



Watsu : redécouvrir ce massage aquatique qui détend profondément



📅 23 NOVEMBRE, 2021 📍 SOINS BIEN-ÊTRE, WELLNESS 👤 SISKA VON SAXENBURG

Se retrouver dans une eau à 34°, soulevé, porté, étiré, bercé par un praticien, puis se sentir comme un bébé dans le ventre de sa mère... Bien pratiquée, cette technique née dans les années 80, en Californie, tient ses promesses.

Mot hybride né de la fusion entre «shiatsu» et «water» (eau en anglais), le watsu mélange les genres. Tout comme sa pratique. Car le massage réalisé par le praticien dans une eau à 34°C n'a plus rien à voir avec ce qui se passe sur une table de massage. Développée dans les années 1980 par l'américain Harold Dull, en Californie, cette thérapie toute en douceur, pratiquée dans une eau quasiment à la même température que le corps, combine mouvements lents, étirements et bercements.

Tout comme le shiatsu dont il s'inspire, l'accompagnement de la respiration par le thérapeute renforce l'efficacité du soin. Le watsu offre la possibilité d'un lâcher-prise total. Il équilibre les méridiens du corps et ouvre les chakras. Certes, les effets d'une séance diffèrent d'une personne à l'autre, mais, dans tous les cas, flotter dans l'eau chaude apaise l'esprit et procure un sentiment de bien-être.

Déroulé d'une séance

Le watsu alterne, au rythme des deux respirations synchronisées, des mouvements de bercements et d'étirements, des pressions sur les méridiens et des temps de calme. Facilités par l'eau, les étirements stimulent la circulation énergétique du corps. Pour le receveur, c'est une exceptionnelle sensation de lâcher-prise. Chaque expérience est unique, car chaque individu possède sa propre histoire, qui met en perspective son ressenti.

Au-delà du soin, il s'agit d'un dialogue non verbal, plein d'attention et de douceur. Un instant dont on ne ressort pas indifférent et dont l'effet perdure plusieurs jours après la séance, car se laisser porter en apesanteur transforme totalement la perception du temps et de l'espace. Très populaire dans les spas de luxe asiatiques, le watsu a séduit les thalassos françaises, sous l'impulsion du kinésithérapeute Philippe Gomez qui, au Relais Thalasso de Bénodet (Finistère), le pratiquait uniquement avec de l'eau de mer, pour faciliter la portance.

Détails pratiques

Pour des raisons logistiques évidentes (large bassin chauffé à température constante), ce soin est à réserver aux grandes installations du type thalasso ou spas de luxe d'un resort. Il demande aussi un praticien bien formé et attentif. De plus, la discipline ne s'improvise pas : il faut 550 heures de formation pour obtenir le certificat de praticien Watsu, délivré par l'institut de formation Watsu France.

 Partager

 Tweet



[Découvrez nos partenaires](#)

Dans la même catégorie d' Articles

WELLNESS

Pierre Loustric : « La pandémie a fait exploser le marché des parfums d'intérieur »

🕒 28/11/2021

SPAS

Le plus grand spa de Courchevel va bientôt voir le jour au Chabichou

🕒 15/11/2021

[Découvrez nos partenaires](#)