

# 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.

Cette thérapie est une technique qui rassemble harmonieusement différents éléments thérapeutiques empruntés à la médecine orientale, à la mobilisation des articulations et à l'étirement des muscles.

Plus prosaïquement, c'est une adaptation aquatique du shiatsu (qui signifie pression des doigts en japonais), une forme de massage des points vitaux, dans l'eau, développée dans les années 80 par un Américain, Harold Dull.

Selon la médecine traditionnelle orientale, la santé de l'organisme est liée à l'écoulement continu de l'énergie vitale le long du système des canaux méridiens, sur lesquels se trouvent les points de l'acupuncture. L'action de l'eau, unie à celle du shiatsu, peut éliminer d'éventuels blocages énergétiques et rétablir correctement l'écoulement de l'énergie vitale, ramenant ainsi tout naturellement l'équilibre.

«Avec le watsu, on acquiert une plus grande souplesse des mouvements, entre autres par rapport à la colonne vertébrale, une manipulation inimaginable hors de l'eau» expliquent les thérapeutes. Au rythme de doux balancements, étirements et rotations que la praticienne va vous faire effec-

## Les bienfaits du watsu

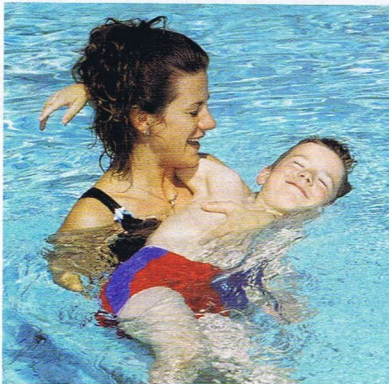
- Diminution de la tension musculaire
- Diminution de la douleur
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Elimination du stress émotionnel
- Régulation du tonus musculaire
- Sommeil plus paisible
- Réduction de la fatigue
- Augmentation de l'amplitude des mouvements
- Respiration en profondeur

tuer, le corps et les muscles se décrispent, la colonne vertébrale, déchargée de toute pression est beaucoup plus souple. L'eau favorise le flux de l'énergie et une détente profonde s'installe. Un bienfait tant pour le corps, que pour l'âme et l'esprit.

Les résultats de cette technique sont de deux types: le watsu augmente la mobilité musculaire. Les articulations semblent plus légères, les tensions et les douleurs disparaissent. Mais le fait d'être dans l'eau a surtout de profonds effets psychologiques, même s'il ne s'agit pas là d'une psychothérapie mais d'une thérapie de support. La diminution de la gravité et la sécurité ressentie par le fait d'être soutenu dans l'eau (en général à une température de 35° pour éviter les crispations) propagent un sentiment de bien-être extraordinaire. L'ambiance et la douceur de cette technique sont ainsi propices à l'introspection et au changement.

En résumé, le watsu est une expérience de contact profond avec soi-même qui n'a pas de contre-indication s'il n'existe pas de problèmes spécifiques. Vous êtes toujours sceptiques? Jetez-vous à l'eau et faites cette délicieuse expérience.

jcm



## Elles pratiquent le watsu en Suisse romande

### Anne Bommer Rigo

Praticienne en watsu

Rte de Veyrier 58  
1227 Carouge - Genève  
022/ 301 40 44

«Voler comme un poisson...»  
vivre sans limites d'espace,  
de temps.

### Marie-Anne Sarrasin

Intervenante en milieu aquatique  
Stage pour apprivoiser l'eau

Prévent 17  
1926 Fully / VS  
027/ 346 57 29

### Marina Filippin

Rue Jean-Simonet 18  
1219 Châtelaine  
022/ 796 73 94  
079/ 216 97 52

marina\_filippin@hotmail.com

Pratique du watsu dans  
diverses piscines sur Genève

### L'Ô Bleue Marie-Claire Vonnez

Praticienne en watsu

Rue de la Mèbre 15  
1033 Cheseaux  
079/ 328 11 27

Un voyage aquatique au cœur  
de la détente et du bien être

### Nathalie Tuberosa

Thermalp-Les-Bains d'Ovronnaz

1911 Ovronnaz / VS  
027/ 305 11 25

nathalie.tuberosa@thermalp.ch

Osez un watsu  
en eau thermale au milieu des  
montagnes valaisannes!



### Véréna Moser

En collaboration avec Jacques Espinas,  
stages aquatiques pour parents et enfants  
dès 2 mois à Genève et en Valais.

Renseignements: Verena Moser, Case 401,  
CH 1211 Genève 17 - Tél. 022 786 36 46,  
e-mail: aqualiens@bluewin.ch

Les praticiens en watsu ci-dessus participent au grand concours de Wellness Magazine (page 38) et offrent une vingtaine de séances de watsu (45 min.) dans la liste des prix.