti-stress (notamment Lyon fin avril, puis début mai, Paris 12e en juin). Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous rendre sur le site, qui liste les praticiens adhérents. En province, contactez les thalassothérapies proches de chez vous, elles disposent de bassins chauffés et certaines proposent des séances, comme celle de Bénodet en Bretagne. ●

Infos : <http://watsu-france.org/>

