

# Aquatica

Numéro 34

Revue de la Fédération des Activités Aquatiques d'Éveil et de Loisir

## L'eau dans tous ses états Le cycle de l'eau



et aussi

- Le congrès de Saverne
- Le concours photo
- Coup de cœur : le spectacle aquatique du centre d'Évreux

Octobre, novembre, décembre 2000 - N° 34 - Prix : 7,50 F  
Trimestriel - Mois de parution avril: 2001

## Le shiatsu aquatique "watsu"

Le mot "watsu" vient de la contraction des mots "water" et "shiatsu". L'Américain Harold Dull a créé cette technique de relaxation dans les années 1980. Cette méthode s'adresse à tout le monde, que l'on soit en bonne santé, stressé, handicapé et convient particulièrement aux femmes enceintes. Il n'est pas nécessaire de savoir nager et même les aquaphobes peuvent devenir amis avec l'eau !

Portée par l'eau et soutenue par le praticien, la personne se détend en douceur. Des bercements, 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 fœtales, en extension, au repos ou autres. Les massages sur les points de méridiens, la mobili-

sation des articulations, les étirements des muscles et de la colonne vertébrale, les torsions rachidiennes font partie d'une séance de watsu et sont pratiqués en toute sécurité. Plus la personne est en confiance, plus la relaxation est profonde. Elle peut alors libérer toutes sortes de tensions, dénouer des blocages, évacuer des peurs. C'est un bienfait pour le corps et l'esprit.

Le "watsu" permet à la femme enceinte de se détendre au maximum, de prendre conscience de son corps et d'entrer en contact avec l'enfant qu'elle porte. Il suffit de fermer les yeux et de se laisser aller à la rencontre d'un autre univers...

**Dany Sollero**  
**Interassociation pour la**  
**natation - Suisse**