

**Venue d'Australie**, popularisée par les Californiens, l'aquadouce est un soin de relaxation qui allie eau et massage

# Entrer dans une valse aquatique

TEXTES: PEGGY FREY  
PHOTOS: DANIELE LUDWIG



Placés sur le ventre et le plexus, des bols tibétains diffusent des sons dans le corps.

**F**ond de l'air chaud et humide, température de l'eau à 34° C, léger clapotis des flots. Le sable blanc en moins, la scène pourrait presque se dérouler sur la plage d'une île tropicale de l'océan Pacifique. Raté, nous sommes à la piscine d'Orval à Bévillard.

Dans le bassin de détente, un «ballet» original attire le regard. Le temps d'une séance d'aquadouce, une méthode de détente sonore et aquatique, des baigneurs évoluent d'une étrange façon. Pendant une quarantaine de minutes, ils se livrent aux mains expertes du coach.

Valérie, jeune femme de Develier, est venue pour sa première séance d'aquadouce. «J'ai souvent du mal à me détendre, explique-t-elle. Cette méthode de relaxation peut peut-être m'aider.»

## Le passage vibratoire

Une fois dans l'eau, Valérie est accueillie par une spécialiste en aquadouce. Avec des mots rassurants, la coach explique

brèvement ce qui va se passer pendant la séance.

Un flotteur sous la nuque, l'autre placé dans le pli des genoux, voilà Valérie allongée sur l'eau. Ses bras se balan-

cent au gré des flots; son corps s'étend alors que seul son visage reste émergé. Coupée du monde extérieur, elle ferme les yeux pour se laisser complètement aller.

Massage des pieds, des mains, du visage,

de la nuque, tout ici est fait pour se sentir à l'aise et lâcher prise. «Cette partie de la séance a pour but de relaxer complètement la personne, surtout celle qui aurait une quelconque appréhension de l'eau», indique Jürgen Volk, responsable de l'Association suisse du bien-être sonore et aquatique.

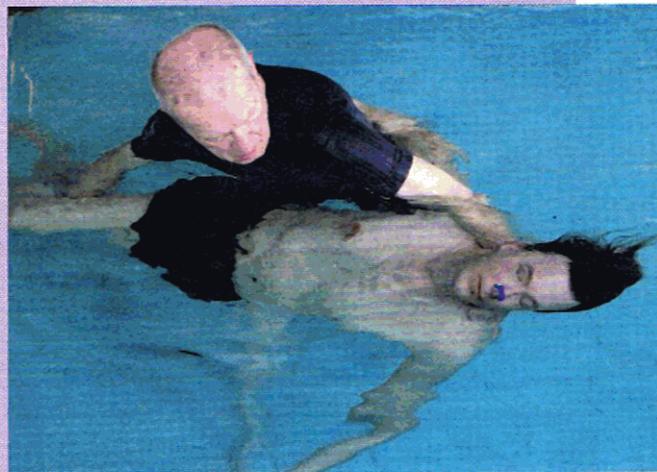
Valérie se laisse bercer par les flots. Placés sur le ventre et le plexus, des bols tibétains diffusent des sons graves et aigus qui font vibrer les 70% de l'eau du corps humain. Sollicités par ces outils ancestraux, les muscles se détendent davantage encore.



## Quand l'eau se fait douce

«Ne rien faire, s'abandonner à son partenaire, laisser le contrôle d'une heure de sa vie à un inconnu.» Quelques phrases qui résument les buts visés par une séance d'aquadouce. Venue d'Australie, cette méthode de relaxation, inspirée de la technique japonaise du shiatsu (pressions avec les doigts sur des points déterminés du corps), a surtout été développée en Californie. Pour compléter ce massage aquatique,

l'Association suisse du bien-être sonore et aquatique y a adjoint le «massage» aux bols tibétains. Si elle ne remplace aucune thérapie médicale, la vibration du bol a pour vocation de détendre les muscles. Poser à différents endroits du corps, les bols tibétains favorisent la détente et la relaxation. Dans l'eau, leur sonorité est largement démultipliée, ce qui permet une diffusion des sons encore plus intense.



On laisse le contrôle de son corps à quelqu'un. Les passages sous-marins ne durent que quelques secondes.

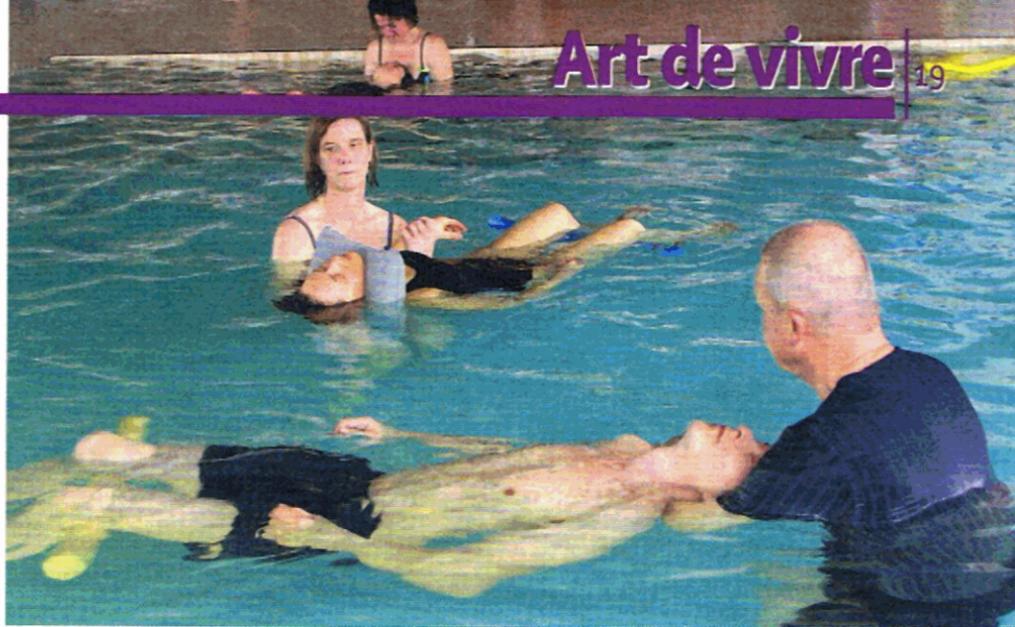
### En apesanteur

Seconde partie de la séance, les flotteurs sont retirés. «Le corps semble léger, presque en apesanteur tant on oublie son propre poids», signale Mariam Wieland, l'une des formatrices.

Peu à peu, les mouvements deviennent plus amples: Valérie est guidée par sa coach qui plie, déplie et fait tourner son corps dans une chorégraphie très visuelle. L'eau devient apaisante au point d'en perdre tout sens de l'orientation. «Comme on laisse le contrôle de son corps à quelqu'un d'autre, ces mouvements permettent de décoincer les articulations», affirme Jürgen Volk.

### Un soin sous-marin

Un pince nez pour ne pas boire la tasse, la phase sous l'eau du soin peut commencer. Les passages sous-marins, signalés par trois petites tapes sur l'épaule, ne durent que quelques secondes.



Peu à peu, Valérie refait surface. Raccompagnée au bord du bassin, elle rouvre ses yeux. «J'avais une certaine réticence à l'eau. Pourtant, là, je n'ai eu aucune peur et me suis sentie comme un poisson.»

La jeune femme retourne paisiblement vers les vestiaires. Ragaillardie par ce soin, même en ce milieu d'après-midi, pour elle la journée vient de commencer. ■

### Pratique

Association suisse  
du bien-être sonore et aquatique  
Rue de l'Hôpital 34 - 2800 Delémont  
Tél. 079 473 71 74  
[www.aquadouce.com](http://www.aquadouce.com)

**Les séances d'aquadouce se déroulent à la piscine de Bévillard, les lundis et mardis, sur rendez-vous.**