

LE WATSU

Shiatsu aquatique, la fluidité du contact

CRÉÉ EN CALIFORNIE IL Y A UNE TRENTAINE D'ANNÉES, LE WATSU ASSOCIE LE BIEN-ÊTRE DES MANIPULATIONS DU SHIATSU AU LÂCHER-PRISE SUSCITÉ PAR L'IMMERSION DANS L'EAU. UNE EXPÉRIENCE INTIME ET RÉGÉNÉRATRICE. TEXTE ET PHOTOS: FRANÇOIS GAUTIER

Alors que l'on entend au loin le ressac qui se brise sur la côte Coromandel (Inde du Sud-Est), un homme mime, dans une petite piscine, un étrange ballet avec une mince jeune fille, qu'il fait virevolter à sa guise dans l'eau tiède. Un moment, elle est à la surface, son corps totalement détendu; l'autre, elle disparaît sous l'eau, telle une ondine qui s'abandonne à son marionnettiste. Nous sommes à Quiet, un centre thérapeutique de médecines naturelles situé à Auroville, la ville internationale située près de Pondichéry. Cet homme s'appelle Harold Dull et il est le fondateur du Watsu. **En Californie, cette nouvelle pratique est en train de devenir plus populaire que le Tai-Chi, ou même le yoga!**

AU-DELÀ DU TOUCHER

Qu'est ce que le Watsu? C'est l'ancienne et très vénérable technique du Shiatsu, méthode thérapeutique japonaise, qui a été adaptée par l'Américain Harold Dull pour l'eau. Le mot Watsu, est d'ailleurs formé de la contraction de *water* et de **Shiatsu**, et désigne donc une forme de Shiatsu dans l'eau. En 1987, Harold Dull, alors maître en Shiatsu, a une idée: «*Je me suis dit tout d'un coup, pourquoi ne pas emmener mes élèves faire leurs étirements Shiatsu dans les sources d'eau chaude de Harbin, en Californie du Nord ? "On the spot", tout à l'improviste.*»

« La connexion entre l'eau et l'origine de la vie, le ventre maternel, est incontestable dans la technique Watsu. »

QU'EST-CE QUE LE SHIATSU ?

C'est une pratique de rééquilibrage énergétique très ancienne, née en Orient et développée par des maîtres contemporains, qui est effectuée par le contact avec les mains, la pression des doigts sur des points spécifiques et la stimulation des méridiens énergétiques du corps.

Harold développe alors une nouvelle thérapie fluide et languissante, qui se pratique dans de l'eau chaude, ou tiède, à la température du corps, combinant mouvements, étirements et balancements. Harold connaissait bien sûr les bienfaits des allongements et des pressions du Shiatsu, qui facilitent la circulation de l'énergie, mais avec l'eau, il découvre une autre dimension d'enveloppement et de porté, « au-delà du toucher ». « *Le professeur, explique-t-il, doit bercer le recevant pendant au moins vingt minutes dans une eau tiède, tout en synchronisant sa respiration à celle de son élève; ainsi, les corps se détendent rapidement au contact de l'eau chaude.* » **La beauté de la chose, c'est que la pratique venant, les rôles peuvent être inversés et l'élève peut à son tour faire pirouetter le professeur dans l'eau:** « *Il n'y a pas de dominant ni de dominé dans cette technique, sourit Harold Dull, simplement deux êtres humains qui apprennent à se connaître dans cet élément neutre mais primordial qu'est l'eau.* »

Comment cela marche-t-il? Tout d'abord, ce sont ces mouvements doux et sensuels qui détendent les muscles, soulagent les courbatures et relâchent les tissus ligamentaires. Mais le plus important sans doute, c'est que le mental doit faire l'effort de s'abandonner aux manipulations du professeur, sinon le corps est trop

rigide et ne peut pas bénéficier de la technique, comme le souligne Harold: « *Le Watsu, c'est tout simplement un lâcher-prise qui permet d'équilibrer les méridiens à travers tout le corps et d'ouvrir les centres nerveux (ou chakras, dans le système médicinal indien), harmonisant le système énergétique du corps à celui de l'univers.* »

L'ACCORD PARFAIT DES RESPIRATIONS

Les effets du Watsu sont uniques et varient d'une personne à l'autre. J'ai essayé dans la petite piscine de Quiet, à Auroville, plus par curiosité que par conviction. D'abord, sans aucun doute, l'eau apaise et amène un sentiment de bien-être et de relaxation. Lorsqu'Harold commença à me plonger sous l'eau, qui doit être chaude (34-35 °), muni de flotteurs et d'un pince-nez m'empêchant d'avaler l'eau, je sentis immédiatement que mes mouvements devenaient plus faciles, plus fluides et plus amples. Une fois mes dernières craintes évanouies, Harold commença à imprimer à mon corps des étirements sous-marins, qui, m'avait-il prévenu auparavant, allaient favoriser la libre circulation de l'énergie le long de mes méridiens. Alors que le rythme de nos deux respirations commençait à s'accorder, il alterna des mouvements de berceement ou d'étirement et des pressions sur mes centres nerveux, avec parfois, des temps de calme où il semblait à l'écoute de mon corps. **J'eus la sensation d'une extraordinaire liberté de mouvement et ressentis alors les bienfaits de la détente, de la relaxation, du fameux « lâcher prise ».** Ce fut une expérience forte, qu'Harold valida après coup: « *Si vous savez vous ouvrir, vous irez à la découverte de votre être intérieur et vous ferez l'expérience d'un état méditatif et intuitif.* »

Bien sûr, on ne peut s'empêcher de faire le rapport avec la position du fœtus, car la connexion entre l'eau et l'origine de la vie est incontestable dans cette technique Watsu. Certains régressent donc volontairement à un souvenir – ou une imagination – du ventre de leur mère, ce qui amène des expériences inhabituelles et des guérisons souvent inattendues. Le massage dans l'eau chaude renvoie d'ailleurs aux soins maternels reçus dans l'enfance.

« Le professeur doit bercer le recevant pendant au moins vingt minutes dans une eau tiède, tout en synchronisant sa respiration à celle de son élève. » HAROLD DULL, enseignant de Watsu

© Ireno Guerci



LA FRANCE RESTE À CONVAINCRE

Cette méthode de relaxation connaît un grand succès aux États-Unis ou en Angleterre et fait de plus en plus d'adeptes en Europe. Car, estime Harold: « *Regardez les gens dans le métro : chacun est enfermé au-dedans de soi-même, un casque sur les oreilles, ce qui réduit le contact avec l'autre. Le Watsu permet ces retrouvailles avec son propre corps et avec celui d'autrui.* » Aux États-Unis, le Watsu est aussi pratiqué par les femmes enceintes, les autistes, les handicapés et les personnes en rééducation ou souffrant de problèmes de dos. Certains médecins l'utilisent même comme un complément à leur méthode de guérison. Mais on ne guérit rien uniquement par le Watsu, sauf le stress, « *qui est quand même la maladie du XXI^e siècle* », surenchérit Harold.

L'ASSOCIATION WATSU FRANCE RELAXATION ET MASSAGE EN EAU CHAUDE

Pour le moment, ils ne sont que quelques centaines en France à s'être adonnés au Watsu. Mais on espère que de plus en plus de Français vont découvrir cette nouvelle technique de bien-être. La première assemblée générale Watsu France s'est tenue en 2008 à Paris. Cette association a pour objet « *de favoriser, développer et promouvoir – des actions et des activités dans un champ d'intervention artistique, culturel, éducatif et social lié au Watsu et aux autres formes de travail corporel, aquatique ou pas, ainsi qu'aux autres techniques de travail corporel reconnues par un programme de formation de la Worldwide Aquatic Bodywork Association (WABA)* ».

Les membres de l'association Watsu Paris partagent le rêve du créateur du Watsu, Harold Dull, celui « *de développer et de démocratiser la pratique de la relaxation et du massage en eau chaude* ». Praticien de Watsu et de Water Dance (sous l'eau), président de Watsu France, Philippe Quillien propose ainsi, dans un bassin d'eau chaude du 12^e arrondissement, plusieurs samedis ou dimanches par mois, des séances individuelles de Watsu et de Water Dance.

Pour plus de renseignements

5 rue des Patriarches, 75005 Paris.

Tél. 06 67 46 18 07 / site Internet : watsu.fr

Pourtant, la pratique du Watsu reste encore marginale en France. Pourquoi? D'abord, parce qu'il n'existe pas encore assez de centres dédiés à cette discipline! Ensuite, parce qu'on recense très peu de sources chaudes, alors qu'il en existe en Suisse, Belgique ou même au Royaume-Uni. De plus, à Paris par exemple, on trouve peu de piscines de kiné, même s'il y a la possibilité de s'initier au Watsu dans quelques spas ou centres de thalasso. À cause de cette lacune, les formateurs en Watsu ne peuvent que rarement animer des séances et des stages de formation en France et partent s'installer à l'étranger. C'est pour remédier à cela qu'a été créée une association, Watsu France (voir encadré).

Il y a malheureusement eu quelques abus, comme d'habitude: des hommes et des femmes qui se posaient

en « professeurs de Watsu » sans avoir de véritable formation professionnelle ont ouvert des centres. Harold s'en indigna: « *Effectivement, le Watsu a souffert de détournements malheureux. Il est arrivé que certaines personnes l'utilisent à mauvais escient, en y intégrant une dimension sexuelle. L'association vise justement à éviter ces dérives. Seuls les formateurs diplômés en Watsu pourront se présenter comme tel et l'enseigner en France* ». Il existe déjà des dizaines d'associations Watsu de par le monde. Elles sont toutes regroupées au sein de la fédération WABA, basée aux États-Unis. Toutes organisent des stages de formation et des séances pour ceux qui pressentent que cette nouvelle méthode déstressante possède quelque chose d'unique. ■



© Ireno Guerci



INTERVIEW

3 QUESTIONS à Philippe Quillien, président de l'association Watsu France

Pourriez-vous nous faire un diaporama de la pratique du Watsu en France ?

Pendant longtemps, le Watsu a été représenté en France par quelques pionniers généralement formés à l'étranger. Le véritable essor du Watsu commence en 2008 avec la création de Watsu France. Aujourd'hui, plus de 30 formations sont suivies chaque année par une centaine d'étudiants et une vingtaine de personnes sont habilitées à donner professionnellement des séances de Watsu mais leur répartition géographique se montre très inégale : la majorité exerce à Paris ou dans le Sud-Ouest.

Existe-t-il une reconnaissance du personnel soignant de cette pratique ? une synergie avec d'autres praticiens de médecine douce ?

En France, le Watsu est surtout destiné au bien-être des personnes auxquelles il peut apporter un relâchement des tensions corporelles et une profonde détente psychique. Il ne peut s'inscrire dans une démarche thérapeutique que si le praticien est par ailleurs formé et habilité à cette démarche. L'intérêt du personnel soignant pour le Watsu relève encore d'initiatives individuelles, même si les formations peuvent faire l'objet d'un financement dans le cadre de la formation

professionnelle. Il existe ainsi quelques praticiens ou étudiants avancés qui sont par exemple ostéopathes ou infirmiers. En revanche, on ne compte aucun praticien psychothérapeute, malgré tout l'intérêt que pourrait présenter le Watsu ou les autres méthodes de travail corporel aquatique. Enfin, et très logiquement, plusieurs praticiens ou prestataires de Watsu sont aussi praticiens ou instructeurs de shiatsu « terrestre ».

Comment se présente l'avenir du Watsu en France ?

La notoriété du Watsu demeure très inégale. Dans certains lieux de développement personnel, comme l'Espace des possibles, à Meschers (Charente-Maritime), où il existe un bassin réservé au Watsu, presque tout le monde connaît au moins le mot. Les magazines ou les sites Internet destinés aux femmes enceintes sont aussi de plus en plus nombreux à évoquer ce « shiatsu aquatique » qui, pour une future maman, apporte de nombreux bienfaits physiques comme psychiques.

Pour développer cette notoriété, l'association Watsu France participe régulièrement à des salons comme le salon Bien-être, médecine douce & thalasso 2012, le salon Zen 2013 ou, en 2014, le salon Primevère, à Lyon. Notre principale difficulté réside sans doute dans le manque de bassins d'environ 1,20 m de profondeur remplis d'une eau à 35 °. Mais plusieurs bassins de Watsu devraient prochainement voir le jour.