

Michael Clancy, The Tennessean/Newscom



Le watsu, c'est le mariage de l'eau (water) avec un massage oriental, le shiatsu. Un ballet dans les bras de Neptune, qui adoucit les peines de l'âme et du corps.

# Laissez-vous flotter vers l'harmonie du watsu

**S**i la vue d'un lac déjà vous apaise, si un clapotis suffit à embarquer votre âme, si les étreintes de l'eau vous réconfortent, surtout, surtout ne goûtez pas au watsu, vous avez le profil pour devenir accro.

Eau dans laquelle vous vous laissez glisser, flotteurs aux mollets, est à 34 degrés. Yeux fermés, yeux ouverts, votre corps est étiré, plié, blotti, bercé, massé au fil de ses méridiens, il flotte comme les tentacules d'une anémone de mer au gré des actions du praticien et des réactions de l'eau, et votre âme fait corps avec lui.

C'est fluide, c'est chaud avec de petits frissons au contact de l'air quand la détente s'installe et que la respiration se fait profonde, c'est merveilleusement relaxant. C'est bon d'apprendre à lâcher prise, à laisser faire. Ce peut être une heure de bonheur.

Mais Martine-Bénédicté Danthe, qui pratique le watsu au Centre thermal d'Yverdon-

les-Bains, ne cache pas qu'une séance peut faire émerger des émotions ou des douleurs enfouies, qu'elle peut déboucher sur des larmes, des interrogations, des découvertes.

Depuis 1980, l'Américain Harold Dull a d'ailleurs développé cet art du toucher aquatique comme thérapie corporelle visant à rétablir la circulation des énergies physiques et psychiques. Une thérapie qui profite de la portance de l'eau comme de celle du praticien.

Formée au watsu en 1998, avec la première volée romande, Martine-Bénédicté a déjà ses points de repère. Une femme avec deux prothèses de hanche qui ne passe pas une heure sans souffrir, flottant dans l'eau et murmurant avec bonheur: «Je ne sens plus rien.» Une autre femme, jambe amputée sous le genou, heureuse de retrouver une mobilité à jamais perdue sur terre ferme. Des malvoyants qui découvrent enfin un monde de perceptions dépourvu de chausse-

trapes. Des convaincus qui reviennent tous les quinze jours pour progresser sur leur chemin de vie. Des ados qui apprennent à pactiser avec leur corps.

Instrument de bien-être évidemment, le watsu a en effet une foule d'indications thérapeutiques, parmi lesquelles la fibromyalgie, les polyarthrites, les douleurs articulaires de tout poil, et la grossesse. «Chez une femme enceinte, résume la praticienne vaudoise, il permet de soulager les pressions physiques exercées par la grossesse, ainsi que de se recentrer sur l'enfant qu'on porte.» En fait, il n'est déconseillé qu'aux personnes ayant souffert d'une atteinte des vertèbres cervicales ou sujettes aux thromboses.

Cerise sur le gâteau, le watsu est accessible aux non-nageurs, puisqu'on y garde toujours le nez et la bouche hors de l'eau et que la portance est as-

surée par le praticien. Les personnes qui ont plus ou moins peur de l'élément liquide peuvent donc y recourir pour essayer de signer un contrat de confiance.

## Pratique

- Une séance dure en moyenne une heure et coûte entre 60 et 120 francs selon les cantons et les piscines (somme partiellement remboursée par certaines assurances complémentaires).

- Le watsu est proposé dans de nombreux centres thermaux et piscines chauffées de Suisse.

- Adresses suisses romandes sur l'internet, [www.aquatischekoerperarbeit.ch/Liste/practitioner.asp](http://www.aquatischekoerperarbeit.ch/Liste/practitioner.asp).