



## wellness

Régressif

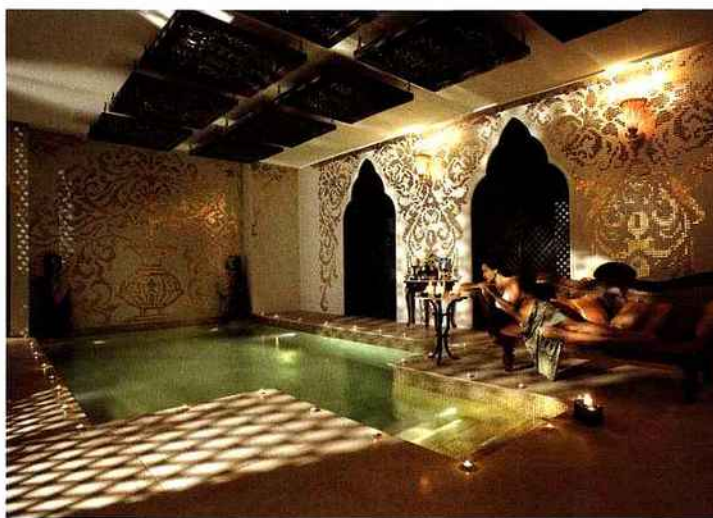
## MASSER DANS L'EAU

Se retrouver dans une eau à 34 °C, soulevé, porté, étiré, bercé par un praticien, se sentir comme un bébé dans le ventre de sa mère... Les promesses du watsu sont fortes. Découverte.

I PAR PIERRE TOURVEL

**M**ot hybride né de la fusion entre shiatsu et water (« eau » en anglais), le watsu mélange les genres. Tout comme sa pratique. Car le massage réalisé par le praticien dans une eau à 34 °C n'a plus rien à voir avec ce qui se passe sur une table de massage. Développée dans les années 1980 par l'Américain Harold Dull en Californie, cette thérapie tout en douceur, pratiquée dans une eau quasiment à la même température que le corps, combine mouvements lents, étirements et bercements.

Tout comme le shiatsu dont il s'inspire, l'accompagnement de la respiration par le thérapeute renforce l'efficacité du soin. Le watsu offre la possibilité d'un lâcher-prise total. Il équilibre les méridiens du corps et ouvre les chakras. Les effets d'une séance diffèrent d'une personne à l'autre. Mais, dans tous les cas, flotter dans l'eau chaude apaise l'esprit et procure un sentiment de bien-être. Se laisser porter en apesanteur transforme totalement la perception du temps et de l'espace.

**Déroulé d'une séance**

Le watsu alterne, au rythme des deux respirations synchronisées, des mouvements de bercements et d'étirements, des pressions sur les méridiens et des temps de calme. Facilités par l'eau, les étirements stimulent la circulation énergétique du corps. Pour le receveur, c'est une exceptionnelle sensation de lâcher-prise. Chaque expérience est unique, car chaque individu possède sa propre histoire, qui met en perspective son ressenti. Au-delà du soin, il s'agit d'un dialogue non verbal, plein d'attention et de douceur. Un instant dont on ne ressort pas indifférent et dont l'effet perdure plusieurs jours après la séance. Très populaire dans les spas de luxe asiatiques, le watsu a séduit les thalassos françaises, sous l'impulsion de Philippe Gomez, qui, à Bénodet, le pratiquait uniquement avec de l'eau de mer, pour faciliter la portance. ■