

# Le watsu

## pour oublier le temps et l'espace

«Grâce à vous, j'ai découvert un voyage merveilleux dans la piscine d'Ovronnaz. Quelle force, quelle douceur et quelle conviction vous habitent! Je me suis sentie tellement libre, et, comme l'oiseau, je me suis envolée dans un monde merveilleux...»

**T**out 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...»

«Merci de m'avoir fait découvrir le watsu. Ma crainte de l'eau s'est dissipée grâce à la confiance que tu as su me communiquer. Le watsu pour moi a été la découverte d'un monde imaginaire. Grâce à toi, j'étais à la fois poisson et oiseau. Une détente complète à la sortie de l'eau. Plus de stress, plus de fatigue...»

Une fée, Nathalie Tuberosa? A lire les témoignages de gratitude qu'elle conserve précieusement dans un livre d'or, on pourrait le croire. Ils sont nombreux, et nous n'avons pas forcément choisi les plus dithyrambiques. L'éloge est général et le constat unanime: le watsu vous transporte dans un autre monde et vous apporte une félicité tout juste descriptible.

Mais qu'est-ce que cette thérapie qui vous procure autant de bonheur?

Tout simplement une transposition dans l'eau du zen-shiatsu (massage

cages disparaissent tout comme la peur de l'eau. D'où la pertinence de cette méthode dans l'apprentissage de la natation.

### Les gens en redemandant

C'est une sage-femme, Marie-Hélène Bornet, qui a entraîné Nathalie Tuberosa à faire ses premiers pas dans le watsu. Le coup de foudre.

Nathalie apprend la technique thérapeutique à Genève, passe ses examens à Abano et se perfectionne sans cesse.

«Pour convaincre Ovronnaz, je me suis jetée spontanément à l'eau. Depuis, je n'arrête plus. Comme les lecteurs de Tintin, ma clientèle va de 7 à 77 ans. En fait, les enfants commencent dès qu'ils sont conscients de l'intérêt à se laisser aller. Le watsu se pratique la tête hors de l'eau, moi j'y ai intégré un peu d'immersion.»

Les échecs? En quatre ans, Nathalie les compte sur les doigts de la main. «Le watsu, c'est un lâcher-prise. En état d'apesanteur, les gens ferment les yeux. Trois ou quatre n'ont pas pu s'abandonner dans l'eau. Je n'ai pas insisté.»

Les autres en redemandent, comme ces gens qui reviennent de loin uniquement pour ça. A chaque séance ils éprouvent, assurent-ils, des sensations nouvelles.

JCMI

«Le watsu offre un confort qui favorise le «lâcher-prise» à tous les niveaux, explique Marie-Hélène Bornet, sage-femme à Sierre. Il calme les douleurs de dos, et pour moi c'est un outil de travail, avant et pendant la grossesse. Excellent pour les femmes enceintes, il convient aussi très bien aux personnes âgées, handicapées ou stressées.»

Vous fermez les yeux, vous laissez aller dans l'eau de la piscine, chauffée à 35 degrés, vous vous abandonnez dans les bras de la praticienne: bon voyage, c'est à Nathalie de jouer!

PUBLICITÉ

### Art du Toucher Aquatique



**Dany Sollero**

Praticienne en shiatsu aquatique  
Place St-Gervais 13 - 1237 Avully  
Pour tous rendez-vous: 022 756 15 86

Mieux connu en Suisse alémanique, le watsu a été développé il y a une vingtaine d'années par un Californien nommé Harold Dull, qui a eu l'idée de transposer dans l'eau les gestes traditionnels du shiatsu. Une séance dure 45 minutes et se fait dans une eau d'environ 35 degrés. A noter qu'il n'est pas nécessaire de savoir nager pour le pratiquer.



Photos Georges-André Cretton, Martigny

par étirements et pressions des doigts sur les méridiens). Une technique qui permet de retrouver la sérénité du corps et de l'esprit.

Les pressions rythmiques exercées le long des méridiens avec le pouce ou la paume de la main alternent avec des étirements et des mobilisations douces. Sous la vague, tout devient caresse, d'autant plus que vous baignez dans une eau à 35 degrés.

Le summum de la relaxation? A n'en pas douter, à en croire ceux qui ont essayé. Qu'ils soient musculaires, émotionnels ou organiques, les blo-

