



Delier ses articulations, ameliorer sa posture, s'imposer un entraînement regulier... Ce sont nos resolutions pour attaquer l'ete en beaute.

LEWAFF POUR SE REMUSCLER EN DOUCEUR

LEWATSU POUR SE DETENDRE EN IMMERSION,



Qu'est-ce que c'est ?

Un pouf gonflable, dernier-ne des gadgets fitness, decline en trois tailles: mini, medium et max. Ergonomique, il prend la forme du corps, allonge sur le dos, cuisses, fesses, ligne vertebrale, et garantit un effet cocon tres agreable.

Une methode de relaxation aquatique, inventee, il y a vingt-six ans, par l'americain Harold Dull, maitre en shiatsu, forme au Japon. Le Watsu, est la contraction des deux mots : « water » et shiatsu.

Comment ça marche ?

Abdos, fessiers, cardio, course, on y pratique les memes exercices que sur un tapis de gym. Un seul imperatif: garder son equilibre. En plus de solliciter les muscles superficiels, on travaille aussi en profondeur. Ideal au reveil: on prend le mini pour faire chauffer les mollets en buvant son cafe, on fait des pompes sur le medium devant les infos, pour s'accorder enfin cinq minutes de detente absolue sur le max. En quinze minutes, on est gonfle à bloc pour attaquer la journee !

Il s'agit de se laisser bercer dans une eau à 34 ou 35 °C, temperature proche de celle du corps. Apres quelques exercices de respiration, le patient, muni eventuellement de flotteurs autour des mollets et des bras, s'allonge dans le bassin et se laisse mouvoir par le therapeute qui le recroqueville en position fetale puis etire doucement ses membres. Quand la detente est jugee suffisante, ce dernier exerce des points de pression le long du dos, des bras et des jambes.

Quels sont les benefices ?

Multiples. On se muscle avec subtilite et on se relaxe sans culpabilite. Le Waff permet de travailler chaque mouvement avec legerete et en contractant les abdos, avec precision. Pour eviter les chutes, chaque exercice demande un maximum de concentration. Autant dire que l'effort musculaire est total. Et les resultats efficaces: on y retrouve tonicite, souplesse et fermete.

La dimension d'enveloppement et d'apesanteur favorise la detente des muscles. La chaleur de l'eau et l'isolement sensoriel - les oreilles sont dans l'eau et les yeux, fermes - ralentissent la respiration. Les etirements et la digitopuncture facilitent la circulation des energies. La detente est reelle et, parfois, des emotions enfouies peuvent resurgir apres la seance.

C'est pour qui ?

Pour to us, de 7 à 77 ans. Ideal pour la reeducation, parfait pour les personnes agees, ludique pour les juniors et original pour les autres.

Tout le monde. Le Watsu est ideal pour les femmes enceintes mais s'adresse aussi à tous ceux qui souffrent de stress, d'insomnies ou de mal de dos. En revanche, il est deconseille aux phobiques de l'eau.

Où le pratiquer ?

Chez soi! Il suffit de le commander sur www.waffweb.com et de telecharger les planches d'exercices.

Dans l'eau. Philippe Quillien, president de l'association Watsu France, organise des seances dans un bassin du XII^e arrondissement de Paris.

Prix en fonction de sa taille.
Mini: 21 €, medium: 54 €
et max: 69 €
Emilie BLACHERE

Tel.: 0664461807 ou QuillienP@wanadoo.fr. Entre 20 et 40 euros pour une seance d'une heure. Daphne MONGIBEAUX

Silvia Belle propose des seances sur reildevosad 13+S. Tel: 01 42 22 21 21 ou silvia2@leica.com. Irène W... watsu@ejros... de: 11313550e 3e10et., La Baie, 02 l'index: le ce ce ce ce ROJSS/O: eT/O: 30 e--os Jour /1e seale de 45 p...tes.

