



LE SOUFFLE DE L'EAU

La revue de Watsu France

Mai 2009, n° 1

SOMMAIRE

Le Watsu
selon nous 3

Dossier

Les origines

- Watsu 4
- AquaWellness 7
- Water Dance 9
- Healing Dance 11

Principes

Déontologie 14

Bassin

Shambalah 18

UN AN DÉJÀ

Le 8 mai 2008, j'ai participé à l'assemblée générale constitutive de Watsu France pour proposer, comme simple adhérent, la publication d'un guide des bassins d'eau chaude et, déjà, d'une revue. Pour je ne sais quelle raison, peut-être pour n'avoir pas su tenir ma langue lors de la discussion des statuts, j'ai, sans être candidat, été élu à la présidence de l'association. Paradoxe : moi qui, dans mon temps libre, me passionne pour les massages, aquatiques ou non, afin d'oublier mes métiers et même ma tête (le fameux « droit d'être bête » réclamé par Paul Valéry), je me suis retrouvé à rédiger des projets de délibération, des articles de règlement intérieur, des notes sur la notion d'acompte, la légalité du massage, la surveillance des bassins...

Si l'on y repense, notre association paraissait assez hasardeuse. Nous ne nous connaissions pas ou à peine.

Mais tous, nous voulions que les choses bougent pour le Watsu en France.

Et elles ont commencé à bouger.

Avant mai 2008, il n'y avait quasiment jamais eu de formation organisée en France et nous étions « obligés » de prendre les beaux chemins de la Belgique, de la Suisse, de l'Italie ou de l'Inde pour nous former. En 2009, une vingtaine de formations sont proposées au Mans, par Silvia Bellei, près de Bordeaux, par Elvira Ilming et à Paris, par Laurie Moerman. Il reste sans doute à programmer certaines formations obligatoires et surtout à assurer aux groupes des effectifs suffisants.

Après avoir envisagé une présence au salon Médecine douce et thalasso en février 2009, nous avons finalement décidé de participer au salon Zen qui

(Suite page 2)

DOSSIER LES ORIGINES

Je n'ai pas vraiment eu à chercher le thème du dossier pour le premier numéro de la revue de notre jeune association. Celui de la naissance, des débuts, des origines, s'est naturellement imposé. De manière tout aussi évidente, je me suis senti libre d'évoquer les disciplines sans me soucier de leur inscription ou non au programme de formation proposé par Watsu France. Il y est donc question de Watsu, d'AquaWellness et de Watsu France, mais aussi de Water Dance et de Healing Dance.

Ce dossier, je l'aurais même voulu plus complet, avec par exemple un texte sur la technique Jahara et un autre sur le Tantsu. Mais certains jugeront sans doute que dix pages, c'est déjà beaucoup ou trop !

Une précision technique pour finir. Je ne m'étais jamais intéressé à la publication assistée par ordinateur. Ces deux ou trois dernières semaines ont donc été en partie consacrées à l'apprentissage d'un logiciel nouveau pour moi, Publisher. Encore des débuts, avec leurs inévitables maladresses...

Philippe Quillien

se tiendra à Paris du 1 au 5 octobre 2009. Sage décision. Je crois en effet essentiel que notre première participation à un salon corresponde à un véritable élan collectif. Formateurs, praticiens et étudiants, tous pourront participer à son animation, qu'ils soient parisiens, provinciaux, suisses ou italiens, ceux qui passent l'hiver en Inde comme ceux qui restent à grelotter dans l'humide cachot parisien.

Notre dispersion géographique ne favorise certes pas les élans collectifs. Ceux-ci sont plus faciles dans le microcosme parisien. Plusieurs soirs ou samedis par mois, nous nous retrouvons pour échanger des Watsus dans le bassin de Picpus. Et les étudiants les plus avancés ont récemment décidé de proposer bénévolement des séances (voir page 20). J'aime cette démarche si parfaitement fidèle à l'esprit du Watsu.

J'ai aussi aimé notre définition collective du Watsu. Lors de la réunion du 8 novembre 2008, les membres présents du comité directeur ont décidé de proposer une définition commune du Watsu afin de la publier sur notre site Internet qui semblait alors prêt... à voir le jour ! J'ai bien sûr invité les absents à se joindre à nous. Les cinq contributions reçues reflétaient nos différences et mettaient en lumière des facettes distinctes du Watsu dont j'ai tenté de rendre compte dans un petit texte soumis à la relecture et à l'approbation des contributeurs (voir page 3).

Bien sûr, dans certains domaines, les choses ont bougé trop lentement ou même paraissent frappées d'immobilisme.

La création du site de l'association, finalement www.watsu-france.org, a été discutée, disputée et, pour des raisons juridiques et techniques, retardée. Grâce à nos membres « indiens », il devrait

bientôt être accessible. Par ailleurs, notre secrétaire, Xavier Boisson, vous a envoyé deux numéros de notre bulletin d'actualité et vous recevez aujourd'hui le premier numéro de notre revue.

Certains projets ont tourné court, en commençant par celui qui me semblait – et me semble toujours – le plus urgent, la rédaction d'un guide des bassins d'eau chaude. Ne paraît-il pas assez absurde de faire la promotion du Watsu et d'organiser des formations sans bassin où donner, recevoir, échanger, pratiquer ? Bien évidemment, cette rédaction ne peut être que collective. Je lance donc un nouvel appel à contributions en proposant une première fiche consacrée à un « temple de l'eau », Shambalah, en Belgique (voir page 18). Il suffirait que chaque adhérent s'engage à rédiger une fiche sur son bassin préféré ou habituel...

Par ailleurs, dans une de mes vies diurnes, je suis juriste, ce n'est pas le moindre de mes défauts. La différence entre une association et une bande de potes est donc pour moi une évidence, comme la distinction entre le patrimoine d'une personne morale et celui de ses membres, la notion de risque juridique et, plus généralement, l'importance de respecter la loi, c'est-à-dire nos statuts. J'aurais aimé consacrer moins d'énergie à ces rappels.

Je finirai par un souhait égocentrique. En 48, presque 49 années de vie, je n'ai pas connu une seule expérience mauvaise. Je veux dire que tous les événements d'allure d'abord désagréable ont toujours fini par tourner à mon avantage. Je souhaite que Watsu France aussi fasse cette expérience. Il n'appartient d'ailleurs qu'à nous, qu'à vous d'en décider.

Philippe Quillien,
président de Watsu France

LE WATSU SELON NOUS

Pour le dictionnaire, le mot *Watsu*, formé de la contraction de *water* et de *shiatsu*, désigne une forme de *shiatsu* dans l'eau.

Le Watsu naît au début des années 1980 quand l'Américain Harold Dull a l'idée d'emmener ses élèves pratiquer les étirements du Zen *shiatsu* dans les sources d'eau chaude de Harbin, en Californie du Nord. Tout de suite plus faciles, plus fluides et plus amples, ces étirements favorisent la libre circulation de l'énergie le long des méridiens.

L'eau est primordiale. Elle doit être chaude – 34-35° – pour que le receveur, muni de flotteurs, puisse s'abandonner dans les bras bienveillants du donneur. Au rythme des deux respirations accordées, celui-ci alterne des mouvements de berceement ou d'étirement et des pressions sur les méridiens, avec aussi, parfois, des temps de calme et d'écoute. Pour le receveur, c'est la sensation d'une extraordinaire

liberté de mouvement et rapidement les bienfaits de la détente, de la relaxation, du « lâcher prise ».

Chaque séance représente une expérience unique. En résonance avec son histoire, le receveur part à la découverte de son intériorité et de sa relation avec les autres. Le massage dans l'eau chaude rappelle à l'un les soins maternels reçus dans l'enfance, plonge l'autre dans un état méditatif, fait vivre à un troisième les plaisirs de la danse... Mais tous sortent transformés de cette expérience émotionnelle, sensuelle, spirituelle.

Une séance de Watsu n'a donc rien à voir avec une visite chez le kiné ! C'est un dialogue, non verbal essentiellement (même si la parole peut trouver sa place en début ou en fin de séance), plein d'attention, d'émotion, d'affection et, osons le mot, d'amour.

*Silvia Bellei, Ophélie Goffart,
Sylvie Laurenson, Laurie Moerman,
Philippe Quillien*



Copyright photo © Emmanuel Donfut photographe

DOSSIER LES ORIGINES DU WATSU

Comme à l'origine de presque toute chose, on trouve bien des hasards aux sources du Watsu. Et un homme, Harold Dull, que rien ne semblait prédestiner au travail corporel aquatique.

Après avoir hésité entre la physique, le droit et la philosophie, Harold découvre sa vocation de poète en suivant, à l'université de Washington, les cours du département d'Écriture créative. Son diplôme en poche, il file à San Francisco, haut-lieu de la contre-culture et de la « nouvelle poésie américaine » en cette fin des années 1950 (*San Francisco Renaissance*). Harold fréquente notamment le « cercle » du poète Jack Spicer qui se réunit dans les bars et les parcs de North Beach.

Un séjour de deux ans en Europe et différents postes d'enseignement de l'anglais, au Mexique et au Canada notamment, l'éloignent de cette effervescence poétique. Lorsqu'il revient à San Francisco, Jack Spicer est mort et son cercle de poètes a disparu. Harold se sent d'autant plus seul qu'il se tient à l'écart de la vague hippie. Comme il le reconnaît bien volontiers, il n'est pas un « enfant de la fleur » (*flower child*). Peu à peu, il cesse d'écrire.

Au milieu des années 1970, Harold découvre les délices de s'allonger dans les bassins naturels d'eau chaude, nu, au milieu des arbres, dans une paix absolue. Pendant deux ans, il parcourt les bois et les monts de la Californie du Nord à la recherche des lieux les plus sauvages.

Harold a quarante ans. Il n'a jamais reçu ni donné un massage, quand, dans une de ces piscines naturelles, il propose un massage à une inconnue. C'est finalement cette femme qui lui apprend les rudiments du massage.

Du « Wassage » au Watsu

Harold découvre donc le massage dans l'eau chaude. Dans le bassin qui se trouve dans sa cour, il installe rapidement une planche capitonnée pour pratiquer le... « Wassage » !

Harold vit une autre révélation quand, après un stage de Zen shiatsu, cette amie lui donne une séance. Il commence à étudier cette discipline avec deux élèves de Masunaga, Reuho Yamada et Wataru Ohashi. Contrairement aux écoles traditionnelles de shiatsu, qui privilégient les pressions avec les doigts sur des points d'énergie (c'est d'ailleurs ce que signifie en japonais le mot *shiatsu*), Shizuto Masunaga (1925-1981) utilise tout son corps pour travailler le corps du receveur dans sa globalité et privilégie les étirements comme moyen de libérer la circulation de l'énergie le long des méridiens. Pour lui, au demeurant, la présence, manifestée par l'harmonisation des respirations et la « main mère », se montre plus importante que les manipulations techniques.

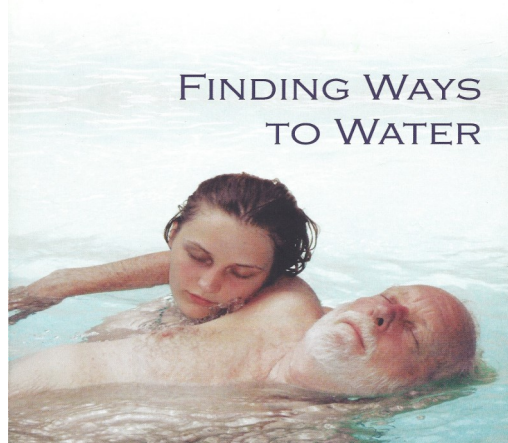
Comme tous les étudiants en massage, Harold est à la recherche de modèles. Il les rencontre notamment au bord des bassins d'eau chaude. Mais la construction d'un réservoir condamne ses sources préférées, celles de Skaggs. Quelqu'un lui parle d'un autre endroit, moins sauvage, Harbin Hot Springs, qui est aussi un centre de retraite et d'ateliers New Age. Après l'achèvement de sa formation au Japon auprès de Masunaga, Harold commence à animer

des ateliers de Zen shiatsu à Harbin. Une nuit, il échange des bercements en eau chaude avec une femme. Les vibrations puissantes qu'il ressent, il veut les faire découvrir à d'autres. Peu à peu, il adapte à l'élément aquatique les mouvements et les étirements du Zen shiatsu.

Le Watsu vient de naître, en 1980. Comme le Zen shiatsu, il se veut plus qu'une simple technique de massage. « Le mouvement du Watsu, sa danse, libère le corps. La proximité et le maternage du Watsu libèrent et ouvrent le cœur. Enfin, son jeu créatif et sa spontanéité libèrent l'esprit. » (« Note sur la poésie du Watsu »)

D'un Watsu à l'autre

Les mots sont parfois trompeurs. Ce Watsu des débuts se montre en réalité très différent de notre pratique actuelle. Il est résolument *Yang*, mal dégrossi, un peu sauvage. Dans ce « Watsu des jours du dragon », comme écrit Harold, il n'y a pas de *Souffle de l'eau* (*Water Breath Dance*), pas d'écoute, pas de *Suivre le mouvement* (*Follow movement*), pas d'offrandes...



HAROLD DULL

Collected Poems 1955 - 2007

En fait, il n'y a pas de calme, pas de méditation, pas de vide. Sans flotteurs, les corps des receveurs sont attirés vers le fond et, pour tenter de les faire flotter, les donneurs les entraînent dans un tourbillon perpétuel.

Dans un contexte de libération sexuelle et d'influences tantriques (Harold intitule son premier livre sur le Watsu *Bodywork Tantra*, 1987), les limites et l'espace des receveurs ne sont pas toujours respectés. Ainsi les séances s'achèvent par une vague tantrique ou énergétique que certains ressentent comme sexuelle, intrusive ou agressive. Quant aux premières formations, elles durent... 100 heures : tous les mouvements de Watsu sont étudiés en 50 heures ! Et tout cela se fait nu, Harbin étant, encore aujourd'hui, une communauté naturiste.

Bien des membres de la « famille aquatique », rassemblés depuis 1993 dans la Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA, www.waba.edu), ont depuis participé à l'évolution du Watsu. En 1993 également, « Harold Dull with the Worldwide Water Family » publie *Watsu. Freing the body in the water* (réédité en 1997 et en 2004).

Les offrandes sont ainsi inspirées à Harold par un mouvement en spirale que lui montre le formateur allemand Shanti Mook. De manière plus générale, des physiothérapeutes travaillent à améliorer les mouvements.

Des formes de Watsu sont conçues pour les femmes enceintes, les bébés, les couples, les individus avec des besoins physiques ou psychologiques particuliers (*Adaptive Watsu*)... On peut trouver moins convaincant le *Home Spa Watsu* ! Le Watsu revient même sur terre sous le nom de Tantsu. Par ailleurs, certains élèves de Harold



Copyright photo © Ophélie Goffart

créent leur propre discipline : Alexander Georgeakopoulos (Healing Dance), Mario Jahara (technique Jahara), Jun Konno (Ai Chi)...

Curieusement, je n'ai rien trouvé dans les textes de Harold sur l'introduction des flotteurs, au milieu des années 1990, dans la pratique du Watsu (ni, d'ailleurs, sur son refus d'emmener sous l'eau les receveurs munis d'un pince-nez). Ces bandes de néoprène conçues pour être attachées autour des membres des receveurs étaient pourtant la condition du ralentissement et de l'apaisement du Watsu. Elles permettent la connection à la respiration et le *Souffle de l'eau*. L'accès à ce calme rend lui-même aussi possible le passage à une autre phase, *Suivre le mouvement*, et à l'écoute des envies de mouvement ressenties par la personne dans nos bras. À la fin de la séance, nous laissons maintenant le receveur profiter en silence de son propre espace.

« Les Watus sont toujours des poèmes écrits dans l'eau, mais ce sont désormais des poèmes écrits ensemble. »

Pour mieux se diffuser, le Watsu s'est également moralisé. D'abord, il s'est rhabillé ! Les références au Tantra, que beaucoup réduisent abusivement à sa dimension sexuelle, ont disparu. À la fin des années 1980, dans une ambiance de crise, une charte de déontologie et un comité d'éthique ont été créés (voir page 14). Les donneurs s'engagent à ne pas utiliser le Watsu avec une intention sexuelle et à faire comprendre aux receveurs combien l'amour qu'ils peuvent ressentir pendant ou après une séance possède une portée impersonnelle et universelle.

Les techniques pédagogiques se sont perfectionnées (*Watsuchanics*, c'est-à-dire mécanique corporelle du Watsu) et le programme de formation s'est étoffé. Il existe désormais des cours de Watsu 1 (Flot de transition), 2 (Flot d'expansion), 3 (Flot libre) et même 4 (Watsu intérieur). Et le certificat de praticien Watsu est délivré après 500 heures de formation par WABA ou même 600 heures par Watsu France.

Philippe Quillien

DOSSIER LES ORIGINES DE L'AQUAWELLNESS

L'AquaWellness est la méthode de travail subaquatique proposée par Watsu France. Son nom signifie littéralement « bien-être dans l'eau », même si elle est beaucoup plus que cela.

En 1990, Nirvano Martina Schulz et Kaya Femerling créent une nouvelle méthode de travail corporel dans l'eau chaude qu'elles proposent et enseignent sous le nom d'Oceanic AquaBalancing. Celle-ci devient en 1998 l'AquaWellness (AW) pour exprimer son élargissement à des objets comme la santé et le bien-être.

Une séance d'AquaWellness peut commencer par une phase de relaxation : des bercements doux et harmonieux sont donnés au receveur dont la nuque repose sur un coussin et les genoux sur des flotteurs. Lentement les tensions accumulées s'évanouissent. Mais, en présence d'une personne déjà relaxée, le donneur peut pratiquer directement un travail à la surface inspiré du Watsu ¹. L'accent est mis sur l'étirement des muscles et la mobilisation des articulations.

Lorsque la détente est complète, on demande au partenaire s'il est prêt à être immergé. En cas de réponse positive, on lui donne le pince-nez qu'il a essayé et retenu avant le début de la séance. Lentement, progressivement, et avec un profond respect, on commence à l'emmener sous l'eau.

L'AquaWellness associe d'une manière unique le stretching, la mobilisation des articulations et le massage, avec le travail énergétique et respiratoire. Il en résulte des effets profondément relaxants. C'est un voyage de retour à nos origines, dans le bleu profond et sans fin de notre océan intérieur.

Avec des séquences de mouvements spécifiques et avec l'aide de l'eau, on mobilise doucement la colonne vertébrale et les énergies vitales peuvent de nouveau affluer. L'amplitude des ac-



tions modifie les articulations et leur mobilisation les rend plus souples. Grâce au sentiment d'apesanteur donné par l'eau, le corps se sent libéré. Les douleurs

physiques, chroniques, ainsi que les tensions émotionnelles, peuvent être soulagées. Cette forme de travail aquatique nous invite à découvrir l'énergie curative de l'eau.

Dans cet état d'absolue tranquillité, un état de méditation peut apparaître d'une façon spontanée. Mais l'eau chaude peut aussi ramener certains receveurs au moment merveilleux où ils flottaient en apesanteur dans l'utérus protecteur de leur mère. L'Aqua-

Wellness comporte en effet une composante affective et régressive très puissante.

La formation pour devenir travailleur corporel (*bodyworker*) en AquaWellness est uniquement proposée par l'Institut pour l'AquaWellness, avec Nirvano intervenant en Europe et Kaya en Australie (www.aquawellness.ch ou www.aquawellness.com). Le programme comprend actuellement 300 heures (y compris la pratique). Formateurs d'AquaWellness, Luigi Cappellini, Gianni De Stefani et Loana Soldini sont habili-

tés à enseigner le cours de base, ainsi que les niveaux 1 et 2. Les étudiants de Watsu France, après avoir suivi le cours de Watsu 1, peuvent accéder à un module spécial de 25 heures, « AquaWellness pour travailleurs aquatiques », qui correspond au cours de base et au niveau 1. Après ce stage, ils peuvent être crédités de 80 heures de formation AW, avec la possibilité de transférer 50 autres heures de formation proposées par Watsu France en collaboration avec WABA.

Gianni De Stefani



DOSSIER LES ORIGINES DE LA WATER DANCE

Contrairement à la Healing Dance ou à la technique Jahara, la Water Dance (Wasser Tanzen ou WATA) n'est pas un rejeton du Watsu. Leurs deux histoires sont d'abord parallèles, non sans d'étonnantes coïncidences.

Rappel

1980 : création du Watsu.

1987 : publication du premier livre de Harold Dull sur le Watsu.

1993 : constitution de WABA.

C'est en effet en 1980 que les participants à un stage de formation en Gentle Dance avec John Graham improvisent, dans l'eau chaude d'un bassin thermal, des bercements, des balancements et des étirements. Fasciné par ces mouvements faciles à exécuter, mais puissants et variés dans leurs effets (relaxation, rires ou larmes, régression...), l'un deux, Peter Aman Schröter, continue de pratiquer avec des amis. Le déclic survient quand un ami apporte un banal pince-nez, en forme de U et en matière plastique. Avec prudence, Aman commence à emmener son partenaire sous l'eau et à improviser toutes sortes de mouvements. D'abord soucieux de sa respiration, le receveur finit par s'abandonner au jeu et par oublier la respiration.

À l'été 1987, Aman et Arjana C. Brunschwiler commencent une belle histoire d'amour tantrique. Leurs jeux entre le yin et le yang, entre le passif et l'actif, se poursuivent dans l'eau chaude. Ils passent presque tous leurs week-ends dans des bains thermaux à danser ensemble, des heures durant, et à inventer de nouvelles formes et figures.

Habituee à méditer, Arjana sait combien la méditation peut être difficile sur terre, tant l'esprit est naturellement re-

belle, vagabond et inquiet. Mais, sous l'eau, elle atteint tout de suite et sans effort un état de méditation. Et plus les immersions sont longues, plus la méditation est profonde.

Du Wata au Watsu

Dans le même temps, Aman, dans le cadre de ses activités en psychothérapie corporelle, donne des séances à ses clients. Il constate le caractère décisif de la première immersion et la nécessité d'un travail à la surface. Ce travail doit d'ailleurs être long avec les personnes pour qui l'eau évoque des souvenirs ou des expériences désagréables.

C'est pour cela qu'Aman et Arjana s'intéressent au Watsu. Peu de temps après, Arjana part pour Harbin et devient le premier formateur suisse de Watsu. En même temps, elle fait connaître le Wata aux États-Unis, à Minakshi et à Alexander Georgeakopoulos par exemple. Le DVD d'Arjana sur la Water Dance 1 et 2 est d'ailleurs filmé en 2005 avec Minakshi dans son bassin de Floride.



Copyright photo © Arjana C. Brunschwiler

Dans les documents consacrés au Wata, on trouve des comparaisons entre Watsu et Water Dance qui, bien évidemment, sont à la gloire... de la seconde ! « Plus de danse », « plus de présence », « une plus grande variété d'expériences et de mouvements », « plus d'intimité », « plus de fun »...

Selon Alexander Georgeakopoulos, qui enseigne les deux disciplines, une caractéristique consubstantielle du Watsu consiste dans la relation de maternage établie entre le donneur et le receveur. Sans doute retrouve-t-on un toucher intime dans la Water Dance. Mais l'expérience globale est plus celle du mouvement et de la liberté, elle repose moins sur une relation interpersonnelle. Si Watsu est « la mère », alors Wata est « le père ». Le mariage du Watsu à la surface avec le monde subaquatique de la Water Dance serait donc, selon Alexander, un modèle de relation équilibrée.

Le Wata apparaît donc comme l'enfant d'Aman et d'Arjana qui, en 1996, lui consacrent un livre, *Wasser Tanzen*. Merci à Arjana de m'en avoir offert un exemplaire et à mon père – spécialiste de l'idéalisme allemand ! – de s'être si volontiers plongé dans le monde des corps pour traduire les pages consacrées aux origines de la Water Dance.

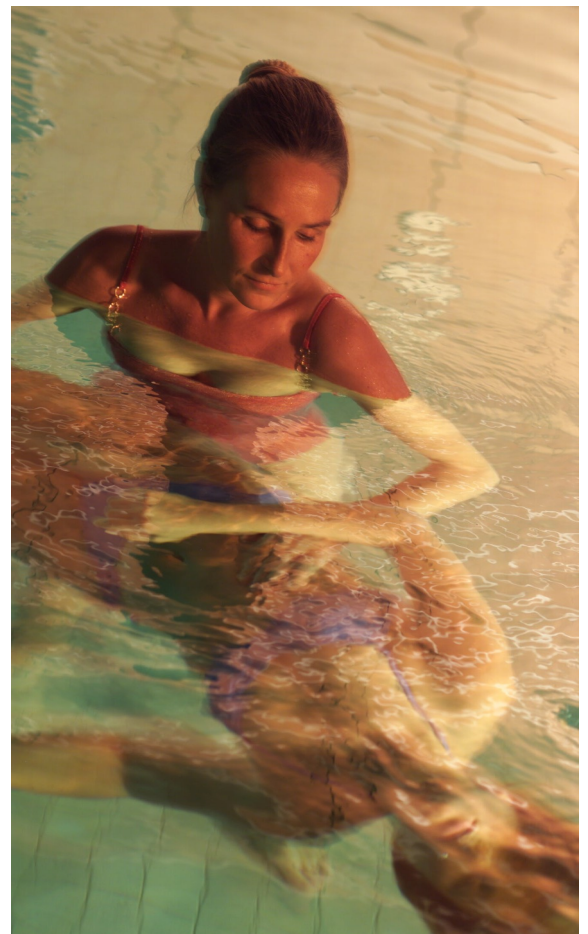
De Stäfa à Paris

En 1993, Amam, Arjana, Helen Schulz et Shanti Mook Perschel fondent, à Stäfa (Suisse) et à Freiburg (Allemagne), l'Institut pour le travail corporel aquatique (Institut für aquatische körperarbeit). Le Wata et le Watsu étant conçus comme des méthodes thérapeutiques, IAKA propose un programme de formation holistique débouchant sur un diplôme qui, aujourd'hui, exige

559 heures de cours (les bases du Watsu étant étudiées dès le début de la formation). D'autres formateurs, Minakshi, Shantam, Richard Bock et Alexander Georgeakopoulos, contribuent ensuite à l'évolution du Wata.

En France, la Water Dance est pour l'instant encore mal connue. Mais, avec l'installation prochaine d'Arjana dans la région parisienne, les choses devraient bouger. Quant aux étudiants de Watsu France qui ont déjà fait le Wata ¹, ils peuvent obtenir une équivalence avec le cours d'« AquaWellness pour travailleurs aquatiques ».

Philippe Quillien



Copyright photo © Arjana C. Brunschweiler

DOSSIER LES ORIGINES DE LA HEALING DANCE

Conçue par un danseur de formation, Alexander Georgeakopoulos, la Healing Dance « guérit » par la fluidité, la légèreté et l'amplitude du mouvement.

En 1990, Alexander Georgeakopoulos, qui est un des quelque cent cinquante résidents de Harbin, découvre et étudie le Watsu avec Harold Dull. Après les cours, il commence à se livrer à des expérimentations et à des improvisations dans les bassins d'eau chaude. Ses vingt-cinq années de danse de ballet et de danse moderne, comme son activité de praticien de Trager depuis 1986, le conduisent naturellement à des mouvements plus fluides et rythmés.

En 1993, en étudiant avec Arjana C. Brunschwiler la Water Dance, il inscrit ses mouvements expérimentaux dans un nouvel espace en trois dimensions. La Healing Dance vient de naître, même si Inika Sati Spence, à partir de 1999, et Mary Theri Thomas, depuis 2003, apportent des contributions significatives à son évolution.

La guérison par le mouvement

Alexander a voulu donner à la Healing Dance trois caractères essentiels de l'eau, la fluidité, la légèreté et le mouvement. Par-delà leur variété, tous les éléments de cette nouvelle discipline sont basés sur la puissance guérissante du mouvement.

Plus de trente vagues et spirales, comme toutes sortes de mandalas en forme de cercles ou de 8, ont pour effet de libérer et stimuler la circulation de l'énergie. Les vagues avec le receveur penché sur le côté, par exemple, favorisent une désorientation excellente pour dénouer les blocages d'origine psychologique. Une grande variété de

techniques de mécanique corporelle, par exemple le déplacement en déséquilibre (*creative imbalance*), a pour effet de produire des mouvements plus amples, mais aussi plus subtils et délicats.

Le mariage du Watsu et du Wata

Conçu comme une « médecine », le mouvement est soigneusement dosé et entrecoupé de temps de calme et de repos dans des positions qualifiées de « sanctuaires ». La Healing Dance s'efforce en effet de marier la proximité du Watsu et la liberté du Wata.



Copyright photo © Inika Sati Spence

Cette dimension synthétique se retrouve dans le programme de formation. Les deux premiers niveaux (Healing Dance de base et avancé) se font, comme le Watsu, à la surface de l'eau. Intitulé, de façon expressive, *Above and Below*, le troisième cours constitue une initiation à la Healing Dance subaquatique. Il montre comment utiliser les mouvements de base du Watsu ou ceux de la Healing Dance pour immerger de manière sûre et douce le receveur.



Copyright photo © Georges Künzler

L'histoire du quatrième niveau, *Shape and Space*, est plus curieuse. En effet, principalement constitué de mouvements expérimentés et enseignés par Alexander à Harbin, à partir de 1993, il a d'abord été conçu comme un niveau avancé de Water Dance. Tout un répertoire de formes, inspirées notamment du mouvement des dauphins, des serpents et autres raies, permet aux stagiaires d'explorer l'improvisation du « flot libre ».

La grâce et la science de l'eau

Sans doute, la Healing Dance ne fait pas partie du programme de Watsu France. Mais les amoureux du travail aquatique ne pourront s'empêcher de profiter de la présence à Lavey-les-Bains, en Suisse, d'Alexander ou d'Inika « qui apporte la grâce à l'eau et la transmet à ses étudiants ».

Quant au site d'Alexander (<http://aquaticwritings.tripod.com>), il propose gratuitement plus de soixante-quinze articles en anglais non seulement sur la Healing Dance, mais aussi sur le Wata, le Watsu ou, plus généralement, le travail corporel aquatique. Les manuels (textes et photos) des différents cours de ces trois disciplines se montrent, par leur précision, leur rigueur et... leur humour, particulièrement précieux (merci, Georges, www.lewatsu.ch, pour les pages traduites et les photos).

Philippe Quillien

DOSSIER LES ORIGINES DE WATSU FRANCE

En bonne logique, l'idée de créer l'association Watsu France est née en... Inde, mais dans la plus française de ses provinces, à Auroville, près de Pondichéry.

Comment la famille Watsu s'est-elle agrandie en France ? C'est après avoir commencé, en 2002, l'apprentissage de cette méthode étonnante que la gestation du bébé Watsu France commence en « eau tiède ». Déjà active dans l'univers des soins énergétiques, je fais l'expérience de ses effets puissants en faisant découvrir le Watsu à un certain nombre de personnes de mon entourage ou même à quelques journalistes curieux.

À la suite d'un accident en 2006, la réparation de mes fractures (un mal pour un bien, comme on dit) me guide vers l'unique bassin parisien de rééducation en eau chaude, d'où j'entrevois la possibilité d'une collaboration.

En février 2007, je suis une formation de Gianni De Stefani à Auroville. Stimulée, entre autres, par la volonté de certains des stagiaires, surgit alors l'envie de tenter, à l'automne suivant, une première formation à Paris, et bientôt l'espoir de continuer.

En surfant sur Internet, à notre grande surprise nous découvrons, sous

le pavillon du Watsu, des barbotages divers et variés (et pas des plus raffinés) : « coquins et libertines, tous à l'eau sans maillot, yé ! » ; « vive le donjuanisme de bassin », quand ça n'est pas « le watsuzizi » !... Cela amorce activement la nécessité de faire respecter et d'encadrer la pratique du Watsu, de l'officialiser en rendant hommage à cette précieuse technique de travail aquatique et surtout en la développant sur le territoire français.

La vive approbation de Harold Dull encourage ce projet, que Gianni De Stefani (Watsu Italia) soutient avec générosité et méthode. Après de nombreuses démarches de motivation, d'implication, et avec la participation des intervenants déjà initiés, l'association Watsu France voit le jour le 8 mai 2008, à Paris, sur l'eau pas vraiment tiède de la Seine.

Nous sommes encore aux prémices de cette grande aventure bleue qui sollicite notre enthousiasme, notre engagement, notre dévouement.

Laure Moerman



Copyright photo © Laurie Moerman

PRINCIPES ÉLÉMENTS POUR UN CODE DE DÉONTOLOGIE

Contrairement à l'éthique, qui renvoie à des interrogations et des croyances personnelles, la déontologie consiste dans la science des devoirs professionnels tels qu'ils sont collectivement institués. Le code de déontologie projeté se montrera précieux pour les « donneurs » comme pour les « receveurs » et constituera un élément essentiel de l'identité de l'association Watsu France.

En France, presque toutes les écoles ou fédérations de massage se sont dotées d'une charte ou d'un code de déontologie : Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST), Institut français de shiatsu (IFS, Michel Odoul), Infoméca (massage sensitif, Claude Camilli), Institut français de formation psychocorporelle (Sensitive Gestalt Massage, Ulla Bandelow), Fédération française de massages bien-être (FFMBE).... Depuis 2008, les masseurs-kinésithérapeutes possèdent aussi un code de déontologie (articles R.4321-51 et suivants du code de la santé publique).

Encore un code !

Pourquoi l'association Watsu France devrait-elle élaborer son propre code de déontologie ? Simplement pour faire comme les autres et paraître dans l'air du temps ? En vérité, un document de cette nature présente une grande utilité pour les « donneurs » (formateurs, assistants, praticiens, étudiants). Pendant son élaboration, chacun doit prendre le temps de s'interroger sur ses principes et ses pratiques. Après l'adoption du code, les « donneurs » confrontés à des situations de difficulté ou de doute, ou simplement emportés dans leurs activités quotidiennes, peuvent trouver des points fixes dans les principes collectivement définis.

Le code se montre plus précieux encore pour les « receveurs ». Car il a vocation à définir clairement un cadre sécurisé à l'intérieur duquel ils peuvent vivre sans crainte leurs émotions. Il ne

faut pas oublier que le monde du Watsu a été confronté à la question déontologique dans une ambiance de crise lorsque, à la fin des années 1980, des formateurs et praticiens se sont plaints que la « mauvaise réputation » de Harbin repoussait nombre de clients ou d'étudiants potentiels. Outre la réprimande d'un formateur et le départ de quelques autres, le résultat a été l'élaboration de règles déontologiques et la mise en place d'un comité pour veiller à leur respect.

Et WABA dans tout cela ?

Bon, d'accord. Mais pourquoi ne pas simplement reprendre et traduire le texte de Harold Dull intitulé « Mission and Ethics of the Water Family » ? D'abord, comme le titre l'indique, ce texte dépasse le cadre de la déontologie, pour proposer aussi des conseils pédagogiques et des principes philosophiques. Par ailleurs, comme Harold lui-même l'a écrit, les règles « demandent une interprétation subtile et doivent être adaptées aux particularités nationales ». Et nous, Français, nous sommes amoureux de la clarté !

On peut concevoir deux manières de définir et de consacrer des devoirs et des droits : le préambule se présente comme un texte littéraire, tandis que le code prend la forme d'une énumération d'articles. Comme cela est naturel pour un poète, Harold a préféré la formule du préambule avec son texte partiellement traduit dans le logbook de Watsu France (« Objectifs et éthique de la fa-

mille aquatique », plus « Mon aspiration personnelle ». Or ce type de texte, surtout s'il est rédigé de manière poétique, ne permet pas de dégager des principes clairs et distincts, faciles à respecter par les « donneurs » et surtout à appréhender par les « receveurs ».

Watsu France pourrait donc se donner pour objectif d'élaborer un code de déontologie qui comprendrait 12 à 15 articles formulant des principes essentiels (plus une « loi » est longue, moins

elle est comprise et respectée). L'avant-projet que Sylvie Laurenson (infirmière de formation et de profession, chargée par le comité directeur de superviser l'élaboration du code de déontologie) et moi-même présentons a pour principal ambition d'ouvrir et de nourrir un débat auquel tous les adhérents sont conviés.

Philippe Quillien

JUSTE UN AVANT-PROJET DE CODE

I. PRINCIPES GÉNÉRAUX

Article 1 : Principes

L'association Watsu France établit un code de déontologie que ses membres sont tenus de respecter, sous peine d'exclusion.

Ce code sert de fondement et d'orientation dans les relations des donneurs avec les receveurs, les autres donneurs et l'association Watsu France.

Article 2 : Définitions

Pour faciliter la compréhension du code de déontologie, il faut entendre ainsi les termes suivants :

- le terme « receveur » désigne, dans l'ensemble du code de déontologie, la personne qui a reçu, reçoit ou s'apprête à recevoir une séance ou une formation de Watsu / Tantsu donnée par un membre de l'association Watsu France ;
- le terme « donneur » désigne, dans l'ensemble du code de déontologie, le membre de l'association Watsu France qui, quel que soit son statut (formateur, assistant, praticien, étudiant), donne une séance ou une formation de Watsu / Tantsu ;
- le terme « praticien » désigne, dans l'ensemble du code de déontologie, le membre de l'association Watsu France qui possède les titres requis pour donner contre rémunération une séance ou une formation de Watsu / Tantsu.

II. DEVOIRS ENVERS LES RECEVEURS

Article 3 : Respect

Le donneur respecte la liberté, les convictions et les appartenances des receveurs. Il ne peut refuser de fournir ses services à une personne pour des raisons liées à son origine, à son appartenance ou non-appartenance (réelle ou supposée) à une ethnie, une nation ou une religion déterminée, à son sexe, à sa situation de famille ou à ses mœurs. Il ne doit jamais se départir d'une attitude correcte et attentive envers le receveur.

Article 4 : Information

Dans l'exercice de son activité, le donneur doit s'identifier auprès des receveurs et éviter toute fausse représentation à propos de son niveau de compétence ou de l'efficacité de ses services, ainsi que toute publicité de nature à induire en erreur.

Le donneur doit au receveur une information loyale, claire et complète sur la nature, les prix et les modalités des services qu'il dispense. Il tient compte de la personnalité du receveur dans ses explications et veille à leur compréhension.

Le donneur est invité à informer les receveurs de l'existence du présent code de déontologie et à le mettre à leur disposition.

Article 5 : Secret professionnel

Le donneur doit respecter l'obligation de secret professionnel qui lui interdit, en dehors des cas imposés ou autorisés par la loi, de révéler des informations confidentielles obtenues dans l'exercice de son activité. Institué dans l'intérêt des receveurs, le secret couvre non seulement ce qui lui a été confié, mais aussi ce qu'il a vu, entendu ou compris.

Article 6 : Intégrité morale

Dans l'exercice de son activité, le donneur respecte l'intégrité physique et morale du receveur. Il reste constamment conscient du fait que sa position lui permet d'influencer le receveur de façon sensible.

Le donneur s'engage à ne pas utiliser la confiance établie à des fins de manipulation politique, religieuse, sectaire ou personnelle (notamment sexuelle ou financière).

Le donneur doit respecter le droit à l'intimité et à la pudeur du receveur, tant lors de sa pratique que lors du déshabillage et de l'habillage. Il ne doit pas adopter une attitude ou un comportement qui pourrait être interprété comme étant de nature sexuelle. Il est conscient que l'activité de Watsu / Tantsu peut engendrer des désirs ou révéler des besoins d'ordre sexuel, chez lui comme chez le receveur, mais doit s'interdire tout passage à l'acte. Toute forme de relation sexuelle entre le receveur et le donneur est donc interdite.

Article 7 : Intégrité financière

Le donneur ne possédant pas la qualité de praticien ne peut proposer ses services contre rémunération. Seul le paiement des frais directs (frais de location du bassin et de transport) peut être demandé au receveur.

Le donneur possédant la qualité de praticien doit demander et accepter des honoraires justes et raisonnables, proportionnés aux prestations fournies, tout en restant libre d'offrir des séances gratuites.

Article 8 : Limites des compétences

Dans son activité, le donneur doit tenir compte des limites de ses aptitudes, de ses connaissances, ainsi que des moyens dont il dispose. Il ne doit pas proposer ou entreprendre des services pour lesquels il n'est pas préparé, formé ou suffisamment équipé.

Article 9 : Incompétence médicale

Le donneur ne doit jamais établir de diagnostic médical, interrompre ou modifier un traitement médical, prescrire ou conseiller des médicaments. Il ne peut garantir, directement ou indirectement, la guérison d'une maladie. Il invite le receveur se plaignant ou présentant des symptômes anormaux à prendre un avis médical.

III. DEVOIRS ENVERS LES AUTRES DONNEURS ET L'ASSOCIATION WATSU FRANCE

Article 10 : Formation

Le donneur doit entretenir et perfectionner ses connaissances. Il prend toutes les dispositions nécessaires pour satisfaire à ses obligations en matière de formation continue ou d'évaluation de ses pratiques professionnelles.

Article 11 : Confraternité

Les donneurs entretiennent entre eux des rapports de bonne confraternité. Il est ainsi interdit à un donneur d'en calomnier un autre, de médire de lui ou de se faire l'écho de propos capables de lui nuire dans l'exercice de son activité.

De même, le praticien ne doit pas se rendre coupable envers un confrère d'un abus de confiance, ni de concurrence ou de toute autre procédé déloyal.

En cas de différend avec un confrère, le donneur recherche une conciliation, au besoin par l'intermédiaire des organes compétents de l'association Watsu France.

Article 12 : Responsabilité

Le donneur a le devoir de respecter les règles de conduite édictées par le présent code de déontologie, sous peine d'exclusion de l'association Watsu France. Il doit s'abstenir d'exercer dans des conditions, des états ou des endroits susceptibles de compromettre la qualité de ses services, la dignité de la pratique du Watsu / Tant-su et/ou la réputation de l'association Watsu France.

Le donneur est aussi personnellement responsable de la conformité de ses activités, exercées à titre professionnel ou non, avec la législation nationale et européenne.



BASSIN SHAMBALAH

Tous ceux qui connaissent ce lieu conçu et animé par Claudine savent combien il mérite son appellation de « temple de l'eau ».

Lieu

Shambalah propose une piscine, différentes douches chaudes ou glacées, des baignoires à remous, des bassins pour les pieds... On peut aussi goûter à la chaleur sèche de trois saunas (75°, 90° ou, pour le sauna infra-rouges, 50°C), à celle, humide, d'un petit hammam ou encore apprécier les bienfaits de la luminothérapie.

Dans un petit bar prolongé par une terrasse et donnant sur le jardin, on trouve de quoi se réhydrater après une séance de Watsu.

Au sous-sol, il y a une salle de relaxation et, pour les groupes, une salle de cours et un espace de massage, yoga, tai-chi, etc., qui peut se transformer en dortoir. Il est également possible de dormir dans une des quatre chambres de Shambalah.

Sobrement décoré, le lieu représente une invitation à la sérénité.

Bassin

Dimensions : 8 m x 8 m. Profondeur : 1,20 m.

Traitement de l'eau : procédé mixte (sel + un minimum de chlore).

Température de l'eau : 34-35°.

La piscine se trouve sous une pyramide de verre. Selon le temps, le receveur peut sentir les caresses du soleil ou admirer les nuages. De manière encore plus magique, lorsque la nuit tombe et que des lumières colorées éclairent la piscine, il peut voir son corps passer d'une facette de la pyramide à l'autre.

L'eau est sonorisée : il vaut mieux éviter de coller la tête du receveur contre l'enceinte sous-marine ! Seul bémol : lorsqu'un baigneur fait fonctionner les remous, le massé entend une sorte de grésillement.

Ouverture

Entrée uniquement sur réservation téléphonique.

Lundi-jeudi et dimanche : 10h-22h. Vendredi-samedi : 10-23h.

Attention : le mercredi matin et le samedi matin sont souvent réservés à l'aquagym et aux bébés nageurs. En revanche, le soir ou le dimanche matin, il n'est pas rare d'avoir tout le bassin à sa disposition.

Ouvert toute l'année (sauf une semaine pour des raisons techniques).

Tarifs

Tarification progressive : 1-2 h : 12 euros ; 3-4 h : 18 euros ; 4 h ou plus : 24 euros.

Groupe : forfait de 24 euros par jour comprenant un accès illimité à la piscine, à une grande salle de massage ou à une salle de cours ; 18 euros par nuit pour un lit dans le dortoir ; 35 ou 40 euros par personne dans une chambre.

Possibilité, certains jours, de recevoir une séance de Watsu par une praticienne certifiée WABA (Els Soetaert, els_soetaert@hotmail.com).

Contact

36-38 Brielstraat, 9255 Buggenhout, Belgique

Tél. : (32) 052 33 24 41 (si possible demander Claudine).

Site : www.shambalah.be (la connaissance du flamand est pour l'instant indispensable !).



Copyright photo © Shambalah

Accès

Voiture : Au départ de Paris, autoroute en direction de Lille, puis de Gand. Après Gand, continuer vers Anvers jusqu'à la sortie 12, Dendermonde, Zele.

Direction Dendermonde. Après un pont, au feu juste avant l'entrée de cette ville, prendre à gauche N17 en direction de Willebroek, Mechelen. Passer le feu et au rond-point suivant prendre à droite pour traverser une zone industrielle. Après l'entrée dans Buggenhout, continuer tout droit, passer deux feux et, peu après une église blanche située sur la gauche, tourner à gauche en direction de Sint-Amands.

Vous êtes dans Brielstraat : Shambalah se trouve au numéro 36-38, à quelques centaines de mètres sur la droite, après un passage à niveau et deux ou trois virages successifs. Attention : de la route, on distingue à peine l'entrée du parking. Le bâtiment est récent et coloré (bleu, rouge, jaune).

Transports en commun : Thalys jusqu'à Bruxelles, puis train jusqu'à Dendermonde (30-40 minutes selon les trains). Enfin, bus 21 jusqu'à Buggenhout (20 minutes), avec un arrêt à 200 mètres de Shambalah.

Environs

La commune de Buggenhout appartient au pays de l'Escaut qui, en Flandre, occupe un triangle délimité par Anvers, Bruxelles et Gand. Shambalah se trouve à deux minutes à pied de ce fleuve. Que vous soyez cyclistes ou randonneurs, vous pourrez profiter de la douceur et de la paix du paysage sur les chemins de halage interdits aux voitures. Des bacs fréquents et gratuits permettent de passer d'une rive à l'autre.

Philippe Quillien



WATSU FRANCE

Siège :

5, rue des Patriarches
75005 Paris

Le Souffle de l'eau

(La revue de Watsu France)

Directeur de publication :

Philippe Quillien

QuillienP@wanadoo.fr

Créée le 8 mai 2008, l'association Watsu France a notamment pour objet de favoriser, développer et promouvoir des actions et des activités liées au Watsu. Elle travaille également à mettre en place un parcours de formation conduisant au certificat de praticien de Watsu.

En France, notre association est la seule reconnue par la **Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA)** fondée par le créateur du Watsu, Harold Dull.

Retrouvez nous sur la Toile :

www.watsu-france.org

DES WATSUS... OFFERTS À PARIS !

Interrogé il y a quelques semaines par une journaliste sur les lieux où l'on peut recevoir un Watsu, je commençais par avouer que la « réponse paraît *a priori* simple : presque nulle part ! » De ce point de vue, la région parisienne se montre particulièrement mal lotie, puisqu'aucun praticien enregistré par WABA n'y donne régulièrement des séances.

À peu près à la même époque, Philippe Aymar, alors membre du comité directeur, a interpellé les quelques adhérents qui avaient pris l'habitude de se retrouver certains soirs ou samedis pour échanger des Watus dans le bassin de Picpus. « Pourquoi n'organisez-vous pas de temps en temps, comme c'est le cas dans l'école où j'ai étudié le shiatsu, des journées au cours desquelles des personnes extérieures à l'association pourraient recevoir « des Watus à prix coûtant » ?

Après diverses hésitations et discussions, les étudiants les plus avancés ont décidé de proposer bénévolement, certains samedis, des séances de Watsu, les receveurs payant seulement la location du bassin (20 ou 40 euros par heure selon que le bassin est partagé ou non).

J'avoue que j'aime cette démarche si parfaitement conforme à l'esprit comme à la lettre du Watsu. Dans son texte sur l'éthique, Harold Dull nous donne en effet pour première mission de rendre accessibles à chacun les bienfaits du Watsu. Et, en étant bénévoles, nous respectons le monopole reconnu aux praticiens certifiés pour la pratique rémunérée du Watsu.

Contact : Philippe Quillien

QuillienP@wanadoo.fr

06 64 46 18 07