

# Watsu : invitation à l'abandon

Autor(en): **Gianadda, Jef**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 25

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831939>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Photo: Nicolas Perrot

# Watsu: invitation à l'abandon

Flotter, se laisser bercer dans une eau à température du corps. Devenir le mouvement. Partir loin au fond de soi, comme dans un retour aux sources de la vie.

**W**atsu. Le mot, déjà, est doux, qui glisse comme une caresse de l'eau sur la peau. Encore méconnu, bien qu'inventé il y a une trentaine d'années, en 1980, par l'Américain Harold Dull, à Harbin Hot Springs, en Californie. Association de «waters», eau, et «shiatsu», thérapie par pression des doigts ou des paumes des mains sur le corps, le watsu (prononcer «outsou») intègre, en outre, les étirements du zen shiatsu.

Pratiqué en eau chaude, proche de la température corporelle, idéalement entre 34 et 36 degrés, harmonisation de l'énergie le long des méridiens d'acupuncture et ouverture des chakras (points de jonction de canaux d'énergie), ce shiatsu aquatique est avant tout une invitation à la rencontre de soi, en toute fluidité, porté, soutenu, bercé ou même immobilisé par le thérapeute. Enchaînements de mouvements lents, chorégraphie intime et complice, en contact permanent avec l'autre, sur le rythme d'une respiration partagée, dans un rapport de confiance qui appelle à l'abandon, les yeux fermés.

## Principe d'invisibilité

Entre 45 et 70 minutes d'un massage – extérieur et intérieur – holistique qui englobe l'être dans son ensemble, ses bienfaits ne se limitant pas au seul corps physique, quand bien même parle-t-on, entre autres bienfaits, d'augmentation de l'amplitude des mouvements, d'atténuation des douleurs, des tensions musculaires et articulaires, de soulagement des courbatures, de relâchement des tissus ligamentaires, d'activation de la circulation énergétique, sanguine et lymphatique, d'aide au bien-être pré- et postnatal, de réduction de l'anxiété ou de renforcement du système immunitaire.

Pour Georges Künzler, qui pratique le watsu depuis vingt ans et l'enseigne depuis dix ans, «un

bon praticien, c'est celui qui parvient à rendre l'eau plus importante que lui, que son action. C'est ce que nous appelons le principe d'invisibilité. Ne pas faire d'effort, laisser l'eau porter la personne et que ce soit les courants générés par les mouvements qui la massent. Quelque chose que j'aime d'ailleurs particulièrement à Lavey-les-Bains (VD), où je travaille, c'est que n'importe quel autre baigneur peut créer une vague qui va alors faire partie de vous.»

Ce Genevois d'origine qui en parle aujourd'hui en termes de «magnifique lâcher prise permettant à notre nature profonde de s'ouvrir dans toute sa richesse» était pourtant dubitatif quand, déjà praticien de shiatsu, il découvre le watsu, en 1990, en Californie: «Je ne m'y suis pas intéressé tout de suite, convaincu que ça resterait quelque chose d'alternatif.»

Désormais implanté dans le monde entier à l'enseigne de dizaines d'associations régionales regroupées sous l'égide de la WABA (Worldwide Aquatic Bodywork Association – cf. [www.waba.edu](http://www.waba.edu)), fédération qui propose encore deux autres techniques dérivées appelées Waterdance et Healing Dance, le watsu s'est particulièrement développé aux États-Unis, où on le dit «plébiscité par les femmes enceintes, les autistes, les handicapés et les personnes en rééducation ou souffrant de problèmes de dos», et où certains médecins l'utilisent comme complément thérapeutique même si, comme le déclare son concepteur, aujourd'hui âgé de septante-six ans, «on ne guérit rien uniquement par le watsu, sauf le stress, qui est tout de même la maladie du XXI<sup>e</sup> siècle.»

## Perte de repères

Alors qu'en shiatsu traditionnel, on parle, pour le praticien, d'une main yin (principe féminin) et d'une main yang (principe masculin), le watsu est considéré dans son ensemble comme l'aspect yin du shiatsu,

l'eau jouant le rôle de la main «mère». Cohérence absolue si, outre le fait que nous sommes constitués, adultes, d'environ 65% d'eau, nous nous rappelons qu'avant même le bain utérin nous sommes issus d'une prime origine marine. D'où, et sans aucune connotation ou dynamique de régression, sa qualité de «thérapie émotionnelle du lien qui a le potentiel de permettre le relâchement de vieilles mémoires ou de traumatismes anciens qui refont surface et de guérir de profondes blessures de séparation», assure Georges Künzler en regard de sa riche pratique.

Expérience unique d'apaisement profond immédiat, si le watsu permet à chacun de vivre des émotions personnelles différentes en fonction de son vécu et procure un sentiment de légèreté («Beaucoup de gens parlent d'une impression de voler»), il ouvre systématiquement la porte à des états de conscience inhabituels. Pour notre spécialiste, «un des grands atouts du watsu, c'est la perte de repères.»

«Dans une séance de watsu, précise-t-il, on perd l'image qu'on a de soi, sa représentation physique. Cela

offre l'opportunité de découvrir autre chose, dans la liberté d'être hors du corps, de prendre conscience de faire partie de quelque chose de plus grand que soi, de se rendre compte que l'on est bien plus que ce à quoi on s'identifie, que cette «pellicule de soi» qu'il devient dès lors plus difficile de sentir. La perception de l'intérieur et de l'extérieur s'atténue, voire disparaît, tandis qu'on perd la conscience du positionnement dans l'espace et la notion de temps; ce qui permet plein d'expériences. Pour moi, conclut Georges Künzler, le watsu est très puissant, il peut induire des trances très profondes. Je le verrais d'ailleurs bien en association avec d'autres thérapies, notamment la psychologie jungienne ou la visualisation, car il semblerait que l'activation des propriocepteurs (récepteurs sensoriels renseignant sur le schéma corporel, c'est-à-dire la façon dont nous sommes situés dans l'espace, ndr) est en lien avec une activation d'imagerie. Je suis en train de l'étudier.»

Jef Gianada

Pour en savoir plus: [www.lewatsu.ch](http://www.lewatsu.ch)

## Voyage amniotique

C'est dans le cadre enchanteur de Lavey-les-Bains (VD) que je me suis laissé littéralement bercer au rythme souple et moelleux du watsu, dans une séance délicate- ment menée par Georges Künzler, physiquement soutenu, quasiment en permanence, au niveau de la tête et du cœur. Et tout de suite, un profond sentiment de

sécurité et une sensation très réelle de ne pas faire, mais d'être le mouvement. Pleinement. Impression de voyage amniotique, si loin et nulle part à la fois, dans un «espace» de silence habité et d'obscurité lumineuse, aussi bien contenu et contenant d'une expérience jusque-là incon- nue – ou alors de mémoire foetale

oubliée et pourtant si «présente» à un niveau inconscient, cellulaire peut-être. Paradoxe d'être une goutte d'eau dans l'océan tout en l'absorbant. Perception «ouverte» de lien, d'offrande, sans pouvoir être plus précis. A quoi bon d'ail- leurs? Arrêt total du mental. Accès à la vastitude. Vibration du vivant. Wow! Quelle aventure! J.G.