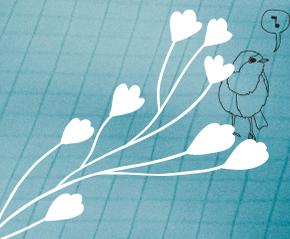


J'ai testé pour vous...

le Watsu !



© Marie Aubriot de la Palme

Lorsque Isabelle m'a proposé d'expérimenter son outil de cœur, le Watsu, je n'ai pas hésité une seconde ! Lâcher-prise dans l'eau chaude, me laisser guider et surprendre par les réactions de mon corps... pour un vrai moment de connexion avec moi.

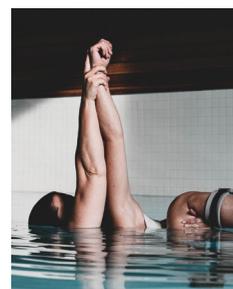
Le Watsu, c'est le nom que le commun des mortels donne à toutes les pratiques corporelles aquatiques dans un bassin d'eau chaude.

Et pourtant, des pratiques corporelles en eau chaude, il y en a plusieurs et le Watsu en est une spécifique. Dans l'eau chaude, les oreilles immergées, les voies respiratoires dégagées, le receveur se laisse porter par le praticien, aidé de flotteurs. Connecté pleinement à son client, dans l'observation fine de ses réactions corporelles, le praticien mobilise le corps à travers différentes propositions de mouvements.

Fluides ou plus tendues, les réactions du corps guideront le travail de la séance vers un nouvel état d'être. Ces propositions ne sont pas du tout pré-établies; il s'agit d'un véritable dialogue de corps à corps, en pleine présence, à l'instant T, et d'une perception fine de l'observation du client par le praticien afin de s'ajuster aux besoins du moment.

Observation de ce qui est dit avec le mental, de ce qui se dit à travers le corps; respiration, rythme cardiaque, soubresauts... Par le travail de pleine présence dans l'eau, de détente, de mobilisation du corps et d'expériences nouvelles, le Watsu invite également à l'exploration de dimensions psychiques. L'eau offre un sentiment d'apesanteur, le client est pris dans les bras et sa perception auditive est modifiée par l'immersion.

De plus, l'eau va s'immiscer partout, dans chaque parcelle du corps, caresser le receveur, sans pour autant que ça puisse être vécu comme intrusif. Toutes ces dimensions inhabituelles invitent à lâcher prise, à faire confiance au praticien pour accepter d'entrer totalement dans la proposition du Watsu et explorer les échos avec notre histoire personnelle.



© Marie Aubriot de la Palme

Pour quoi s'offrir une séance de Watsu?

Si vous êtes en recherche de détente parce que vous êtes fatigué, préoccupé ou stressé, le Watsu peut vous aider à retrouver un équilibre. Le grand intérêt d'une telle démarche psycho-corporelle est que, sans dire un mot, des tensions profondes peuvent se dénouer.

Pour les personnes dont le mental est très actif, la pratique du Watsu peut également offrir une bulle de quiétude; en flottaison, les oreilles dans l'eau, accompagné par un praticien, le cerveau lâche relativement vite.



Selon les praticiens, des séances peuvent être proposées également dans des cadres plus spécifiques comme les accompagnements autour de la naissance ou de soin de soutien complémentaire pour des personnes souffrant de dépression ou de pathologies comme le cancer.

Le Watsu peut également aider à se réapproprier son corps, se réconcilier avec l'image de soi, ses sensations, sans passer par le mental. Et si vous ne vous retrouvez pas dans les différents profils, pourquoi ne pas simplement s'offrir la découverte d'une nouvelle expérience?

© Marie Aubriot de la Palme



D'autres propositions de travail corporel aquatique...

Wata

Wata signifie «Water Dance» et se différencie du Watsu par l'immersion complète du receveur avec un pince-nez. Cet exercice demande d'accepter que le praticien soit «responsable» de notre respiration: cette proposition invite à encore plus de confiance et de lâcher-prise.

Pour certains, le travail à travers le wata sera «simplement» d'être à l'aise avec la tête sous l'eau, en allant délicatement à la rencontre de peurs et de freins. Sous l'eau, la physiologie de notre respiration change et, physiquement et psychologiquement, l'expérience est encore différente. Quand c'est accompagné avec art, le receveur devient alors pleinement respiration et peut rentrer en résonance avec des mémoires primordiales, suscitant un état de bien-être que peu de personnes connaissent à l'état de veille.

Healing dance

Le Healing Dance est une forme de travail aquatique qui peut être en flottaison ou subaquatique. À travers des mouvements de bercement plus amples et plus rythmés, l'expérience du pouvoir de l'eau va être encore plus présente et puissante.

La flottaison prend encore une autre dimension et le receveur peut ressentir un sentiment d'unité profonde avec l'eau. Il s'agit d'un véritable dialogue entre l'eau intérieure et l'eau qui porte, dialogue qui initiera du mouvement dans votre histoire psychocorporelle personnelle.

Pour ma part, j'ai vécu une expérience de détente profonde, de pleine connexion subtile à mon corps tout en m'abandonnant à l'unité corps-eau. J'ai pu percevoir et accueillir les sensations agréables et mes résistances. Je répéterai l'expérience avec joie. En pleine confiance avec Isabelle ou avec un autre praticien, je vous invite vivement à tenter l'expérience de la détente profonde et de l'exploration de vous-même à travers ces pratiques aquatiques.

Merci à Isabelle Valcke pour l'expérience du Watsu dans le bassin de «Au bord de l'eau» à Uccle.



Isabelle vous offre un accompagnement global par la parole, le toucher, le souffle et le mouvement afin de renouer avec votre intelligence du corps, celle que vous murmure votre intuition et dans laquelle résonnent vos rêves et besoins profonds en s'aidant des outils du coaching et en puisant dans différentes approches corporelles.

Watsu, Healing Dance, massage californien, réflexologie, shiatsu, massage sensitif, mindfulness, wùo-tāi... au service de votre mieux-être.

**Isabelle Valcke: +32 476 73 78 21 isabelle@naau.be
<http://www.au-bord-de-l-eau.be/>
<http://idoflow.be/vitalite>**



© Marie Aubriot de la Palme



Marie Fournier

Thérapeute psychocorporelle, familiale et systémique
Traductrice de Bébés
Praticienne en constellations familiales
www.naitre-parents.be
0479 70 23 15