

Aquatic Bodywork • Watsu®

“WaterShiatsu”, Watsu® se prononce „ouatsou“



Qu'est-ce que le Watsu?

Le Watsu est la technique de Shiatsu adaptée pour l'eau. C'est une thérapie tout en douceur, et nourrissante, qui est pratiquée dans de l'eau chaude, à la température du corps, combinant mouvements, étirements et des bercements. Il a été développé par Harold Dull au début des années 80 dans la source thermale de Harbin en Californie du nord, et depuis, a été reçu avec enthousiasme dans le monde entier.

Tout comme le Shiatsu, le Watsu est l'accompagnement de la respiration par le thérapeute. Il consiste aussi en des mouvements doux et des étirements qui détendent les muscles, soulagent les courbatures et relâchent les tissus ligamentaires. Il crée un espace où les participants peuvent en toute sécurité découvrir des états de conscience différents de l'habitude et se découvrir dans leur profondeur.

C'est un magnifique lâcher-prise ; notre nature profonde commence à s'ouvrir dans toute sa richesse.

Le Watsu permet d'équilibrer les méridiens à travers tout le corps et d'ouvrir les chakras, unifiant le système énergétique du corps à celui de l'univers. Ses effets sont uniques et varient d'une personne à l'autre. Être dans l'eau chaude apaise l'esprit et procure un sentiment de bien-être et de paix. Flotter, presque sans pesanteur, amène une sensation de légèreté et transforme la perception du temps et de l'espace. La connexion entre l'eau et l'origine de la vie est incontestable. Tout ce qui ramène à l'unité a une force de guérison incomparable.





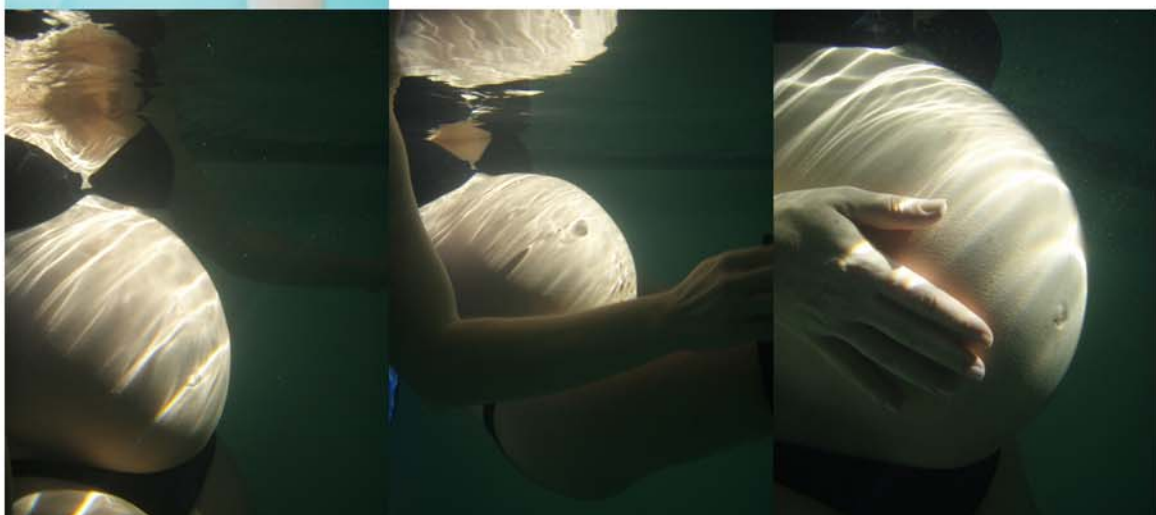
Elvira ILMING vous accompagne en vous faisant redécouvrir le plaisir de la connexion entre l'eau et l'origine de la vie. Elle s'est formée en Autriche et en Suisse aux gestes vous permettant de flotter et de ressentir ainsi, une sensation de légèreté qui transforme la perception du temps et de l'espace, en bien-être.

Elvira ILMING

Téléphone: 05 56 82 93 40

Portable: 06 88 88 42 52

e-mail: elvira@lewatsu.fr



Qu'est-ce que l'Art du Toucher Aquatique ?

L'Art du Toucher Aquatique comprend diverses formes thérapeutiques.

Des massages, de la mobilisation articulaire, du shiatsu, de la technique respiratoire et de la danse sont combinés aussi bien à la surface que sous l'eau. Le passage depuis l'élément terre à l'élément eau modifie la perception sensitive, le sens du toucher est renforcé. Les transitions de la danse ludique au soutien attentif et aux soins thérapeutiques sont fluides – comme l'eau.

L'eau tempérée à 35° C, les bras rassurants du praticien*, des mains expertes ainsi que le rythme respiratoire produisent un doux balancement. Se laisser porter, bouger, étirer et masser en apesanteur sans rien faire est une expérience merveilleuse. Ici aussi, l'un des principes fondamentaux du zen shiatsu «être – et non faire quelque chose – avec l'autre» est primordial. De nombreuses personnes de notre société qui craint le contact corporel redécouvrent l'intimité, le toucher et la confiance. L'Art du Toucher Aquatique respecte les limites et expressions individuelles de la personne bénéficiaire et convient à tous, jeunes et plus âgés, handicapés et en bonne santé. Une séance de WATSU ou de WATA procure détente, calme et paix à de nombreuses personnes, en particulier à celles qui traversent une période difficile de leur vie. L'harmonisation holistique de l'Art du Toucher Aquatique préserve la santé. Le mot «shiatsu» signifie littéralement «pression digitale». Cette technique, née au Japon, est in-

fluencée par la médecine traditionnelle chinoise et le bouddhisme zen.

Shiatsu aquatique (WATSU®)

L'histoire du WATSU a débuté en 1980 à Harbin Hot Springs en Californie où vit et enseigne Harold Dull, l'initiateur de la méthode. Il y a développé et pratique dès lors la combinaison artistique du zen shiatsu et les mouvements dans l'eau chaude. Harold Dull décrit le sentiment qui naît de sa respiration à l'unisson avec celle de la personne qu'il traite durant une séance de WATSU par les termes «harmonie du cœur». Des scientifiques américains cherchent actuellement pourquoi autant de personnes du monde entier sont touchées par le WATSU. Arjana C. Brunschwiler a importé le WATSU en Suisse en 1992.

Danse aquatique (WATA®)

Arjana C. Brunschwiler et Peter Schröter enseignent le WATA, une thérapie dynamique basée sur le mouvement à la surface et sous l'eau depuis 1987. Indépendamment du WATSU, ils ont développé ensemble la forme thérapeutique du WATA. En 1993, ces deux techniques pionnières en soins aquatiques se sont réunies pour former l'Art du Toucher Aquatique.

** Afin d'alléger le texte, nous avons choisi de n'utiliser que la forme au masculin pour plusieurs mots tels que thérapeute, praticien, client, etc.*



photo © par <http://www.marineboivin.com>

Shiatsu aquatique (WATSU®)

WATSU est la contraction de WATershiatsu.

Le WATSU est une thérapie corporelle développée depuis 1980 à partir du zen shiatsu, très efficace et polyvalente, utilisant à bon escient les qualités curatives et salutaires de l'eau tempérée à 35° C.

Harold Dull, le fondateur, ainsi qu'une équipe internationale de professionnels expérimentés contribuent au perfectionnement, à l'évolution et à l'essor du shiatsu aquatique.

Le WATSU détend et libère l'appareil locomoteur de manière étonnante et durablement. Blocages et tensions physiques, émotionnels et psychiques se dissolvent. Par des étirements et torsions précis, des pressions sur les méridiens et la mobilisation de toutes les articulations s'opèrent une détente musculaire et un renforcement des organes selon le principe réflexologique. Le rayon d'action est élargi et la mobilité globale du corps est améliorée.

Dans l'eau, la colonne vertébrale est idéalement déchargée du poids corporel et peut être mobilisée d'une manière qu'il n'est pratiquement pas possible d'accomplir à terre. Les enchaînements rythmés, harmonieusement fluides, apportent des impulsions nouvelles à la conscience du corps et incitent le lâcher prise sur les anciens

schémas. Tout le rythme respiratoire est réactivé. Le shiatsu aquatique harmonise le flux de l'énergie vitale Chi. Un bien-être se présente et une meilleure conscience corporelle en sont le résultat naturel. Les mouvements des praticiens s'apparentent au Tai Chi. Ils sont doux, forment des spirales, des arcs, des mouvements pendulaires, ondulatoires et circulaires.

Le WATSU est une thérapie corporelle holistique dont les résultats sont perceptibles sur les plans physique et psychique. Il nourrit l'âme et permet le développement de la confiance originelle. Le WATSU aide à vaincre la peur dans l'eau quelle qu'en soit l'origine.



Effets de l'Art du Toucher Aquatique

... dans le domaine physique

L'être humain se sent plus confortable dans une eau tempérée. Pour le WATSU et le WATA, le degré centigrade idéal se situe aux environs de 35°C parce que le métabolisme activé cède un peu de chaleur à l'eau. Cette température offre une possibilité de détente optimale.

Le WATSU et le WATA ont un effet très relaxant sur le corps; d'une part par la température de l'eau et d'autre part par sa résistance douce. Dans l'eau, le poids du corps est réduit de 70-80%. Ceci permet au praticien de porter sans peine des personnes lourdes ou restreintes dans leur mobilité. L'amplitude des mouvements est élargie par des prises de massage précis, des étirements et des mobilisations des articulations. La colonne vertébrale peut être mobilisée de manière impossible à réaliser à terre. La respiration s'approfondit, stress, peurs et blocages peuvent être évacués.

L'Art du Toucher Aquatique convient pour réduire la douleur de diverses origines, soulager la colonne vertébrale, détendre la musculature, mobiliser les articulations et bien d'autres choses encore.

... dans le domaine psychique

Les effets de l'Art du Toucher Aquatique sur l'âme sont presque aussi variés que les origines des souffrances psychiques qui entravent le bien-être dans notre société. Hormis les quelques rares contre-indications telles qu'une psychose aiguë, le WATSU et le WATA conviennent parfaitement aux personnes à la recherche de détente ou même d'une thérapie aquatique essentiellement orientée sur le développement personnel.

Par l'Art du Toucher Aquatique, de nombreuses réponses viennent du silence. D'anciens schémas comportementaux peuvent être dissous par la détente procurée par l'eau tempérée et le fait d'être porté, massé par des mains expertes des praticiens formés consciencieusement. L'Art du Toucher Aquatique offre essentiellement une forme de détente méditative tout en procurant un bien-être psychique et la régénération mentale.

L'Art du Toucher Aquatique est une merveilleuse compensation prophylactique au stress quotidien. Il offre un soutien bénéfique en cas de troubles du sommeil, syndrome de «burn out», «mobbing» et autres conditions environnementales pathogènes.

Les clients apprécient ce moment d'abandon, de débrayage du train-train quotidien et de plaisir. Certains se déclarent fatigués des thérapies ou de surtraitements et sont heureux de pouvoir lâcher prise de manière non verbale, sans avoir à expliquer leur expérience par la suite. Ils apprécient de pouvoir fermer les yeux, de se laisser aller et de s'abandonner au plaisir, à la détente et de recharger les batteries.

L'Art du Toucher Aquatique peut aussi être une thérapie à orientation de développement personnel. De nombreuses personnes, de par leur biographie, sont en manque de confiance, d'amour, de sérénité et de paix intérieure. L'enfant qui souffre déjà de ces symptômes dans son jeune âge aura tendance à devenir un adulte pétri d'angoisses, de dépendances et de manies. Lâcher le contrôle peut s'avérer difficile pour ces personnes. On peut penser que l'état d'épuisement d'une jeune mère, par exemple, pourrait être à l'origine d'un déficit de ce type chez le jeune enfant. Le WATSU et le WATA offrent un moyen idéal de rétablir l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme.

Aux clients qui visent consciemment le développement personnel nous conseillons, selon l'intensité, un accompagnement psychologique afin de leur permettre d'intégrer dans leur quotidien leur vécu en phase méditative aquatique.

Dans une eau agréablement tempérée, le lâcher prise se fait en douceur et, la confiance croissante, progresse de séance en séance. La détente physique induit la détente psychique. Lorsque ce niveau est atteint, la détente spirituelle peut succéder.

Indications et contre-indications en Art du Toucher Aquatique

Par rapport au système vasculaire

- améliore la circulation veineuse et lymphatique (drainante et décongestive)
- améliore l'irrigation sanguine de la peau, des muscles et du tissu conjonctif
- renforce l'irrigation sanguine des reins et l'élimination de l'urine
- abaisse la fréquence cardiaque et harmonise la tension artérielle
- approfondit et stabilise la respiration

Par rapport à l'appareil locomoteur et au système nerveux

- améliore le schéma respiratoire
- améliore la mobilité et abaisse la résistance musculaire
- assouplit et améliore l'élasticité du tissu conjonctif
- diminue la charge sur les articulations
- améliore la posture et la coordination corporelle
- décharge la colonne vertébrale, en particulier pendant la grossesse

Par rapport au psychisme

- facilite la détente psychique
- améliore une attitude de base détendue et calme
- a un effet de soutien au traitement au psychique de traumatismes
- favorise le potentiel d'auto-guérison et contribue au développement de stratégies de réussite
- aide en cas de stress
- a un effet général de vitalisation et augmente la qualité de vie en cas de maladie grave telle que cancer, Sida et autres
- facilite l'accès aux différentes couches profondes de la personnalité et zones d'expérience

Indications éventuelles

- rhumatismes
- asthme
- fibromyalgie
- douleur aiguë / subaiguë / chronique
- syndrome cervical / lombaire / coup du lapin
- céphalées chroniques, migraine
- troubles neuromusculaires, spasmes, syndrome de Parkinson
- maladies orthopédiques, arthrose
- handicaps physiques
- épuisement chronique, troubles du sommeil
- troubles dus à l'anxiété et au stress
- troubles psychosomatiques
- dépression
- hyperactivité
- handicaps psychiques

Certains de ces diagnostics exigent des précisions médicales et psychothérapeutiques.

Contre-indications

- fièvre au-delà de 38° C et maladies contagieuses
- épilepsie non contrôlée
- psychoses aiguës
- plaies ouvertes, septicémie
- forte inflammation des voies respiratoires
- otites, tympan percé
- hernie discale aiguë
- thrombose et affections d'obturation vasculaire
- incontinence fécale
- cas limites de santé

Des précisions médicales sont demandées pour les patients cardiaques et souffrant de multiples scléroses.

Champs d'application de l'Art du Toucher Aquatique

Le fait d'être porté dans l'eau tiède, dans un environnement sûr, peut éveiller ou réveiller la profonde assurance originelle, la confiance vis-à-vis du thérapeute et des gens en général. Ceci contribue de manière décisive à la guérison dans les champs d'application suivants:

Prévention, détente, bien-être

Une séance de WATSU ou de WATA offre une profonde détente pour le corps, l'esprit et l'âme ainsi qu'un soulagement du stress sur le plan privé et professionnel. Le bien-être corporel améliore l'efficacité. Détendu et flexible, chacun arrive mieux faire face au train-train quotidien. La thérapie aquatique convient à tous - de l'enfance au troisième âge.

Troubles psychosomatiques

Le WATSU et le WATA offrent la possibilité d'entrer dans un processus de guérison, même sur le plan psycho-spirituel. D'anciens traumatismes et blessures peuvent se dissoudre, permettant au client de retrouver la confiance en lui-même et de modifier positivement son attitude face à la vie.

Grossesse et préparation à la naissance

Par le shiatsu aquatique, les futures mamans peuvent expérimenter une détente et approche à la naissance toutes particulières. La préparation dans une eau tempérée permet à la femme enceinte de ressentir la modification de son corps pas à pas et d'aborder l'accouchement différemment. L'apesanteur offerte par la poussée d'Archimède est particulièrement savourée lorsque le poids du corps s'alourdit. De nombreuses femmes apprécient d'être portées dans l'eau, d'évoluer dans un élément liquide similaire que celui de l'enfant à naître. Elles vivent ces moments comme un soutien précieux durant leur grossesse.

Orthopédie

Le WATSU et le WATA obtiennent de bons résultats en combinaison avec la physiothérapie et l'ergothérapie. Les déséquilibres musculaires sont harmonisés, des attitudes de protection sont corrigées à long terme et l'amplitude des mouvements est améliorée.

Traitement de la douleur

L'effet de détente profonde procuré par le WATSU et le WATA peut être exploité avanta-

geusement dans ce domaine. Avec des mouvements et étirements légers et précis, le thérapeute peut, durant une séance aquatique, approcher le seuil de douleur et ainsi améliorer l'amplitude du mouvement. Le client recouvre la confiance en ses capacités physiques qui peuvent être renforcées par d'autres exercices actifs en milieu aquatique. Le WATSU et le WATA sont également efficaces pour traiter les douleurs provoquées par le cancer, les rhumatismes ou autres troubles.

Neurologie

Le séjour en eau chaude, une mobilisation et un massage de shiatsu ciblés dissolvent la spasticité (tonicité musculaire exagérée) et préviennent les crampes et contractions. L'apesanteur permet de redécouvrir et exercer des schémas fonctionnels sains. Ceci est également valable en cas de paralysies. La détente et la stimulation sensorielle dans l'eau, la confiance en le thérapeute rendent possible une meilleure perception du corps, une perceptibilité élargie ce qui a pour effet de renforcer la confiance en soi.

Handicap mental / physique

Quel que soit le handicap, de naissance ou suite à un accident, et malgré les moyens mis à leur disposition, la liberté de mouvements au quotidien des personnes handicapées est souvent fortement limitée. Une séance d'Art du Toucher Aquatique leur permet de vivre leur corps libéré. Accompagnées par des mains expertes, elles peuvent découvrir et expérimenter de nouvelles sensations.

Pédiatrie

L'intuition des thérapeutes en Art du Toucher Aquatique, de manière ludique, ouvre aux enfants et adolescents (ainsi qu'à leurs personnes de référence) un monde nouveau en milieu aquatique. Le tonus musculaire s'abaisse et tout le système sensoriel reçoit des stimuli multiples et ciblés ce qui permet une meilleure intégration. Les psychomotriciens, les physiothérapeutes et les ergothérapeutes peuvent combiner idéalement l'Art du Toucher Aquatique avec d'autres formes de thérapie.



Extraits d'articles de presse sur l'Art du Toucher Aquatique

La ruée vers l'or liquide

Au début il y avait le zen shiatsu d'origine japonaise, censé procurer le bien-être par étirement et pression des doigts sur les méridiens. Puis dans les années 80, un Californien nommé Harold Dull eut l'idée de transposer ces gestes dans l'eau: le «Watsu» était né. Une aubaine absolue, non seulement le Watsu étire les muscles, détend les crispations et remet les cervicales en place, mais de surcroît n'exige aucun effort.

L'Hebdo N° 4 - 28 janvier 1999

Art du Toucher Aquatique

De nos jours il existe différentes méthodes pour se préparer à la naissance de son enfant et chaque femme a la possibilité de choisir selon ses critères personnels. Le Watsu et le Wata permettent aux femmes enceintes qui le désirent de se relaxer, de prendre conscience de leur corps, de se libérer de certaines tensions et d'entrer en contact avec leur fœtus tout en douceur.

Bulletin IVSCH / IAN N° 1/99 - juin 1999

Caresse sous la vague

Le «Watsu» ou «water-shiatsu» est une technique alliant l'eau et le shiatsu, cet art japonais du toucher qui opère, comme une pressothérapie ou une séance d'acupuncture sans aiguilles, sur certains points énergétiques du corps.

Optima N° 316 - mai 2000

Le shiatsu aquatique «Watsu»

Portée par l'eau et soutenue par le praticien, la personne se détend en douceur. Des bercelements, au rythme de la respiration, permettent aux deux êtres de s'harmoniser avant de commencer des enchaînements de mouvements qui placeront le corps dans différentes positions: fœtal, en extension, au repos ou autres.

Aquatica N° 34 - Revue de la Fédération des Activités Aquatiques d'Eveil et de Loisir - décembre 2000

Le secteur «Wellness» se distingue

Au centre thermal d'Ovronnaz, le stress est déclaré illégal et condamné immédiatement au «WATSU»: dans un état d'apesanteur, on oublie alors le temps et l'espace. Toutes les tensions, toutes les douleurs tombent à l'eau...

Lausanne-cités N° 1048 - 16 août 2001

Le bien-être par le Watsu

Le Watsu, une technique de massage aquatique est aujourd'hui proposée en Suisse. Nous l'avons testé pour vous, au centre thermal d'Ovronnaz et à Genève. Une expérience positive et engageante.

Trajectoire N° 51 - novembre 2001

Laissez l'âme se balancer

... dans une eau chaude d'environ 35°, le corps peut se détendre totalement grâce aux massages légers, aux elongations, à la mobilisation de toutes les articulations et au déroulement coulant des mouvements.

Pharmacie chez soi N° 9 - décembre 2001

Laissez-vous flotter vers l'harmonie du Watsu

Le Watsu c'est le mariage de l'eau (water) avec un massage oriental le shiatsu. Un ballet dans les bras de Neptune, qui adoucit les peines de l'âme et du corps.

L'illustré N° 33 - 14 août 2002

Le Watsu pour oublier le temps et l'espace

Tout oublier, se laisser aller. Ne plus sentir le poids physique mais surtout psychique; une relaxation totale, telles sont les sensations que m'ont apportées les séances de WATSU.

Wellness magazine N° 5 - été 2002

Chacun peut bénéficier des bienfaits multiples du Watsu

L'Art du Toucher Aquatique respecte les limites et particularités individuelles de chaque corps et convient donc à toute personne, jeune ou moins jeune, aux handicapés, aux femmes enceintes (rapprochement avec l'enfant qu'elles portent), aux personnes dépressives ou en difficultés émotionnelles, aux personnes ayant peur de l'eau. Ce que chaque personne retire d'un WATSU est différent car chacun est différent.

Construire N° 12, l'hebdomadaire de Migros - 18 mars 2003

Le Watsu sans effort, sans courbature

Imaginez le summum de la relaxation physique dans une absence complète de gravité. Vous flottez dans l'eau chaude et, sans effort, votre tension disparaît. Découvrez une thérapie durant laquelle vous vous laissez doucement bercer par une eau à 35° et le praticien.

Wellness magazine N° 8 - printemps 2003

MARCHEPRIME

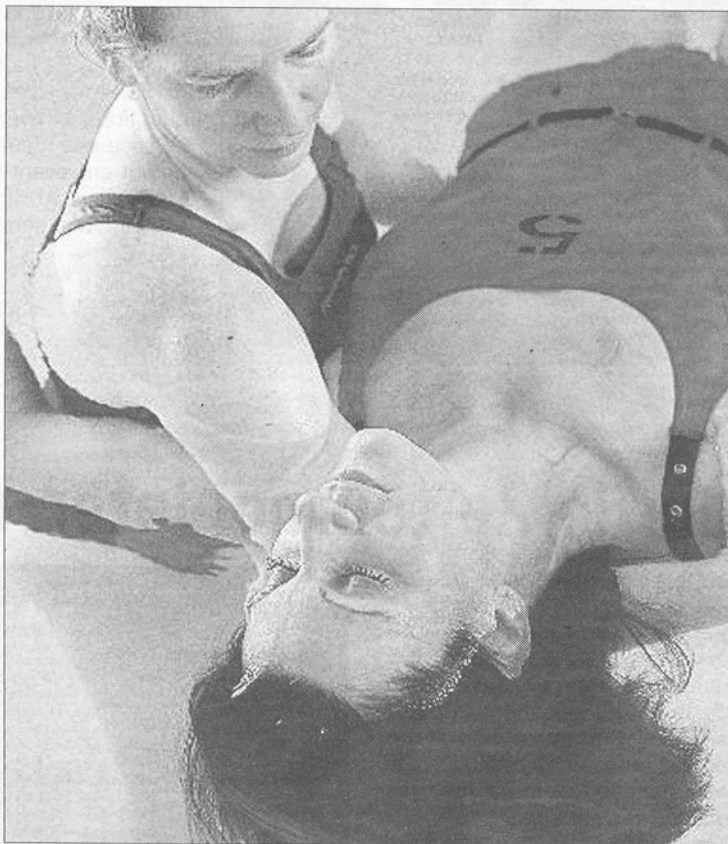
Flotter dans l'eau avec le Watsu

Elvira, thérapeute d'une technique de bien-être dans l'eau, accueille sur rendez-vous au cabinet des kinés MM. Feito et Martinez.

Équipés d'un maillot de bain, nous voici dans la piscine. Elvira prend connaissance brièvement de l'histoire de notre corps à travers ses incidents, mais aussi de notre état d'âme actuel. Puis, la séance qui va durer 50 minutes, commence par le bain à température du corps.

Elvira nous accompagne alors dans notre respiration par des mouvements doux pour étirer le corps, ainsi que des bercements. Peu à peu, les muscles se détendent, les tissus ligamentaires se relâchent. Le corps se sent soulagé, les nombreuses tensions disparaissent enfin. Puis, la perception du temps et de l'espace se transforme.

« Cette sensation de flotter dans l'eau se rapproche de très près de celle éprouvée par le fœtus dans le ventre de sa mère, explique Elvira. Cette impression de légèreté apporte bien-être et



Le Watsu est la technique du shiatsu adaptée pour l'eau. Elle a été développée, au début des années 1980, en Californie du Nord.

réconfort et apaise l'esprit. C'est un peu comme si la connexion avec l'eau était un

retour à l'origine de la vie, comme une renaissance par l'eau. En fait, quand les tensions

et les blocages se libèrent, on accède à des états de conscience différents et notre nature profonde commence à s'ouvrir dans toute sa richesse. Cela peut être une source de guérison incomparable, une thérapie tout en douceur qui permet de se recentrer et d'apporter ainsi le discernement nécessaire pour suivre son chemin de vie, pour occuper son espace et vivre ce que l'on est ».

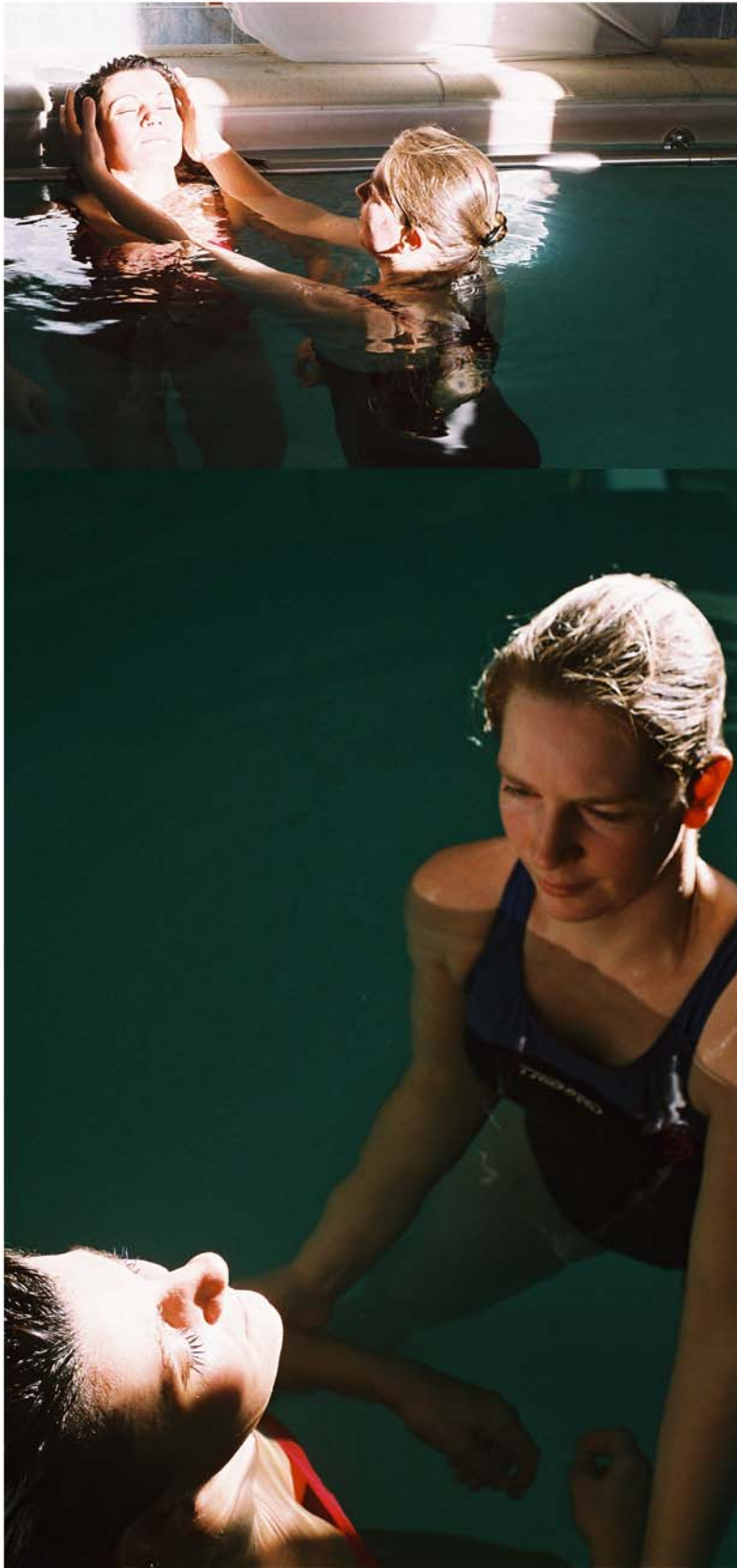
La séance se termine par un entretien final pour parler de ce que l'on a ressenti. [E.V.]

Qui est Elvira ?

Elvira Ilming, Autrichienne et informaticienne de 35 ans, est une femme dynamique et sportive. Elle aime en particulier les sports d'équipe, comme le hockey sur glace, pour leur esprit de partage. Lors d'un entraînement, elle se blesse et doit suivre une rééducation intensive. Elle découvre à ce moment-là le watsu dans un centre de thalasso en Italie. Le watsu lui permet une guérison rapide.

Elle comprend alors que la technique n'est pas tout et fait un travail sur le corps pendant deux ans à travers des stages d'éveil corporel. Puis elle se forme à la thérapie du watsu sur trois ans en Suisse et en Autriche et obtient son diplôme. Elvira vit désormais avec son compagnon et son fils à Biganos où elle a fondé l'association "Fleurs et Fluide".

En plus du Watsu, Elvira propose aussi des séances collectives de bébés nageurs. Rens. 06.88.88.42.52 ou www.fleursetfluides.fr



photos © par <http://www.marineboivin.com>