

## WATSU : LA DÉTENTE PAR L'EAU

Créé le 10/04/2015 à 16h02

Créé par l'Américain Harold Dull en 1980, le massage watsu vient de la contraction de deux termes : water (eau) et shiatsu (la thérapie manuelle japonaise). Il s'agit d'une technique qui permet de se relaxer en profondeur en se délestant des contraintes de la gravité.

Avec l'aide du praticien et président de Watsu France et Paris, Philippe Quillien, on vous donne toutes les réponses.



© Getty

### *Le massage watsu, c'est quoi ?*

Le massage watsu a la particularité de se dérouler dans une eau à 35 °C. La personne s'abandonne dans les bras du praticien qui va accorder ses mouvements à la respiration. Il alterne alors des gestes de bercement, d'étirement et de pression sur les méridiens, permettant ainsi de faire circuler l'énergie. Contrairement à un massage classique où l'on doit suivre un protocole précis, le watsu offre une plus grande liberté au professionnel. Ce dernier peut adapter ses mouvements en fonction des aptitudes à se laisser porter, des attentes ou de l'état émotionnel.

### *L'eau, un élément bienfaisant*

Les bercements dans l'eau permettent de se déconnecter de l'environnement extérieur et garantissent un vrai lâcher-prise. Chauffée, l'eau permet de délier les muscles et surtout soulage le corps du poids de la gravité. Si ce massage est considéré comme thérapeutique en Suisse où il est remboursé, ce n'est pas encore le cas en France. Néanmoins, le watsu a de véritables vertus bien-être : il libère en profondeur des tensions et apaise les maux du corps et de l'esprit. L'eau permet une plus grande fluidité dans les mouvements et offre des possibilités de gestes impossibles à reproduire sur la terre ferme. De quoi faire croire à votre esprit que vous êtes en lévitation !

### *Le massage watsu, c'est pour qui ?*

Les futures mamans sont très demandeuses de cette pratique pour pouvoir se soulager notamment du poids de leur bébé. Les personnes stressées se sentiront également concernées autant que celles qui ressentent le simple besoin de se détendre. Les yogis sont d'ailleurs de grands adeptes. Mais ce n'est pas tout ! Les personnes phobiques de l'eau peuvent y trouver une certaine solution surtout qu'il n'est pas obligatoire de savoir nager. L'important est d'être correctement encadré par un professionnel certifié.

### *Doit-on faire attention au massage watsu ?*

« Les contre-indications sont davantage liées à l'eau elle-même qu'à la pratique du watsu », nous précise Philippe Quillien. Les personnes aux plaies ouvertes ou sujettes aux otites ne peuvent pas tenter l'expérience. Il en va de même, pour les personnes aux tympanes percés ou ayant de graves problèmes cardiaques ou respiratoires. Hormis cela, on vous conseille vivement de vous jeter à l'eau !

ÉCRIT PAR :



Nolyne Cerda  
[@NolyneC](#)