

Valérie Poffet en train de
pratiquer le watsu.
«On se sent comme
un bébé dans les
bras de sa mère.»



QUOI DE NEUF? WATSU!

Le watsu, c'est peut-être ce à quoi on aimerait que la vie ressemble. Cette pratique née du shiatsu zen et effectuée dans l'eau est encore relativement méconnue. Mais elle fait de plus en plus d'adeptes qui y trouvent des sensations physiques et psychiques inédites.

Par VALÉRIE FROMONT Photographie NICOLAS SCHOPFER

Rien que pour ce mot aux consonances exotiques, on aurait envie de s'essayer à cette discipline. Le « watsu », pour faire simple, est une contraction entre les substantifs « water » et « shiatsu » - ce qui en fait un peu le « brunch » du bien-être. Un nom gorgé de promesses, qui ne déçoit pas. Cette jeune discipline, encore peu répandue en Suisse, constitue une expérience physique et psychique totalement inédite: un éblouissement.

Si le watsu reste aujourd'hui encore relativement confidentiel, c'est peut-être que la nature même de cette expérience est intime, silencieuse et spirituelle. Un peu comme l'île cachée du film culte de l'an 2000 *The Beach*, elle est un coin de paradis dissimulé dont on se parle entre initiés. Le watsu n'est ni du shiatsu, ni un massage, ni de la relaxation, ni de la danse, ni des étirements, ni de la natation; pourtant, il tire des bienfaits de chacune de ces disciplines. Allongé dans l'eau, avec parfois des flotteurs autour des jambes, le patient est soutenu par le thérapeute qui l'accompagne dans une série de mouvements dans une eau à 35 degrés. Celui qui reçoit un watsu vit une expérience inédite pour un adulte: l'abandon, total, dans les bras d'un autre adulte. À part dans la relation amoureuse - qui implique un engagement réciproque d'ordre à la fois sentimental et sexuel - aucune autre configuration ne permet dans une vie d'adulte cette confiance du corps et de l'esprit.

L'abandon. Et après? Le lâcher-prise, la relaxation, la détente profonde, parfois l'endormissement: d'autres techniques de développement personnel permettent également d'y parvenir. Le watsu, lui, offre une dimension supplémentaire: l'eau, la relation à l'autre, la confiance qu'il nécessite, le silence ouaté lorsque les oreilles sont immergées, le fait d'être porté dans les bras, l'incroyable légèreté du corps immergé. « Cette expérience, nombreux sont les patients qui la rapprochent d'une sensation prénatale, explique Valérie Poffet, l'une des plus éminentes représentantes de cette discipline en Suisse et praticienne de watsu au spa des Grangettes à Genève. On se sent comme un bébé dans les bras de sa mère. Peut-être même dans le ventre de sa mère ». Mystique? Un peu. Mais le watsu a en effet une dimension spirituelle souvent proche de la révélation. Cette expérience de la douceur absolue, de la confiance nécessaire que l'on donne à l'autre pour qu'il prenne soin de nous, du bercement, de l'enveloppement, du silence intérieur, est une forme de réminiscence. « On se souvient que tout cela fait partie de nous, que nous l'avons un jour connu. Le watsu fait réémerger ces émotions de manière très directe. C'est une expérience très en lien avec la maternité », poursuit Valérie Poffet, qui est également sage-femme. S'il est particulièrement recommandé aux femmes enceintes durant la préparation à l'accouchement, le watsu s'adresse pourtant à tout le monde.

Né il y a une trentaine d'années à Harbin Hot Springs, en Californie, le watsu a été développé par Harold Dull. Cet enseignant de shiatsu zen a adapté dans l'eau cette technique de travail sur l'énergie et les méridiens. En amenant ses patients dans l'eau, il a constaté à quel point la détente était plus évidente, sous l'effet de la chaleur et de l'absence de poids notamment. Il a alors développé tout un protocole de mouvements adaptés au corps immergé qui, vus de l'extérieur, ressemblent à un véritable ballet (l'un des développements du watsu est notamment la « healing dance » qui se pratique également dans l'eau). À l'instar de Valérie Poffet, de nombreux praticiens se forment encore aujourd'hui dans ce même centre de Harbin Hot Springs, en Californie, mais aussi en Europe où l'idée fait son chemin. Les spas des grands hôtels commencent à inscrire ce soin à leur carte. Dans quelques années, le watsu sera-t-il aussi populaire que le Shiatsu? À voir. Il permet de renouer avec une attention à soi essentielle, de plus en plus vitale à mesure que notre rythme de vie s'accélère. Cette thérapie corporelle douce est un voyage au cœur de soi-même.

www.spagrangettes.ch

