



SE DÉCOUVRIR SOI-MÊME

LE BIEN-ÊTRE PAR LE WATSU

Le Watsu, une technique de massages aquatiques est aujourd'hui proposée en Suisse. Nous l'avons testé pour vous, au Centre Thermalp d'Ovronnaz et à Genève. Une expérience positive et engageante.

PAR ODILE KOEHN

Entrez avec délices dans une piscine à 33°, se laisser flotter, masser, étirer, bercer, rouler dans l'eau dans les bras rassurants d'une thérapeute. Voici ce qu'est le Watsu, une méthode de relaxation originale, mise au point aux Etats Unis depuis 1989 par Harold Dull, qui commence à se développer aujourd'hui en Suisse romande. En Suisse allemande, on compte déjà plus de 100 praticiens diplômés en Watsu.

RÉÉQUILIBRER LE CORPS ET L'ESPRIT

Watsu vient de la contraction des mots «Water» et «Shiatsu». Water c'est l'eau, Shiatsu, un massage chinois, qui permet un rééquilibrage du corps et de l'esprit, grâce à

un travail sur les méridiens et les tsubos (voies et points d'énergie). Travail effectué par pression des doigts (shiatzu signifie d'ailleurs «pression digitale»), des mains, des coudes, des genoux et des pieds, par massage, étirement et rotation. Le shiatzu aquatique utilise en fait le zen-shiatzu dont le principe de base est d'être avec l'autre. Ce qui permet de redécouvrir le contact, le toucher, la sensibilité. La présence de l'autre facilite la détente profonde et la sérénité intérieure. Stress, refoulements, peurs sont évacués, les blocages se dénoent. Dans l'eau, on devient léger comme une plume. Libéré de son poids, le corps devient plus souple, tous les mouvements sont facilités. Le Watsu est un bienfait aussi bien pour le corps que pour l'esprit.

Pour compléter la détente d'un bain de bulles, Ovronnaz propose les bienfaits d'une aqua-thérapeute

OÙ PRATIQUER LE WATSU EN SUISSE ROMANDE

Onex

Verena Moser - 022 786 3846

Ovronnaz

Thermalp - Les Bains d'Ovronnaz - 027 305 11 08

Versoix

Leni Moll-Hirschi - 022 950 07 72

Sierre

Marie-Hélène Bornet - 027 455 92 46

A OVRONNAZ, UNE PREMIÈRE EXPÉRIENCE

C'est au Centre Thermal d'Ovronnaz, que j'ai découvert le Watsu. Une véritable révélation. Pour moi qui ai peur de l'eau, nage à petites brasses saccadées, le menton relevé et le plus près possible du bord de la piscine (histoire de pouvoir m'agripper quand je veux), m'abandonner ainsi dans l'eau relevait presque de l'héroïsme. Fabienne, l'aqua-thérapeute sait me rassurer. «Partout vous avez votre fond. Ne craignez rien, je serai toujours là». Je pose toutefois une condition. Je ne veux pas mettre la tête sous l'eau. Les oreilles d'accord mais pas la tête. Les yeux fermés, le corps accolé à la paroi, les pieds bien à plat sur le fond, Fabienne me fait tout d'abord prendre un solide contact avec la terre ferme... puis le «voyage» commence. Etendue sur l'eau, soutenue par Fabienne, les jambes maintenues par des sortes de flotteurs, je me laisse porter, promener, doucement bercer. Mouvements et balancements sont fluides comme l'eau elle-même. Il n'y a plus un bruit, je m'abandonne totalement, je suis hors du temps. A un moment donné, j'ai

même l'impression d'être sortie de mon corps! Sensation étrange mais délicieuse.

A ONEX, JE DEVIENS «SIRÈNE»

Mais, je viens de faire une autre expérience à la fondation Butini d'Onex où Verena Moser pratique un Watsu bien à elle. Verena parle plus volontiers d'«accompagnement dans l'eau». Comme la première fois, je ne cache pas mon appréhension. Quelques exercices et en moins d'un quart d'heure, Verena est parvenue à me faire mettre la tête sous l'eau. J'expire en faisant des bulles et inspire à nouveau hors de l'eau avec délice. Je suis prête pour une vraie séance de Watsu. Les narines coincées dans un pince-nez, je me laisse guider. Mêmes balancements, mêmes étirements, puis par une pression sur le bras, Verena me signale qu'elle va m'immerger totalement. Je bloque ma respiration et me laisse rouler, flotter entre deux eaux. Je suis tour à tour sirène, algue, fœtus. Et lorsque en fin de séance, Verena me porte dans ses bras, je suis un nouveau-né. Ce soir là, j'ai dormi comme un bébé ■