

Watsu
La magie de l'eau

Se laisser flotter, être guidé dans des mouvements lents et se détendre profondément auraient des effets insoupçonnés sur les corps physique et psychique. Le watsu, créé en Californie, nous berce jusqu'au plus profond de nous-mêmes.

Par Miriam Gablier

Alors qu'il donne une formation de zen shiatsu près des sources d'eau chaude de Harbin en Californie, Harold Dull a l'idée d'emmener ses élèves dans l'eau. Il les fait travailler cette technique asiatique de pression de points d'acupuncture d'une manière nouvelle. Le premier est invité à se laisser flotter pendant que le deuxième le soutient et lui fait faire des étirements lents, avec bienveillance. Cette idée, pourtant simple, est une révélation! *« L'eau, surtout quand elle est à 35 °C, est le médium idéal pour libérer le corps »*, indique Harold Dull. Les élèves se détendent, les tensions lâchent, certains de leurs problèmes chroniques se résolvent… et tout le monde en redemande! Nous sommes en 1980, Harold Dull développe alors des séances types et nomme cet art du mouvement aquatique le watsu – contraction de *water* (eau) et de shiatsu. Aujourd'hui, le watsu est enseigné dans plus de vingt-sept pays, dont la France, à des étudiants venant de plus de quatre-vingt pays différents.

Bon pour le corps

Les avantages de l'eau à 35 °C sont qu'elle participe à la détente de tout l'organisme, qu'elle prend en charge

DES PROPOSITIONS AQUATIQUES DE DÉCOUVERTE DE SOI

À la suite du watsu, trois autres disciplines de travail corporel aquatique ont vu le jour :

- **LE WATA** ou *Water Dance*, une pratique subaquatique créée par les Suisses Peter Aman Schröter et Arjana C. Brunschwiler.
- **LA HEALING DANCE**, qui comporte du travail en surface et sous l'eau, créée par le danseur américain Alexander George.
- **LA MÉTHODE JAHARA**, moins connue en Europe, créée par le Brésilien Mario Jahara. ◆

une partie du poids corporel et qu'elle permet une grande liberté de mouvement. S'appuyant sur les protocoles de base, le praticien invite la personne à faire une série de mouvements accompagnés d'étirements et d'acupressions. Cela a pour effet de détendre la structure musculaire et la mobilité des articulations.

Le watsu va ainsi rapidement intéresser les professionnels paramédicaux travaillant sur les traitements posturaux, la rééducation, le handicap, la gestion de la douleur, l'accompagnement des personnes âgées et des femmes enceintes. Reconnu aux États-Unis comme une méthode de rééducation physique, le watsu y est enseigné dans les universités et utilisé dans de nombreuses cliniques. *« Chaque année, nous doublons le nombre de nos élèves qui sont par ailleurs kinésithérapeutes ou ostéopathes. Le watsu leur permet de faire un travail en profondeur sans aller dans la douleur »*, rapporte Xavier Boisson, codirecteur de l'École française de watsu et formateur international.

Le watsu est la contraction de *water* (eau) et de *shiatsu*.

Bon pour l'être

Lors de sa troisième séance, Marie a l'impression que son corps se délie véritablement. Elle se détend profondément. *« À ce moment-là, j'ai vu toute la futilité de la dispute que j'entretenais avec mon père. J'ai lâché mes reproches, je lui ai pardonné »*, témoigne-t-elle. C'est alors que, se courbant dans tous les sens dans l'eau, elle se sent devenir un dauphin joyeux, lumineux. *« J'ai goûté à une liberté incroyable, ressenti une impulsion de vie qui m'a nourrie bien au-delà de la séance. Il y a presque un avant et un après »*, indique la jeune femme.

> **« Des souvenirs peuvent se présenter, des résolutions se produire, des potentiels se déployer, l'état de conscience se modifier. »**

« En réalité, le watsu est une discipline corporelle aquatique qui, selon le cadre, la personnalité du praticien et de la personne qui reçoit, est susceptible de produire des contenus et des effets extrêmement différents. C'est un dialogue qui s'établit entre deux personnes et l'eau qui, elle, offre une véritable liberté, créativité dans les mouvements », indique Philippe Quillien, président de l'Institut de formation watsu France.

Ainsi, une panoplie d'états peuvent apparaître lors d'une séance : état de plaisir, traversée émotionnelle, état régressif, méditatif. Le watsu offre un accompagnement attentif, une opportunité d'aller à la rencontre de parties de nous-mêmes parfois sous-estimées ou inconnues. Des souvenirs peuvent se présenter, des résolutions se produire, des potentiels se déployer, l'état de conscience se modifier. *« Il faut savoir écouter. Il s'agit d'être, pas de faire »*, précise Harold Dull.


L'utilisation de flotteurs ou de coussins flottants pourra vous mettre en confiance lors d'une séance.

La présence bienveillante et attentive qu'offre le praticien est souvent vécue comme bienfaisante. Cependant, le watsu n'est pas une psychothérapie. *« Nous offrons un espace où le processus peut se dérouler de lui-même et s'il y a besoin d'aller plus loin, nous invitons la personne à voir un spécialiste »*, précise Gianni de Stefani, codirecteur de l'École française de watsu et formateur international. ■

ET SI ON TESTAIT ?

- Watsu France : **watsu-france.fr**
- École française de watsu : **ecolewatsu.fr**
- Worldwide Aquatic Bodywork Registry (registre international de watsu) : **watsu.com**