



Identification de la méthode (IDMET)

Travail corporel aquatique

16.10.2021

Organe responsable

**Réseau dédié aux travaux corporels aquatiques
(NAKA)**

Contenu

1	Identification de la méthode.....	4
2	Brève description de la méthode	4
3	Histoire, philosophie et diffusion	6
3.1	Histoire.....	6
3.1.1	WATSU/Shiatsu aquatique.....	6
3.1.2	Danse aquatique WATA.....	6
3.1.3	Travail corporel aquatique.....	7
3.2	Philosophie	7
4	Modèle théorique de base	8
4.1	Propriétés physiques de l'eau	8
4.2	Température de l'eau et de l'environnement.....	9
4.3	La passivité en tant que passerelle vers l'intérieur.....	9
4.4	Modification des stimuli externes et de l'état alpha	10
4.5	Le contact - avec la thérapeute et avec le milieu aquatique.....	10
4.6	Le rétablissement par la relation.....	10
4.7	Activation du réflexe subaquatique.....	11
4.8	Modèles énergétiques	11
4.9	Spiraldynamik.....	11
4.10	Mouvements et rotations répétitifs dans l'espace	12
4.11	Effet résultant de la combinaison des facteurs d'impact	12
5	Les formes de l'anamnèse	13
5.1	Clarification téléphonique préalable.....	13
5.2	Anamnèse avant le début du premier traitement	13
5.3	Anamnèse en cours de traitements	13
5.4	Anamnèse après traitements.....	15
5.5	Anamnèse pour les traitements ultérieurs	15
5.6	Information	15
5.7	Planification.....	15
6	Le concept thérapeutique du travail corporel aquatique	16
6.1	Généralités.....	16
6.1.1	Exigences spatiales.....	16
6.1.2	Contexte thérapeutique	16
6.1.3	Compréhension thérapeutique de base.....	16
6.1.4	Orientation thérapeutique.....	17
6.2	Entretien préliminaire	17
6.3	Préparation au traitement dans l'eau	18

6.4	Traitement dans l'eau.....	18
6.4.1	Ressources.....	19
6.4.2	Le toucher.....	19
6.4.3	Décharges spontanées/Unwinding.....	20
6.4.4	États de régression et confiance profonde.....	21
6.4.5	Entraînement à la pleine conscience et à la perception.....	21
6.5	Définition du WATSU/Shiatsu aquatique.....	21
6.5.1	Positions de traitement en WATSU.....	22
6.6	Définition de la danse aquatique WATA.....	23
6.6.1	Positions de traitement en WATA.....	23
6.7	Fin du traitement dans l'eau.....	24
6.8	Intégration / Entretien de suivi.....	25
6.9	Transfert dans la vie quotidienne.....	26
7	Limites de l'utilisation de la méthode/contre-indications.....	28
7.1	Limites de la méthode.....	28
7.2	Contre-indication médicale.....	28
8	Différenciation des compétences d'action selon les compétences professionnelles.....	30
9	Ressources spécifiques aux méthodes.....	33
9.1	Connaissances.....	33
9.2	Aptitudes.....	36
9.3	Attitudes.....	39
10	Positionnement.....	40
10.1	Relation de la méthode avec la médecine alternative et conventionnelle.....	40
10.2	Différenciation de la méthode par rapport aux autres méthodes et professions.....	40
11	Structure et contenu de la partie de la formation consacrée aux méthodes.....	41
12	Bibliographie.....	42

Gendérisation :

Afin d'améliorer la lisibilité du document, nous utilisons systématiquement la forme féminine, mais le contenu s'applique aux deux sexes.

1 Identification de la méthode

Travail corporel aquatique

2 Brève description de la méthode

Fondée vers 1980, la méthode de travail corporel aquatique combine les effets naturels de l'eau chaude sur le corps, l'esprit et le ressenti grâce à des contacts et des mouvements thérapeutiques doux. Elle trouve ses racines dans les formes traditionnelles de thérapie orientale telles que le Zen Shiatsu. Elle est empreinte d'une conception occidentale de tout ce qui se rapporte à la santé.

Dans le travail aquatique corporel, la cliente est traitée dans une eau à environ 35 °C et à hauteur de poitrine. Au cours d'un entretien préliminaire, qui se déroule hors de l'eau ou dans l'eau, on étudie les préoccupations de la cliente et on procède à une évaluation complète en tenant compte de ses ressources. Avec son consentement, la cliente est préparée au travail corporel aquatique et sensibilisée aux particularités du traitement, telles que la modification de la flottabilité et leurs effets sur les mouvements de la poitrine pendant la respiration. La thérapeute complémentaire fait en sorte que la cliente se sente en sécurité dans le milieu aquatique et elle l'encourage à exprimer ses sensations.

L'eau chaude a généralement un effet de détente et de relaxation sur la cliente. La thérapeute maintient la cliente soutenue sur ses bras et effectue des mouvements lents de balancement, d'ondulation et de spirale. L'attention de la cliente est concentrée sur son soi intérieur. Souvent, l'absence de stimuli externes dans l'alternance de mouvement et d'immobilité crée une impression de flottement, d'apesanteur et de relaxation profonde. Le travail corporel aquatique peut ainsi mettre la cliente en contact avec leurs ressources les plus profondes, telles que l'expérience du relâchement, la paix intérieure, la sensation de sécurité, la cohésion et la confiance fondamentale.

Par le biais de mouvements et de massages doux ainsi que d'étirements ciblés et de traitements par acupression dans la zone des méridiens¹, la thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique procure à la cliente des impulsions (Masunaga, 2000). Sur le plan physique, elles peuvent libérer ou ramener à la conscience des formes de mouvement qui demeurent partiellement ou totalement inutilisées dans la vie quotidienne. Des organes peuvent par ailleurs être renforcés de manière réflexe, c'est-à-dire indirectement. Des séquences de mouvements répétitifs et des rotations dans l'espace sont pratiquées de manière ciblée, en tenant compte des principes de rotation dynamiques pour la posture individuelle et la coordination des mouvements.

La passivité permet à la cliente d'accroître considérablement la perception et la confiance en soi dans les domaines physiques, émotionnels et mentaux. Outre les aspects physiques, des souvenirs, des sentiments ou des images intériorisées peuvent refaire surface. Les conditions dans lesquelles se déroule le travail corporel aquatique aident le corps à se souvenir, notamment de ses états prénataux. La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique favorise ces perceptions et ces états et a recours à l'utilisation² pour approfondir le processus thérapeutique

¹ Les **méridiens** sont des canaux dans lesquels circule l'énergie vitale Qi, 氣, selon la conception de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

² Le concept d'**utilisation** a été inventé par le psychiatre américain Milton Erickson. Il décrit une approche thérapeutique de base qui tente d'utiliser tout ce que la cliente apporte dans le traitement pour le succès de la thérapie.

de manière interactive. Les relations entre l'état émotionnel, les troubles physiques et les pensées/croyances peuvent ainsi devenir conscientes.

L'association de la chaleur, du calme et de la flottaison dans l'eau, d'un contact thérapeutique doux et de mouvements lents peut modifier la condition physique (notamment le tonus musculaire, la mobilité, la respiration) et le ressenti de la cliente (perception, émotion). Des tensions profondes peuvent être libérées de manière autorégulée dans ce processus thérapeutique et entraîner une réduction de la douleur et du stress ; le répertoire des capacités physiques et émotionnelles peut être élargi dans ce processus. Le cadre exceptionnel du travail corporel aquatique permet de découvrir sa force vitale et de percevoir ses potentiels, ce qui peut contribuer à améliorer la qualité de vie.

Une séquence « hors de l'eau » au bord du bassin ou au sol complète le traitement.

Le travail corporel aquatique comprend deux éléments :

- WATSU/Shiatsu aquatique : La cliente est déplacée à la surface de l'eau, la bouche et le nez n'entrent jamais en contact avec l'eau. Les étirements localisés, les mouvements articulaires, les massages et la stimulation des points d'acupression activent les structures musculaires et fasciales et équilibrent l'activité des méridiens (Dull, 1993).
- Danse aquatique WATA : la thérapeute complémentaire accompagne doucement sa cliente portant un pince-nez au rythme de sa respiration, également sous l'eau, en lui incitant de ralentir sa respiration lors d'immersions de plus en plus longues.

L'interaction thérapeutique est principalement caractérisée par le contact non verbal entre la thérapeute et la cliente, entretenu en permanence par le toucher, permettant un ajustement constant en qualité et en intensité.

Le transfert dans la vie quotidienne est favorisé par une place suffisante accordée au ressenti post-traitement, à une discussion de suivi ainsi qu'à des exercices de prise de conscience. L'objectif est de favoriser la capacité à modeler et à modifier consciemment les états de conscience, les signaux physiques et les relations sociales. La cliente sont ainsi accompagnées pour se sentir plus compétentes afin de contribuer activement à leur propre rétablissement et de faire face aux circonstances changeantes de la vie.

3 Histoire, philosophie et diffusion

3.1 Histoire

3.1.1 WATSU/Shiatsu aquatique

Au début des années 1980, le thérapeute en shiatsu Harold Dull a enseigné à l'école de shiatsu et de massage de Harbin Hot Springs, en Californie, possédant également des thermes. Il a effectué expériences avec des modèles respiratoires, une présence méditative et des étirements de méridiens dans l'eau chaude et commença à adapter le Zen Shiatsu en milieu aquatique. Il a appelé cette nouvelle forme de travail corporel WATSU, un néologisme à partir des mots eau (Wasser) et Shiatsu (Schoedinger, 2011).

Dull a développé WATSU en tant que pratique méditative et épanouissante. Il a mis l'accent sur les « connexions cardiaques » et a observé que le WATSU déclenchait une relaxation profonde avec des répercussions physiques et émotionnelles. Au début des années 1990, des physiothérapeutes et autres professionnels de santé ont commencé à utiliser le WATSU pour diverses affections orthopédiques et neurologiques. De plus en plus de thérapeutes de disciplines diverses ont ensuite incorporé le WATSU dans leurs programmes de soins et le WATSU a vu son acceptation en tant que thérapie aquatique s'accroître (Dull, 1993).

Dans les pays germanophones (DE-AT-CH), la méthode a subi diverses autres influences à partir de 1994 :

- Le Dr. Christian Larsen a enrichi la méthode avec le concept de Spiraldynamik®. Les séquences traditionnelles de mouvements de WATSU ont ainsi été optimisées et partiellement complétées ou réduites en fonction d'une meilleure compréhension anatomique, en tenant compte des résultats de la recherche sur la pédagogie du mouvement.
- Contrairement au concept américain initial, l'accompagnement des processus émotionnels a été très tôt considéré comme un élément essentiel de la méthode en Allemagne, en Autriche et en Suisse. Le contenu de la psychothérapie corporelle intégrative (Integrative Body Psychotherapy IBP), fondée par Jack L. Rosenberg, a notamment été repris et intégré.

3.1.2 Danse aquatique WATA

En 1980, le psychologue Peter Schröter s'est inspiré d'exercices passifs à la surface de l'eau lors d'un cours de Gentle Dance avec John Graham pour étudier les effets psychologiques de l'eau chaude. Cela lui est apparu comme étant le moyen prédestiné pour renforcer la confiance instinctive. Dans son exploration ludique des possibilités offertes en milieu aquatique, il a commencé à faire des essais avec un pince-nez. Cela permettait de faire évoluer la personne traitée non seulement à la surface de l'eau, mais aussi sous l'eau. Dès lors, il a également introduit des séances de psychothérapie corporelle dans l'eau.

A partir de 1987, Schröter a développé, avec Arjana C. Brunschwiler le WATA, un néologisme formé du mot eau (water) et du mot danse, une forme de thérapie sous l'eau (Schröter & Brunschwiler, 1996). Ils ont développé des mouvements, des préhensions et des positions permettant de déplacer librement des personnes sous l'eau dans un espace tridimensionnel à des fins thérapeutiques. Le WATA est enseigné depuis 1993.

Étant donné que des situations physiques et psychologiques exceptionnelles (comme l'activation du réflexe subaquatique ou une régression) pouvaient souvent être observées dans l'application du WATA, ce dernier a depuis été et est toujours utilisé en particulier dans le traitement des traumatismes psychologiques survenus lors des phases pré-, péri- et postnatales.

3.1.3 Travail corporel aquatique

C'est en recherchant des mouvements appropriés à la surface de l'eau pour préparer la cliente à la thérapie sous l'eau que les fondateurs de WATA ont découvert le WATSU. Brunschwiler, qui a suivi la formation WATSU aux États-Unis avec Dull et a enseigné le WATA et le WATSU en Suisse, a associé ces deux formes de thérapie.

À la suite de la réunification du WATSU (américain) et du WATA (suisse) en une seule méthode, l'expression de travail corporel aquatique a été adoptée dans les pays germanophones.

Le travail corporel aquatique a été repris et utilisé par des professionnels de différentes disciplines thérapeutiques, par exemple dans des programmes hospitaliers pour des personnes présentant une symptomatologie dépressive (Maczkowiak, Hölter, & Otten, 2007), après des accidents (Scaer, 2001 ; Schitter & Fleckenstein, 2018), des missions de guerre (Smeeding, et al. 2010) ou des accidents vasculaires cérébraux (Chon, 2009), pendant la grossesse (Schitter et al., 2015) et dans des cas de douleurs prolongées comme dans la fibromyalgie (Faull, 2005 ; Gimenes, Santos & Silva, 2006 ; Navarro Neto, & Benossi, 2006).

3.2 Philosophie

Le travail corporel aquatique combine les formes anciennes de traitements corporels traditionnels orientaux et des éléments de promotion de la santé et de modes de vie occidentaux. L'eau est l'élément originel de la vie. L'homme prend naissance dans l'eau et en est en grande partie constitué (Lukaski et al., 1985). La cliente sont intégrées dans cet élément lors du travail corporel aquatique. Le travail corporel aquatique invite à percevoir consciemment la relation avec l'eau et avec une autre personne, à se remémorer physiquement la période embryonnaire et à prolonger cet état de confiance au quotidien après le traitement.

Chaque être humain est une entité spirituelle, mentale et physique, qui est façonnée par la famille, la culture et la société dans lesquelles il vit. L'histoire de la vie d'une personne exerce également une influence décisive. Outre les expériences enrichissantes, les individus sont également façonnés par les contraintes mentales et physiques qu'ils ont subies, telles que le stress, la peur, les blessures ou les maladies. Les expériences de la petite enfance ont la capacité d'influencer notre propre vie ainsi que celle de nos enfants (Gapp et al., 2014 ; Entringer et al., 2009).

Le travail corporel aquatique prend en compte l'être humain dans sa globalité. Le principe de base de ce travail réside dans l'empathie, la reconnaissance et le respect à son égard, indépendamment de son histoire de vie, de son milieu culturel, religieux et social.

Le travail corporel aquatique renforce la vitalité et le potentiel des individus. Cela contribue au rétablissement de la cliente, à sa santé, à son bien-être général et à sa qualité de vie (Faull, 2005).

4 Modèle théorique de base

Le travail corporel aquatique repose sur plusieurs fondements théoriques :

- Propriétés physiques du milieu aquatique
- Température de l'eau et de l'environnement
- La passivité en tant que passerelle vers l'intérieur
- Absence de stimuli externes et état alpha
- Le toucher - par le biais de la thérapeute et de l'eau
- Le rétablissement par la relation
- Activation du réflexe subaquatique
- Système de méridiens
- Spiraldynamik
- Mouvements et rotations répétitifs dans l'espace
- Efficacité de la conjugaison de toutes les interventions

4.1 Propriétés physiques de l'eau

Le travail corporel aquatique est une méthode faisant appel à l'eau en tant que médium.

La pression hydrostatique entraîne un déplacement des volumes liquidiens corporels (disparition des œdèmes, augmentation des excrétions par la diurèse du bain) et un ralentissement du pouls (Weston et al., 1987, Bonde et al., 1992). Devoir respirer contre une résistance peut être ressenti par la cliente comme une sensation d'oppression ou une pression sur la poitrine, mais cela est généralement peu perceptible et agit comme un entraînement musculaire inconscient.

La flottabilité modifie l'activation des muscles et la transmission neuronale des stimuli - deux facteurs procurant une sensation d'apesanteur et réduisant la sensation de fatigue (Wilcock et al., 2006). La flottabilité soulage la colonne vertébrale et permet à la cliente de se positionner sans surface d'appui. La résistance à l'eau ou l'inertie contribuent également à cet effet, en fonction de la vitesse du mouvement. La cliente se sent parfaitement soutenue grâce à la flottabilité et a souvent l'impression d'être portée.

La cliente est en même temps privée de ses capacités habituelles d'orientation. Il se produit une inversion du punctum fixum et du punctum mobile dans l'espace : Alors qu'en temps normal c'est la plante des pieds (en position debout et en marchant) ou les fesses (en position assise) qui offrent le meilleur soutien, dans le travail corporel aquatique en revanche, la tête et le creux poplité, par exemple, peuvent assurer une fonction de contact stable avec l'environnement. Le corps tout entier se déplace souvent autour d'un point de contact de la taille de l'extrémité du pouce. Le système nerveux central est alors confronté à des informations très inhabituelles en provenance de la périphérie. Cela amène à porter une attention particulière aux schémas de mouvement et contribue à leur apprentissage.

4.2 Température de l'eau et de l'environnement

Dans l'eau chaude, stable sur le plan thermique³, le corps peut maintenir sa température centrale constante pendant des heures (Craig et Dvorak, 1966). La sensation de la température agréable de l'eau est également fortement influencée par la température et l'humidité de l'air ambiant. Une température de l'eau d'environ 35-35,5°C⁴ pour une température de l'air ambiant de 35 °C et une humidité de l'air de 45 % est généralement considérée comme idéale.

Des températures de l'eau plus élevées peuvent entraîner à la longue une surchauffe (Becker et al., 2009), tandis que des températures plus fraîches provoquent des réponses physiologiques associées à l'anxiété, la chair de poule, des contractures musculaires, des tremblements ainsi qu'une respiration haletante (Craig & Dvorak, 1966). La chaleur et le froid sont interprétés par l'organisme comme des « ennemis » qu'il faut combattre - il réagit en conséquence par le stress (*réaction de lutte ou de fuite*).

La température de l'eau joue donc un grand rôle pour obtenir la réponse relaxante (*relaxation-réponse*) recherchée dans le travail corporel aquatique, un changement physiologique complet associé à la stimulation du système nerveux parasympathique (Esch et al., 2003). L'eau, en tant que médium, répond donc à l'objectif du travail corporel aquatique qui est de réduire autant que faire se peut les facteurs de stress externes.

4.3 La passivité en tant que passerelle vers l'intérieur

Si, lors du consentement on demande à la cliente de ne « rien faire » au cours du traitement, de se laisser mouvoir passivement, d'être à l'écoute de ses perceptions et de ses sensations, peut-être occasionnellement de relâcher consciemment ses grandes articulations (épaules, coudes, hanches, genoux) et de prêter attention à sa respiration, on crée une inactivité dans laquelle elle ne peut ni dévier ni se protéger de sa propre sensibilité. Dans cet état d'abandon et de vulnérabilité, des informations mémorisées dans le corps - en particulier dans les muscles - se manifestent très clairement.

Le fait de n'avoir rien à faire, de s'abandonner en toute confiance aux mouvements, à l'écoulement de l'eau et à tout ce qui se passe, permet aux clientes de se défaire des tensions du quotidien. Il en résulte une diminution du stress et fréquemment une intense « sensation de liberté ». Une intense sensation de réconfort, de sécurité et le sentiment d'être simplement pour une fois « soi-même » peuvent également se manifester.

³ La **zone thermoneutre** est la plage de température dans laquelle la température corporelle peut être maintenue constante sans réactions d'adaptation.

⁴ Ces valeurs s'appliquent à nos latitudes. En milieu tropical, le travail corporel aquatique est souvent pratiqué à des températures de l'eau de 33°C (cette température est décrite entre autres dans les études brésiliennes relatives au WATSU, par exemple dos Santos Nascimento et al., 2012 ou Navarro et al., 2006) ; dans un air ambiant frais, comme dans les piscines extérieures sous nos latitudes, il faut environ 37 °C pour obtenir cet effet.

4.4 Modification des stimuli externes et de l'état alpha

Pendant le traitement, les oreilles de la cliente sont généralement sous l'eau et ses yeux sont généralement fermés. L'absence des habituels stimuli externes crée un état méditatif favorisant le recueillement intérieur (Sakata et al., 1995 ; Schulz & Kaspar, 1994). Un accompagnement verbal lors du traitement aquatique est proposé à la/au cliente si elle le souhaite.

La relaxation éveillée, les yeux fermés est représentée dans le cerveau comme un état alpha, qui se caractérise par une activité EEG de 8 à 12 Hz et une activité accrue dans les régions du cerveau telles que le thalamus et l'insula (Goldman et al., 2002). Dans l'état alpha, de nombreuses clientes ressentent un apaisement du flux de pensées. La focalisation est dirigée vers l'intérieur et la perception de soi se trouve ainsi renforcée. La cliente peut avoir une perception de leur corps et de leurs émotions particulièrement claire et nette. La capacité à exprimer cette perception est souvent en forte augmentation entre le début et la fin d'une session. Les états physiques, émotionnels et mentaux peuvent devenir conscients, ainsi que l'interconnexion du corps, de l'esprit et de l'âme de même que la constante interaction entre l'expérience sociale intérieure et extérieure. De telles prises de conscience peuvent favoriser le développement de la personnalité et entraîner un changement en faveur d'un mode de vie valorisant pour soi-même et dans le milieu social.

4.5 Le contact - avec la thérapeute et avec le milieu aquatique

Dans le travail corporel aquatique, le contact entre la thérapeute et la patiente est permanent pendant toute la durée du traitement. La cliente et en même temps déplacées pratiquement de manière continue dans l'eau et toute leur surface cutanée est stimulée en permanence par le passage de l'eau. Comparée à cette stimulation, la surface de contact entre la thérapeute et la cliente est infime.

Le passage de l'eau correspond à un toucher que l'on peut qualifier de « caresse » et qui est détecté par son propre type de récepteur (fibres c-tactiles) (Walker, 2013). Ces informations, transmises par les fibres c-tactiles, sont acheminées dans le cerveau vers les zones qui servent à traiter les informations relatives à l'homéostasie vitale (telles que la soif, la température corporelle, l'équilibre en oxygène, etc.) (Olausson et al., 2008). Un manque de stimulation des fibres c-tactiles peut donc être ressenti comme un risque existentiel.

4.6 Le rétablissement par la relation

Le travail corporel aquatique peut procurer aux clientes le sentiment d'être portées, de sécurité et de confiance approfondie grâce à un mélange de passivité et de toucher permanent. Le fait de se trouver dans un état de sécurité intense en présence d'une autre personne, en l'occurrence la thérapeute, peut être une source de guérison. De nombreux maux trouvent leur origine dans les relations interpersonnelles (par exemple, dans le cas d'un manque de liens affectifs pendant la petite enfance, lorsqu'une personne a été ou est exposée à une forte pression émotionnelle, ou lorsque des attentes non exprimées dans la vie quotidienne rendent les gens très peu sûrs d'eux). Le travail corporel aquatique peut faire prendre conscience de ces causes de stress. L'accompagnement thérapeutique peut alors être utilisé comme un moyen de traiter les problèmes sous-jacents. La cliente peut apprendre de quelle façon elles peuvent influencer activement la mise en place d'une relation de soutien et de confiance par la prise en compte de la perception physique, émotionnelle et mentale. Le meilleur remède pour l'être humain étant l'être humain lui-même et

sa meilleure expression étant l'amour et la compagnie, le travail corporel aquatique peut également avoir un effet thérapeutique sur les relations au-delà du bénéfice individuel.⁵

4.7 Activation du réflexe subaquatique

Le WATA active un autre phénomène physiologique : le réflexe subaquatique. Le contact répété des joues avec l'eau entraîne une forte diminution du métabolisme qui se traduit par un pouls ralenti et une diminution de la respiration. Les humains partagent ce phénomène avec les oiseaux de mer ainsi qu'avec certains mammifères. Cela permet de se satisfaire de très peu d'oxygène pendant une longue période sans subir de dommages (Alboni et al., 2011). Le WATA permet d'activer ce réflexe. Les plongées toujours plus longues durent environ 4 à 30 secondes. Le fait de pouvoir passer ce qui semble être un très long moment profondément détendu et sans aucun besoin sous l'eau est décrit comme inhabituel et peut évoquer des souvenirs kinesthésiques (par exemple, des expériences de la petite enfance ou même prénatales) (Schröter & Brunschweiler, 1996).

4.8 Modèles énergétiques

Le travail corporel aquatique fait intervenir le système de méridiens de manière active et consciente, en corrigeant les déséquilibres et les perturbations du flux énergétique et en renforçant l'autorégulation. Les principes utilisés s'inspirent de l'héritage de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) (Ni, 2011), dont est également issu le shiatsu japonais (van den Berg, 2005). De par son développement par le thérapeute de Shiatsu Harold Dull, le Shiatsu aquatique est particulièrement ancré dans la philosophie de la lignée du Shizuto Masunaga, qui s'est également fait connaître en Occident sous le nom de Zen Shiatsu utilisant notamment les étirements pour harmoniser les méridiens (Masunaga & Ohashi, 2004 ; Masunaga, 2000). D'autres modèles explicatifs énergétiques, tels que la théorie des chakras se sont imposés dans le domaine du travail corporel aquatique (Dale, 2009).

4.9 Spiraldynamik

La Spiraldynamik est une source d'inspiration majeure pour le travail corporel aquatique. Il s'agit d'un concept de mouvements et de thérapie basé sur l'anatomie, issu de la médecine, de la physiothérapie, du sport, de la danse et du yoga. Les critères de diagnostic du regard permettent d'identifier les forces et les faiblesses individuelles en matière de posture et de coordination des mouvements. Ce concept permet de découvrir l'anatomie de manière pratique et peut donc influencer durablement le rapport des clientes avec leurs habitudes de mouvements (Larsen, 1995 ; Hüter-Becker & Betz, 2006).

⁵ Les études sur le stress montrent que la relaxation développe son effet régénérateur (entre autres, le renforcement du système immunitaire) surtout lorsque le stress persistant n'a pas encore entraîné de graves altérations de l'organisme (Esch et al., 2003).

4.10 Mouvements et rotations répétitifs dans l'espace

Les mouvements tridimensionnels flottants, impossibles à réaliser au sol, apportent de nouvelles impulsions à la conscience corporelle et invitent à se défaire des vieux schémas posturaux. Cela permet d'élargir à la fois son répertoire et l'amplitude de ses mouvements. Les tensions et les blocages peuvent se libérer sur le plan physique, émotionnel et mental (Schoedinger, 2011 ; Schröter & Brunschwiler, 1996).

Les séquences de mouvements du WATSU sont répétitives, ce qui entraîne une adaptation de l'organisme et une mobilisation des structures tissulaires concernées (neuronales musculaires, fasciales, etc.) (Niemier & Seidel, 2011). Les rotations répétitives dans l'espace (balancement) stimulent l'oreille interne, provoquant une relaxation et une interconnexion des hémisphères cérébraux (Bayer et al., 2011).

4.11 Effet résultant de la combinaison des facteurs d'impact

Comme décrit dans les chapitres 4.1 à 4.10, le travail corporel aquatique déclenche de nombreuses impulsions à différents niveaux du ressenti de la cliente. La thérapie requiert une adaptation aux conditions particulières de la thérapie dans l'eau chaude, l'abandon des habitudes quotidiennes et dans le même temps le traitement de nombreuses impulsions inhabituelles. Tandis que les expériences physiques et émotionnelles mémorisées remontent à la surface et peuvent être traitées en thérapie, de nouvelles expériences surgissent souvent aux plans physique, émotionnel, mental et spirituel pouvant conduire à un profond sentiment de confiance instinctive. Cette nouvelle prise de conscience est utilisée en travail corporel aquatique comme point de départ pour définir avec la cliente de quelle manière elle peut influencer sa manière d'être. Elle apprend à reproduire consciemment les effets observés en thérapie sur les symptômes physiques, le stress émotionnel ou les blocages mentaux du quotidien. Cela lui permet de prendre conscience que son propre équilibre intérieur et extérieur peut être influencé par elle-même. Elle fait ainsi l'expérience de pouvoir forger son destin (dans le sens de l'autodétermination).

5 Les formes de l'anamnèse

5.1 Clarification téléphonique préalable

La thérapeute complémentaire s'enquiert d'abord par téléphone, selon une liste de questions précises, des restrictions/contre-indications (par exemple, maladies du système cardiovasculaire, problèmes d'oreille, infections) qui pourraient interdire la thérapie dans l'eau ou nécessiter des précautions particulières, et se renseigne sur les attentes, les souhaits et les besoins de la cliente concernant la thérapie corporelle aquatique. Elle profite également de cette occasion pour établir une relation de confiance par une communication précise sur les conditions de travail.

5.2 Anamnèse avant le début du premier traitement

Avant le premier traitement :

- la thérapeute complémentaire remplit avec la cliente un questionnaire sur son état physique et émotionnel,
- interroge la cliente sur ses propres ressources,
- se renseigne sur le milieu social,
- s'informe sur les expériences et les rencontres personnelles ainsi que sur les appréhensions éventuelles concernant le traitement à venir dans l'eau,
- s'informe de l'état de santé actuel de la cliente, des examens médicaux habituels, des diagnostics, des traitements et des médicaments (ainsi que de leur efficacité),
- consigne les maladies et les accidents antérieurs,
- est à l'écoute des préoccupations et des problèmes de la cliente,
- se renseigne sur les dispositions physiques ou psychologiques qui pourraient être limitatives au cours du traitement et encourage la cliente à intervenir à tout moment dans le traitement (changement de position du cou, etc.),
- enregistre les observations visuelles (notamment la posture, la musculature, la circulation sanguine au niveau cutané, la qualité du mouvement)
- prête constamment attention au langage corporel, à la respiration et à l'expression verbale de la cliente,
- détecte les signes permettant d'évaluer le degré d'activation du système nerveux autonome.

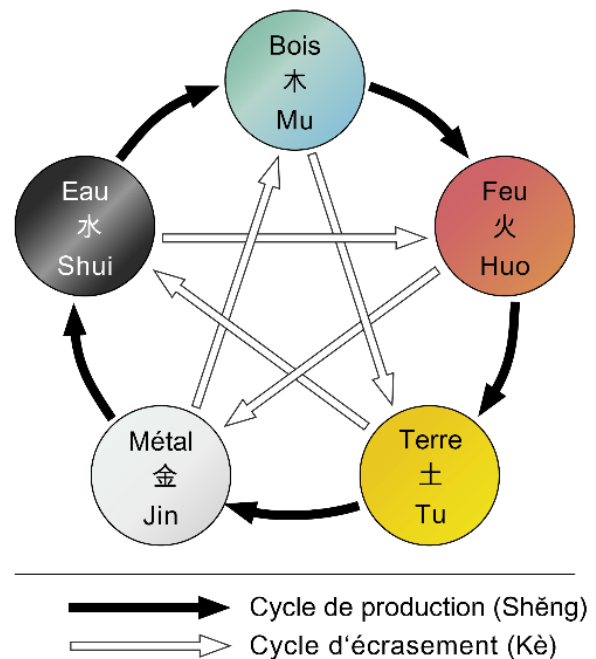
La thérapeute aborde la cliente avec une attitude ouverte, sans jugement, pour l'encourager à s'exprimer. L'anamnèse permet d'instaurer une relation de confiance, qui doit déjà être établie avant de pouvoir commencer le traitement en commun dans l'eau.

5.3 Anamnèse en cours de traitements

Pendant les traitements WATSU, les aspects non verbaux de l'interaction revêtent une importance particulière. L'anamnèse est en grande partie non achevée en début de traitement, et se poursuit tout au long de celui-ci.

La thérapie complémentaire

- observe les réactions physiques au niveau du tonus musculaire, de l'équilibre et de la respiration en début de traitement (pour commencer en position debout),
- réfléchit à la manière dont la cliente participe à la transition entre la position debout active avec contact visuel direct et la position allongée dans l'eau les yeux fermés,
- adopte une position interactive par rapport aux mouvements de la cliente aux changements de tonus, aux réactions végétatives (p. ex. mouvements des yeux, changements de couleur de la peau, respiration),
- observe la façon dont la cliente gère les tensions musculaires, les raidissements, etc. et réagit immédiatement et de manière appropriée,
- effectue à plusieurs reprises pendant le traitement des tests de palpation pour déterminer l'élasticité et la fermeté des tissus,
- recueille des informations utiles sur le plan thérapeutique sur la base des cinq phases de transformation (cycle Ko/Cycle Shen).



La représentation visuelle illustre le cheminement des différentes phases de changement.

5.4 Anamnèse après traitements

Après chaque traitement, la thérapeute complémentaire mène un entretien de suivi afin de confronter les perceptions pendant le traitement et d'examiner avec la cliente les changements que cette dernière a constatés en elle. Elle appréhende la cliente dans son intégralité et intègre des informations non verbales dans ses observations. Elle enregistre ces éléments dans un protocole d'avancement,

5.5 Anamnèse pour les traitements ultérieurs

La thérapeute complémentaire

- crée un espace de confiance et de respect,
- s'enquiert de l'état physique et émotionnel actuel,
- interroge sur les effets du dernier traitement sur la cliente et son environnement,
- évalue et communique ses perceptions par rapport aux préoccupations de la cliente,
- discute avec la cliente - si cela est indiqué - sur plusieurs séances, de son évolution personnelle et familiale (« scénario primaire »).

5.6 Information

La thérapeute complémentaire

- informe la cliente de sa méthode de traitement,
- informe sur le déroulement du traitement de la session et sur ses conditions,
- offre une perspective sur les possibilités de traitement dans le sens de la salutogenèse,
- met en évidence ses possibilités et ses limites,
- expose les limites de la méthode (contre-indications),
- fournit des informations sur elle-même dans un cadre approprié,
- effectue un suivi en commun avec la cliente, sur la base, par exemple, de la Pictorial Representation of Illness and Self Measure (PRISM, Kassardjian et al., 2008),
- oriente vers des professionnels compétents en cas de problèmes médicaux ou psychologiques,
- informe à qui elle peut s'adresser en cas de problème.

5.7 Planification

La thérapeute complémentaire

- planifie ses traitements avec la cliente sur la base des résultats collectés, l'anamnèse les possibilités et les limites de la cliente et adapte son traitement en conséquence,
- connaît ses propres limites et agit de manière appropriée,
- réfléchit à ses traitements et adapte sa méthode au déroulement de la thérapie.

6 Le concept thérapeutique du travail corporel aquatique

6.1 Généralités

6.1.1 Exigences spatiales

Le travail corporel aquatique nécessite de disposer d'un espace suffisamment grand et non perturbé, dans lequel la température et l'humidité ambiante ainsi que la température de l'eau peuvent être régulées.

Des installations pour se changer doivent également être disponibles pour la cliente.

La salle de thérapie donne la possibilité de parler hors de l'eau et comprend un bassin suffisamment grand pour permettre des mouvements expansifs de la thérapeute et de la cliente.

6.1.2 Contexte thérapeutique

Le travail corporel aquatique se fait exclusivement dans un contexte individuel. Le traitement se déroule en maillot de bain. Il y a suffisamment de serviettes dans la salle de soins pour que chaque cliente puisse se couvrir et se réchauffer selon ses besoins.

Une séance de travail corporel aquatique dure approximativement une heure. Il faut par ailleurs du temps pour changer de vêtements avant et après le traitement.

La périodicité et le nombre de séances sont fixés d'un commun accord entre la thérapeute et la cliente.

6.1.3 Compréhension thérapeutique de base

Le travail corporel aquatique repose sur la conviction que chaque individu peut dans sa vie relever des défis et surmonter des situations difficiles s'il a confiance en lui-même et en ses propres ressources.

Dans la vie quotidienne, l'équilibre intérieur peut parfois disparaître. Malgré les énormes capacités d'autorégulation du corps et de l'esprit, une surcharge soudaine ou prolongée peut entraîner des troubles physiques et émotionnels.

Le travail corporel aquatique part du principe que les états de conscience sont temporaires et donc susceptibles de changer. Elle considère qu'il est de son devoir d'offrir à sa cliente pour le bien de son organisme un cadre sûr, un espace de relaxation et des impulsions pour renforcer les forces d'autorégulation.

Le travail corporel aquatique a un effet holistique : Il peut réduire les tensions corporelles, accroître les capacités de mouvement, favoriser de nouveaux mouvements, renforcer la perception du corps et de soi, permettre l'accès aux émotions, calmer le flux de pensées et déclencher un sentiment de confiance instinctive.

6.1.4 Orientation thérapeutique

Favorisé par le contexte du traitement (eau chaude, calme, concentration sur le moi intérieur), les moyens thérapeutiques (toucher, mouvement), la rythmicité et la tranquillité du traitement, le travail corporel aquatique améliore chez la cliente la prise de conscience de son corps et d'elle-même. En concertation avec la cliente, l'accent peut être mis sur certains aspects physiques ou sur des états émotionnels. Ce processus de perception est soutenu par la thérapeute complémentaire dans le travail corporel aquatique et encouragé en fonction des souhaits et des limites de la cliente.

Dans le processus commun, la thérapeute offre à la cliente selon ses besoins un espace pendant ou après le traitement dans l'eau pour exprimer son vécu, l'approfondir et y réfléchir.

La thérapeute aide la cliente à utiliser ses perceptions et leur expression comme point de départ pour augmenter sa capacité d'autorégulation. Avec le soutien de la thérapeute, la cliente doit pouvoir intégrer les expériences faites dans le cadre de la thérapie dans sa conception de la vie et acquérir ainsi le sentiment de pouvoir maîtriser son bien-être de manière autonome. La cliente peut, selon les possibilités, faire l'expérience de son influence sur sa perception des symptômes et prendre conscience qu'elle peut agir sur la maladie et la santé, autrement dit faire l'expérience de son auto-efficacité. Dans une conception holistique de la santé, cela peut conduire à un renforcement de la capacité de récupération.

6.2 Entretien préliminaire

Outre l'évaluation complète décrite au chapitre 5 la thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique attache une importance particulière à la qualité de la relation entre elle et la cliente. Elle observe l'aptitude à établir le contact, la spontanéité verbale et non verbale et la confiance qui s'installe. Elle se penche également sur son propre état d'esprit.

Lors de l'entretien préliminaire avant le premier traitement les modalités du traitement sont évoquées verbalement. D'une manière générale, chaque traitement est orienté vers les ressources, centré sur le processus et focalisé sur la solution.

Une coopération fondée sur le respect et l'élaboration d'objectifs en partenariat caractérisent le travail corporel aquatique. L'objectif du travail corporel aquatique peut aller de la réduction des troubles liés au stress d'une manière générale à l'atténuation des désagréments physiques et psychologiques. Les premiers objectifs partiels du traitement sont déterminés en commun.

La thérapeute et la cliente conçoivent ensemble le déroulement du traitement en fonction des objectifs définis et des besoins et limites de la cliente.

Lors de l'entretien préliminaire, la thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique veille tout particulièrement à ce que

- la cliente dispose d'un espace suffisant pour décrire ses troubles et ses préoccupations,
- la distinction soit faite entre le thème principal et les thèmes secondaires,
- l'histoire personnelle et la situation sociale soient liées au thème principal,
- les modèles et les rôles soient mis en lumière par rapport au thème principal,
- la cliente puisse voir sa situation globale depuis le niveau méta,
- la cliente puisse aussi rester présente dans ses émotions,

- la cliente puisse définir au moins une ressource intérieure (par exemple, l'amour propre, la confiance instinctive, le courage, la clarté) grâce à laquelle elle se sent soutenue et qu'elle puisse se rattacher intérieurement à cette ressource et la vivre réellement dans l'instant.

Concernant le processus thérapeutique, il est précisé que la thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique se définit comme une accompagnatrice et une facilitatrice créant un cadre sécurisé et prodiguant des impulsions de soutien.

La thérapeute tient compte de la relation de la cliente avec l'eau - sachant que pour certaines personnes, elle peut constituer une ressource, alors que pour d'autres, cet élément peut représenter un défi.

Pour le traitement en cours, la cliente et la thérapeute décident ensemble de travailler exclusivement à la surface de l'eau (WATSU) ou également sous l'eau (WATA). Si le WATA est retenu, la cliente est informée des conditions particulières (remise du pince-nez, signal de plongée, etc.).

6.3 Préparation au traitement dans l'eau

Après avoir adopté les mesures d'hygiène requises, la cliente et la thérapeute complémentaire entrent dans l'eau chaude (environ 35 °C) en maillot de bain. Elles évaluent si des accessoires de flottabilité sont nécessaires et lesquels pour un positionnement optimal et s'accordent en surveillant par exemple leurs excursions respiratoires.

Lors du consentement on demande à la/au cliente de ne « rien faire » au cours du traitement, de se laisser mouvoir passivement, d'être à l'écoute de ses perceptions et de ses sensations, peut-être occasionnellement de relâcher consciemment ses grandes articulations (épaules, coudes, hanches, genoux) et de prêter attention à sa respiration.

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique offre ensuite son épaule à la/au cliente en tant que surface d'appui pour le cou et la fait passer de la position debout à une position allongée flottante à la surface de l'eau. Si un traitement WATA est prévu pour la première fois, la thérapeute et la cliente s'entraînent à la procédure du signal de plongée et de la descente.

6.4 Traitement dans l'eau

Comme exposé dans les principes théoriques de base, le travail corporel aquatique comporte plusieurs éléments permettant de modifier l'état de stress de la cliente, tels que les propriétés physiques de l'eau en tant que médium, la température de l'eau et de l'environnement, la passivité en tant que porte d'accès au moi intérieur, l'absence de stimuli externes et l'état alpha, ainsi que le contact permanent de la thérapeute et de l'eau.

L'autorégulation est sans cesse déclenchée et renforcée par les impulsions thérapeutiques, que ce soit par l'activation du réflexe de plongée, le traitement au niveau du système de méridiens, les techniques correspondant aux principes de la Spiraldynamik ou des séquences de mouvements répétitifs et des rotations dans l'espace.

Pendant le traitement, la cliente est allongée dans l'eau en étant soutenue et déplacée par la thérapeute complémentaire. Il n'y a généralement pas de conversation pendant le traitement. La cliente est invitée à s'exprimer chaque fois qu'elle en ressent le besoin.

La cliente est invitée à porter son attention sur l'eau qui glisse sur son corps et sur sa propre respiration. Elle est encouragée à suivre à tout moment les impulsions de mouvement qui se manifestent en elle. On lui suggère de prendre part activement au traitement de manière autodéterminée.

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique crée un espace de proximité et de sécurité. En cours de traitement, la tête de la cliente est généralement soutenue par le coude, l'avant-bras, la main ou l'épaule de la thérapeute. La cliente est invitée à fermer les yeux et à porter son attention sur les perceptions corporelles différenciées.

6.4.1 Ressources

Pour la plupart des clientes, il résulte de la présence dans l'eau chaude, combinée à l'absence de stimuli externes, une sensation de flottement, d'apesanteur et de relaxation profonde dans une alternance de mouvements et d'immobilité. Le travail corporel aquatique peut ainsi mettre la cliente en contact avec ses ressources les plus profondes, telles que l'expérience du lâcher-prise, la paix intérieure, la sécurité, la relation et la confiance instinctive.

Au cours du processus thérapeutique, La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique prête attention au moment et à la manière dont apparaissent les signes indiquant que cette ressource a été prise en compte chez la cliente et donnent à celle-ci l'occasion de s'exprimer sur son expérience - également pour aider la cliente à retrouver plus facilement cette expérience en dehors du milieu aquatique et du traitement.

6.4.2 Le toucher

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique utilise la résistance de l'eau pour amener le corps à effectuer des mouvements ou des étirements de manière ciblée, sans provoquer de tension protectrice. Elles offrent un espace sûr dans lequel, selon le processus, le traitement peut être plutôt passif pour la cliente ou donner lieu à des mouvements tridimensionnels complexes.

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique veille à la qualité de son toucher et aux réactions à caractère dynamique. Lorsque des processus émotionnels et d'expression corporelle se manifestent, elle les intercepte en offrant sécurité, espace, sûreté, si nécessaire par le biais d'une conversation d'accompagnement au-delà du dialogue non verbal.

Les étirements doux, les élongations et le traitement des méridiens renforcent les organes par voie réflexe, équilibrent le potentiel énergétique et les compensations qui se manifestent par des restrictions de mouvement sont traitées.

Même si des hypothèses sont formulées en début de traitement, le spectre des possibilités d'interaction reste ouvert et diversifié. Il n'y a pas de réponse préétablie de la part de la thérapeute face à un complexe symptomatique (à l'exception de la prise en compte d'éventuelles contre-indications). Les interventions sont adaptées en permanence à l'évolution du processus et aux besoins des clientes.

L'évitement ciblé des mouvements douloureux combiné à une surcharge sensorielle (à l'intérieur et à l'extérieur du corps, par exemple par des stimuli de température et de lumière, des

informations sur l'équilibre et le mouvement, des sons et du silence) peut engendrer des expériences inattendues.

Le travail corporel aquatique est un processus thérapeutique conduisant à la guérison par l'interaction entre la thérapeute et la cliente. L'interaction thérapeutique est principalement caractérisée par le contact non verbal entre la thérapeute et la cliente, entretenu en permanence par le toucher, permettant un ajustement constant en qualité et en intensité.

Le processus complexe de mouvement et de perception tridimensionnels résulte de l'interaction constante entre la thérapeute et la cliente. Les subtiles modifications de la tension corporelle et de la fluidité du mouvement, ainsi que l'expression non verbale et, si nécessaire, verbale de la cliente, sont captées par la thérapeute complémentaire, soutenues et développées avec la cliente (par l'utilisation des phénomènes de résonance). Le processus est ainsi conçu de manière conjointe et à parts égales par la thérapeute et la cliente.

Les mouvements, les étirements et les massages entraînent une modification des tensions physiques. Les articulations peuvent développer plus d'amplitude et donc de mobilité. La tension pouvant être libérée par un contact et des mouvements doux, cela facilite le traitement sans activer la douleur et le stress. En modifiant les états de tension, des expériences emmagasinées dans le corps peuvent remonter à la conscience et l'origine des troubles traités devient perceptible.

Dans ces conditions hors du commun, les expériences du travail corporel aquatique peuvent déboucher sur une nouvelle manière de considérer la situation de vie et sa propre santé/maladie et initier une remise en question et un réapprentissage en s'appuyant sur une ressource profondément ancrée.

6.4.3 Décharges spontanées/Unwinding

Alors que les éléments statiques prédominent en début de traitement (états de tension accrus, attitudes fixes), des mouvements spontanés de la cliente peuvent se produire au cours du processus thérapeutique, ce que l'on appelle des « Unwindings », un enroulement libre des structures dans leur contexte fonctionnel. Parallèlement aux mouvements proposés de l'extérieur par la thérapeute, des impulsions de mouvement se forment chez la cliente à ces moments-là ; elles sont reprises par la thérapeute, soutenues en douceur et, si nécessaire, intensifiées par un accompagnement du mouvement.

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique accompagne cette expression corporelle de la cliente de manière attentive.

Après que les structures anatomiques se soient en pareil cas « libérées » des tensions ou des blocages, il s'ensuit généralement une relaxation plus profonde. Ces mouvements en roue libre peuvent être intensément perçus par la cliente ou même, s'ils sont subtils, à peine ressentis, car il y a moins de rétroaction dans l'eau par les surfaces tactiles (en raison de la réduction de la gravité et de l'absence de surfaces de contact et de friction).

Dans cet « enroulement libre », le corps corrige les mauvaises attitudes ou les compensations par autorégulation.

6.4.4 États de régression et confiance profonde

Dans la sécurité passive du travail corporel aquatique, des états de régression à des degrés divers peuvent se manifester (Schröter & Brunschwiler, 1996 ; Rosenberg, 1996).

Le travail corporel aquatique crée souvent un lien avec les phases de vie prénatale et de la petite enfance, qui peut devenir conscient dans le traitement si les conditions sont optimales (pleine conscience, proximité et distance adéquates). Dans de tels processus, La thérapeute sont souvent représentées comme une « figure parentale idéale ».

La cliente peut entrer dans un état de conscience emmagasiné dans leur corps, leurs sentiments et leur esprit s'apparentant à une expérience embryonnaire, particulièrement favorisée par l'effet de l'eau et du sentiment de sécurité. En pareille situation, l'un des objectifs est d'utiliser le travail corporel aquatique comme une « nourriture » propice à la réactivation des potentiels de confiance enfouis (Petzold, 2012).

Cette expérience peut contribuer à se débarrasser des schémas limitatifs et à refaçonner sa situation de vie actuelle.

6.4.5 Entraînement à la pleine conscience et à la perception

L'entraînement à la pleine conscience et à la perception est inhérent au travail corporel aquatique - sur le plan physique, émotionnel, mental et spirituel. Le calme et l'immobilité dans le travail corporel aquatique, permettent non seulement la libération des processus corporels, mais aussi la prise de conscience des émotions et la mise en ordre des pensées.

6.5 Définition du WATSU/Shiatsu aquatique

En WATSU, la thérapeute complémentaire accompagne sa cliente dans l'eau, dans des mouvements amples et lents.

En fonction de la corpulence de la cliente, des accessoires tels que des flotteurs peuvent être utilisés pour permettre à la cliente une flottabilité aussi équilibrée et confortable que possible.

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique soutient la cliente avec ses avant-bras, ses mains et ses épaules. Les structures musculaires et fasciales sont mobilisées et l'activité des méridiens (canaux par lesquels circule l'énergie vitale Qi, 氣, dans la conception de la médecine traditionnelle chinoise MTC) est équilibrée (Dull, 1993).

6.5.1 Positions de traitement en WATSU⁶

Position de base : La thérapeute se tient debout, les jambes larges et stables, et tient la cliente avec le creux du coude à l'arrière de la tête. Cette position permet d'effectuer les mouvements suivants : Soulèvement des genoux ou du bassin, danse du souffle dans l'eau, inspiration expiration, mouvement des bras, du bassin, libération de la colonne vertébrale « serpent », sous les deux genoux, bras ouverts, accordéon avec genou proche/éloigné/les deux genoux, moulin à café avec genou proche/éloigné/les deux genoux, position de l'embryon, cloche, torsion en spirale hanche intérieure/hanche extérieure, relâchement des bras, mouche, serpent de colonne vertébrale, crête pelvienne intérieure/épaule extérieure, onde cardiaque appliquée, détournée, onde Hara appliquée, détournée, serpent au-dessus de l'eau (horizontal), étirement côté proche/extérieur, serpent de colonne vertébrale, rotation/torsion.

Appui-tête : La thérapeute se tient debout, les jambes larges et stables, la tête de la cliente repose sur l'épaule, une main tient le genou, l'autre main travaille sur le corps. Cette position permet d'effectuer les mouvements suivants : Berceau bras-jambes, poitrine ouverte, cercles d'épaules, massage des bras et des mains, étirement des bras, nettoyer les ailes, massage de la ceinture cou-épaule, méridien de la vessie, massage du sacrum, berceau du genou, rotation de l'articulation de la hanche/ballet, rotation en mouvement, balancement extérieur du genou-tête.

Tête dans les mains : La thérapeute se tient debout dans la piscine et tient la tête dans les deux mains, sans toucher les oreilles. Pour certains mouvements, la thérapeute marche à reculons dans la piscine. Cette position permet d'effectuer les mouvements suivants : Mouvements silencieux, libres, d'un côté et de l'autre, matador, accompagnement respiratoire en posture d'algue.

Posture d'algue : La thérapeute est debout au fond de l'eau, la tête de la cliente repose sur son épaule, les mains de la thérapeute sont libres. Cette position permet d'effectuer les mouvements suivants : Algues, avec un mouvement latéral, avec un mouvement arrière, accompagnement respiratoire, trajet du cœur de Hara, figure huit, baleine, sortie avec un mouvement arrière, huit de hanche, secousse de la pomme, vague de la hanche, huit du bassin, huit des côtes, nettoyage des ailes, étirement de la BWS, relâchement des épaules, nageoire de baleine droite/gauche, nageoire de baleine dans le coude, nageoire avec traction du bras, nageoire traction parallèle, étirement LU-DI, nageoire avec traction croisée et étreinte du cœur, étreinte du cœur et résolution, ressort hélicoïdal, bébé cosmique, poussée active depuis le mur, debout derrière la tête, sandwich à l'épaule.

Figure 4 : La thérapeute se tient debout dans l'eau, les jambes larges, la tête de la cliente dans le creux du coude, la jambe en travers devant le ventre de la thérapeute. Cette position permet d'effectuer les mouvements suivants : Entrée en figure 4, jambe intérieure, jeu de jambes, épaule-bras-main, tirage de bras, Shiatsu sur le visage, massages des pieds, des mollets à la cuisse, coup de reins, méridien de la vessie, massage du sacrum/fessier.

Sous la hanche la thérapeute se tient sur le côté de la cliente la tête dans une main, l'autre main sur le genou ou le bassin. Cette position permet d'effectuer les mouvements suivants : Arbalétrier, vague pelvienne, silence, cuisse de grenouille.

⁶ Les noms des positions statiques et des figures dynamiques dans le travail corporel aquatique ont été créés de manière associative, partiellement traduits de l'anglais et colorés en conséquence. Il s'agit en définitive d'une terminologie spécialisée utilisée par tous les thérapeutes complémentaires en travail corporel aquatique et par tous les autres praticiens de WATSU et WATA à travers le monde.

Selle La cliente est assise, jambes ouvertes ou fermées, sur les cuisses de la thérapeute, sa tête repose dans ses mains ou sur son bras. Cette position permet d'effectuer les mouvements suivants : Entrée avec le genou intérieur, jeu de jambes, selle ouverte, tête dans les deux mains, mobilisation de la colonne cervicale, cercles dans l'eau, Shiatsu du visage, du cou à la main, méridien de la vessie, fesses, jambe.

Mouvement complémentaire Free-Flow : Dans ce cas il n'y a pas de position fixe.

Outre les positions et séquences de base, le travail corporel aquatique comprend également des improvisations libres dans l'eau.

6.6 Définition de la danse aquatique WATA

WATA est la forme subaquatique du travail corporel aquatique.

Dans la danse aquatique WATA, la thérapeute complémentaire accompagne doucement sa cliente portant un pince-nez au rythme de sa respiration, également sous l'eau, en lui incitant de ralentir sa respiration lors d'immersions de plus en plus longues.

Un pince-nez est proposé après un temps d'acclimatation à la surface de l'eau. Selon un rituel défini lors de l'entretien préliminaire et, si nécessaire, pratiqué en position debout au début du traitement (signal de descente, durée convenue pour la descente), la thérapeute guide la cliente dans les plongées.

La thérapeute peut guider la cliente partiellement sous la surface de l'eau lorsqu'elle utilise un pince-nez. Au début, les plongées sont très courtes, mais au fur et à mesure que la cliente s'y habitue, elles deviennent plus longues et les immersions sont de plus en plus profondes.

Étant donné que la tête de la cliente ne repose pas à la surface de l'eau, la liberté de mouvement est accrue. Elle est donc plus libre qu'en WATSU d'explorer les schémas de mouvement qui lui sont propres.

En règle générale, la respiration de la cliente s'intensifie au cours de ce processus, ce qui permet de libérer des tensions profondément enfouies.

Étant donné que dans le WATA l'accompagnement verbal ne peut pas avoir lieu constamment, la manière dont la cliente se fera comprendre pour interrompre le traitement ou exprimer une perception en cas de besoin est définie entre la thérapeute et la cliente avant le début du traitement.

À la fin de la phase de plongée, le pince-nez est retiré et la séance se termine par des séquences de mouvements à la surface de l'eau.

6.6.1 Positions de traitement en WATA

Comme pour WATSU, WATA possède également un répertoire de mouvements bien défini. Cela se traduit par des contacts physiques très limités, voire inexistants.

Contrairement aux positions de maintien décrites jusqu'à présent, la tête n'est maintenue/guidée que pour la remontée à la surface. En se tenant au bassin et aux genoux, par exemple, il est

possible d'obtenir une grande variété d'effets de levier, qui ne peuvent être utilisés que sous la surface de l'eau.

À la surface de l'eau : Danse du souffle dans l'eau, serpent au-dessus de l'eau, étirement de la hanche du côté proche, étirement du côté éloigné, torsion, serpent de la colonne vertébrale, accordéon, accordéon rotatif, rotation de la jambe proche, rotation de la jambe éloignée, sirène, rotation de la tête, deuxième côté, rotation de la jambe proche, balancement avec la cuisse éloignée.

Sous l'eau

- **Forme courte :** Entrée et sortie, rotation avec le genou proche, relâchement du bras, mouvement libre, méduse, aikido du genou, aikido de la jambe, genou au-dessus des épaules, deuxième côté, serpent, valse, culbute, embryon, fin.
- **Forme étendue :** Serpent du genou (tourné vers/hors des deux côtés), genou sur une épaule, roue en avant et en arrière, suspendu, variation jumping jack, bas, aikido du bras, serpent de l'épaule face à l'extérieur, valse du haut, aikido de l'épaule (avec changement de côté), serpent du pied (face à l'extérieur, vers le bas), double serpent, culbute arrière, roulade du dauphin, serpent de tête, massage sous l'eau, bannière avec crabe (des deux côtés), aikido en demi-cercle de jambes (avec changement de côté), surf arrière, carrousel avec vortex (des deux côtés), embryon de ventre à dos, massages.

6.7 Fin du traitement dans l'eau

En fin de traitement, la cliente est délicatement amenée au bord de la piscine et positionnée de telle sorte que la thérapeute puisse l'aider à reprendre ses esprits par le contact avec ses pieds et par le traitement de points d'acupression sur la tête, le cou et les bras.

On donne à la cliente le temps et l'espace nécessaires pour s'orienter. La thérapeute apporte son soutien à la cliente en observant les signaux corporels et en la guidant verbalement.

La cliente est invitée à diriger son attention sur son corps, sa posture, ses tensions. L'effet combiné de l'eau et des étirements permet souvent à la cliente de vivre une nouvelle expérience.

Dans cette phase, la thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique prête également une attention particulière au fait que la cliente présente des signes de « flash ». Les changements considérables sur le plan physique et l'intensité des émotions ressenties sont souvent inhabituels pour elle et nécessitent donc un temps d'adaptation. Pour lui permettre de se détendre dans ces moments, un observateur interne est installé avec eux si nécessaire, avec pour objectif que cette instance d'observation puisse garder une distance suffisante par rapport à l'émotivité et ainsi faciliter la réaction de la cliente face à ses sentiments.

6.8 Intégration / Entretien de suivi

Dans la première partie de l'entretien de suivi, qui se déroule dans l'eau, la thérapeute recueille d'abord les perceptions actuelles de la cliente concernant son état physique et émotionnel et donne à la/au cliente l'espace nécessaire pour décrire son expérience du processus de manière rétrospective. Il est tenu compte du fait qu'après un séjour prolongé dans l'eau et dans un état de conscience différent, leurs réactions peuvent être ralenties.

La thérapeute et la cliente poursuivent la conversation de suivi au sol, dès que la cliente le souhaite après s'être mise à l'aise (peignoir, chaleur). La thérapeute aborde verbalement les perceptions, sentiments et images décrits en cherchant à les approfondir par des questions. Ce faisant, l'accent est mis sur les résultats, l'objectif convenu conjointement et les ressources utilisées dans le cadre du traitement.

L'entretien de suivi aborde plus particulièrement le niveau émotionnel. L'expérience montre que la cliente place souvent l'aspect de la confiance au premier plan. Dans ce contexte, la joie, l'amour et la confiance peuvent s'exprimer de même que le sentiment « je peux être comme je suis » ou l'expérience d'un état dans lequel elle peut s'accepter, se considérer et s'aimer.

La thérapeute est consciente du fait que l'immersion dans l'eau chaude, accompagnée du contact thérapeutique, facilite cette expérience. La relation professionnelle entre clientes et thérapeutes se différencie de l'expérience quotidienne, où l'acceptation et l'amour sont souvent liés à des conditions et à des attentes. Dans l'entretien de suivi, l'occasion est offerte de mettre en relation les expériences de la thérapie et celles de la vie quotidienne, c'est-à-dire de les relier les unes aux autres. Cette différenciation⁷ aide la cliente à mettre en ordre ce qu'elle a vécu et à chercher des stratégies réalistes pour consolider l'expérience acquise en thérapie et la transférer à d'autres situations de vie de manière autonome.

Selon la préférence et le profil de la cliente, des exercices corporels effectués consciemment et élaborés en commun peuvent être utiles, ou imaginatifs⁸. Dans ce contexte, une attention particulière est accordée à la prise en compte du plus grand nombre possible de canaux sensoriels. Le processus d'élaboration de ces stratégies individuelles cohérentes peut donner aux clientes un sentiment de liberté de choix, d'une variété d'actions possibles et donc un sentiment d'auto-efficacité.

L'expérience d'être soutenu et le sentiment de faire partie de quelque chose de plus grand, souvent décrits dans le contexte du travail corporel aquatique, satisfont le besoin humain fondamental de faire partie d'une communauté. À des stades avancés du processus thérapeutique, l'expérience et l'application de comportements sociaux concrets peuvent être explorées. Cette étape peut alors constituer la base d'une connaissance de soi permettant d'évoluer librement et en toute sécurité en société.

Dans les entretiens préliminaires et de suivi, la thérapeute écoute donc toujours activement ce que dit la cliente et la façon dont elle s'exprime sur la perception qu'elle a d'elle-même et sur la

⁷ Approfondissement par le questionnement allant dans le sens de créer des différences, de fluidifier les caractéristiques et de remettre en cause des certitudes paralysantes.

⁸ L'imagination est considérée ici comme la capacité de percevoir des images de manière consciente et de les utiliser à des fins thérapeutiques.

manière dont elle se prend en charge dans la vie de tous les jours, et s'il y a des indications sur la façon dont cette perception influe activement sur sa propre santé.

La thérapeute complémentaire évalue et apprécie périodiquement les progrès de la thérapie. Elle examine et analyse régulièrement le processus de traitement, son objectif et les changements intervenus en cours de route.

Des actions complémentaires après un séjour prolongé dans l'eau chaude sont également indiquées (douches froides pour les jambes, boire abondamment, etc.). Des exercices de kinésiologie de rétablissement d'équilibre sont effectués si nécessaire, tels que :

Rééquilibrage entre les hémisphères gauche et droit du cerveau

- Avec le pouce et le majeur d'une main, on ferme et on masse les lèvres supérieure et inférieure, et de l'autre main, on frotte le coccyx. On change ensuite la position des mains, la main sur les lèvres vient se poser sur le ventre et l'autre main sur les lèvres. Les mêmes mouvements de massage sont effectués à nouveau sur les lèvres supérieure et inférieure et sur le ventre ou le pubis.
- Le coude droit est amené au genou gauche, qui est levé. Puis le coude gauche est amené au genou droit, qui est également levé. Ces exercices sont répétés plusieurs fois en alternance.
- Les bras sont croisés devant la poitrine, les deux poings sont serrés et le creux sous-claviculaire est frictionné avec les doigts repliés. Les bras sont ensuite croisés dans l'autre sens et le processus est répété.
- Les doigts sont entrelacés et les mains repliées sont amenées devant la poitrine. En même temps, les jambes et les pieds sont croisés. La langue est placée contre le palais. Lorsque la cliente est dans l'eau, elle se déplace dans un mouvement légèrement spiralé dans l'eau. Lorsqu'elle est sur la terre ferme, elle reste dans cette position croisée pendant un certain temps. Les doigts sont ensuite entrelacés dans l'autre sens, et le processus est répété.

Rééquilibrage des deux méridiens principaux

La thérapeute se place à côté de la cliente et parcourt à plusieurs reprises ses deux mains de haut en bas le long des deux méridiens principaux, du coccyx à la lèvre supérieure et du pubis à la lèvre inférieure. Les mains restent à distance du corps. Pour finir, les deux mains se rejoignent devant les lèvres de la cliente.

6.9 Transfert dans la vie quotidienne

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique est consciente que les conditions de la vie quotidienne sont souvent très différentes de celles qui prévalent pendant le traitement et qu'un transfert réfléchi de cette nouvelle expérience est donc nécessaire.

La thérapeute et la cliente développent ensemble des stratégies pour ce transfert dans le but d'élargir les capacités d'action dans la vie courante et de renforcer les compétences conceptuelles et personnelles. Cela peut se faire, par exemple, en fixant des points d'ancrage (par exemple, une nouvelle attitude dans les activités quotidiennes) ou avec des déclarations d'intention.

Une attention particulière est accordée aux stratégies faciles à mettre en œuvre et durables qui aident la cliente à prendre conscience d'elle-même, de son attitude et de son comportement. Chaque exercice quotidien aidant une cliente à prendre conscience d'elle-même est une

expression d'estime de soi - et chaque expression quotidienne d'amour propre apporte un bénéfice pour la santé au bout de quelques semaines seulement, ce qui est physiologiquement démontrable (Fredrickson & Joiner, 2018).

La pleine conscience enseignée dans le cadre du travail corporel aquatique est une ressource fondamentale pour l'amélioration des aptitudes quotidiennes et contribue ainsi à favoriser la résilience de la cliente. L'expérience de pouvoir maîtriser à volonté les états d'âme - qu'ils soient agréables ou désagréables - permet de renforcer sa propre efficacité.

7 Limites de l'utilisation de la méthode/contre-indications

7.1 Limites de la méthode

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique est bien consciente que son intervention peut accompagner les traitements médicaux conventionnels et alternatifs, mais ne peut les remplacer. Elle s'engage :

- à ne pas traiter la cliente présentant un tableau clinique figurant dans les contre-indications (7.2),
- à recommander à sa cliente l'intervention de professionnels de santé compétents en cas de troubles nécessitant un traitement spécifique par d'autres spécialistes.

La thérapeute complémentaire en travail corporel aquatique ne pose pas de diagnostic et ne modifie ni n'interrompt les autres traitements.

7.2 Contre-indication médicale

Les manifestations inflammatoires, accompagnées ou non de fièvre (par exemple les infections urinaires), constituent la principale contre-indication aux bains d'eau chaude. L'eau est également déconseillée en cas de maladies contagieuses (par exemple, les mycoses), les blessures récentes ou les plaies ouvertes.

Si une cliente évoque des maladies ou des symptômes que se/la thérapeute complémentaire ignore, cette dernière demandera l'avis d'un spécialiste ou invitera la cliente à consulter son médecin traitant. Il en va de même pour les interventions chirurgicales récentes. Si une opération de l'appareil locomoteur a eu lieu quelques semaines auparavant, il convient de se renseigner sur la possibilité d'effectuer des mouvements (et l'autorisation de se mouvoir).

En cas de doute, la cliente peut être orientée vers une collègue spécialisée pour traiter l'affection décrite (par exemple, une physiothérapeute ou une sage-femme).

La liste suivante énumère les circonstances typiques en rapport avec la méthode et qui requièrent une attention, des mesures ou des clarifications particulières ou qui doivent être considérées comme des contre-indications pour le travail corporel aquatique.

Région corporelle	Problème	Solution possible
Zone de la tête	Lentilles de contact	Exclusion avant la danse aquatique
	Perforation ou déchirure du tympan, sensibilité de l'oreille	Utilisation de bouchons d'oreille adaptés.
	En cas de vertiges inhabituels ou d'autres troubles vestibulaires.	Travail lent et fréquents contrôles de tolérance chez la cliente par échange verbal
	Traumatisme crânien	Consultation médicale
	Épilepsie	Consultation médicale
	Psychoses aiguës (Syndrome borderline)	Traitement uniquement moyennant une qualification supplémentaire appropriée (par exemple, formation psychologique ou psychiatrique).

Colonne vertébrale	Coup du lapin Polyarthrite ou rhumatisme avancé lors de troubles (douleur, vertèbre déplacée, hernie discale, etc.)	Consultation médicale Consultation médicale Utilisation de flotteurs en quantité suffisante
Thorax	Luxation fréquente de l'épaule Capacité pulmonaire restreinte Patientes cardiaques (angine de poitrine, infarctus, stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque) Maladies cardiovasculaires (par ex. : Hypertension artérielle à valeur limite et traitée par voie médicamenteuse, hypotension artérielle sous traitement, évanouissements)	Traitement uniquement moyennant une qualification supplémentaire (par exemple, kinésithérapeute) Consultation médicale Consultation médicale Consultation médicale
Abdomen	Grossesses Grossesses à risque Après une naissance	Consultation médicale ; Vigilance requise lors du travail avec les zones réflexes et les points d'acupression En WATA : Demander d'expirer pendant la phase subaquatique ; ne pas bloquer la respiration (en raison du risque de concentration de CO ₂ dans le sang) Reprendre le traitement dans l'eau au plus tôt au bout de 6 à 8 semaines
Région génitale	Menstruation	Selon la médecine traditionnelle chinoise, il est recommandé de ne pas se baigner dans l'eau chaude pendant les menstruations.
Membres inférieurs	Varices sévères et enflammées	Utilisation de bas de contention si possible, recommander la douche froide après le traitement
Peau	Peau irritée et cicatrices récentes Maladies transmissibles, champignons, etc.	Couvrir avec un bandage imperméable Pas de traitement ; contre-indication absolue
	VIH	Pas de traitement pendant les menstruations, les épisodes aigus ou les plaies ouvertes

8 Différenciation des compétences d'action selon les compétences professionnelles

	IPRE KT, A1	Travail corporel aquatique IPRE
I :	Examine de manière plus approfondie la nature des troubles/stress mentionnés dans la demande et les autres informations disponibles ; examine les rapports des services spécialisés compétents si nécessaire	Clarifie lors du premier contact (téléphonique) s'il existe une contre-indication qui rend la thérapie impossible ; définit avec la cliente des solutions alternatives en cas de problèmes (voir chapitre 7)
R :	Informe la cliente sur la méthode de thérapie complémentaire, ses possibilités et ses limites ; procède à l'anamnèse à l'aide de la méthode axée sur le corps et les processus par l'observation empathique, le toucher, le mouvement et le questionnement ; reçoit les informations de la cliente avec attention et empathie à tous les niveaux ; enregistre ses troubles, ses peurs, ses angoisses ainsi que ses expériences en termes de renforcement des ressources, d'actions positives et de stratégies d'adaptation ; amène la cliente à comprendre sa situation et à apprécier le chemin qu'elle a parcouru jusqu'à présent ; détermine avec elle, les objectifs et les procédures de la thérapie ; tient compte des clarifications médicales et psychologiques existantes ou, si nécessaire, les réclame ; détermine, avec la cliente les objectifs et les procédures de la thérapie ; prend en compte les recommandations médicales, définit avec la cliente la manière de reconnaître le succès de la thérapie ; oriente la cliente vers d'autres spécialistes si la situation ne se prête pas à une thérapie complémentaire ; reconnaît les urgences psychologiques et physiques et agit de manière empathique et professionnellement appropriée	Connaît le contexte inhabituel (maillots de bain, contact physique) ; traite de manière transparente la question de la proximité/de la distance ; encourage la cliente à participer à la mise en œuvre du traitement ; connaît les procédures d'urgence pratiquées par les responsables de la piscine ; est au courant des méthodes de sauvetage aquatique spécifiques

	IPRE KT, A2	Travail corporel aquatique IPRE
R :	Recourt à des méthodes de travail basées sur le toucher, le mouvement, la respiration et l'énergie, axées sur le corps, afin de stimuler de manière ciblée l'autorégulation de l'organisme ; perçoit attentivement les processus déclenchés et les changements subtils et intègre en permanence les réactions non verbales et verbales des clientes dans ses actions ; facilite les expériences physiques spécifiques et encourage la cliente à s'observer et à prendre conscience d'elles-mêmes ; élabore le processus thérapeutique de manière compréhensible et incitative	Est consciente de la nécessité de prendre des mesures au « sol » après le travail corporel aquatique ; accorde une attention particulière à la manière dont la cliente peut réintégrer la vie quotidienne

	pour la cliente; entretient la perception de soi et la faculté de se prendre en charge pendant le travail	
--	---	--

	IPRE KT, A3	Travail corporel aquatique IPRE
R :	Associe le processus aux objectifs de la thérapie ; encourage la cliente à acquérir de nouvelles façons de voir et d'agir eu égard à leurs problèmes de santé et la capacité de les atténuer ; encourage et aide la cliente à reconnaître et à mobiliser leurs ressources et à renforcer leurs capacités d'action et d'adaptation positivement perçues ; oriente la cliente vers des moyens thérapeutiques complémentaires pour favoriser le processus de guérison (exercices d'attention consciente et de visualisation, etc.).	Sait reconnaître l'hyperventilation et la régression ; accompagne verbalement et calmement la cliente affectée dans cet état ; les aide à s'en sortir si nécessaire et à leur demande

	IPRE KT, B1	Travail corporel aquatique IPRE
R :	Implique la personne de contact dans le processus dans le cadre convenu ; l'informe de manière adéquate afin qu'elle puisse comprendre et soutenir le travail thérapeutique ; utilise l'interaction entre la personne aidante et la cliente pour soutenir le processus de changement souhaité ; donne à la personne de contact un soutien spécifique à la méthode (informations, aides, tâches d'observation, etc.) qui l'aide à soutenir et à accompagner le processus entre les séances de thérapie et le transfert dans la vie quotidienne ; valorise sa coopération	Sollicite la présence de tuteurs légaux pendant le traitement des mineurs afin de garantir un environnement sûr et protégé.

	IPRE KT, C1	Travail corporel aquatique IPRE
R :	Actualise et approfondit les compétences en matière de thérapie complémentaire en participant à des formations continues, à des congrès, à des évaluations, à la littérature spécialisée et à des échanges avec des collègues de la profession ; évalue les informations pertinentes d'un point de vue professionnel et en rapport avec la pratique ; met en œuvre les connaissances, les aptitudes et les attitudes nouvellement acquises en les appliquant concrètement.	Participe régulièrement à des cours de sécurité aquatique

	IPRE KT, F1	Travail corporel aquatique IPRE
--	-------------	------------------------------------

R :	<p>Met en œuvre les mesures administratives et celles liées à l'entreprise ; tient à jour la documentation relative aux clientes et établit des rapports à l'intention des organismes spécialisés ; veille à la sécurité du matériel et à l'archivage des données et des documents ; entretient et gère les ressources du cabinet ; délègue et surveille la mise en œuvre des mesures par des tiers (collaborateurs, secrétariat, etc.) ; conçoit l'infrastructure en fonction des aspects professionnels, économiques, écologiques et esthétiques, en assure l'entretien et veille aux normes d'hygiène ; mène des actions marketing</p>	<p>Est consciente de travailler dans un environnement où sont utilisés des machines et des produits chimiques ; transmet immédiatement les anomalies aux opérateurs responsables</p>
-----	---	--

9 Ressources spécifiques aux méthodes

9.1 Connaissances

Connaissances générales

- Histoire des origines et du développement du WATSU
- Histoire des origines et du développement du WATA
- Connaissance de base du concept de la Spiraldynamik
- Histoire des origines du travail corporel aquatique
- Philosophie du travail corporel aquatique
- Situation et positionnement du travail corporel aquatique en Suisse
- Cadre spatial requis pour le travail corporel aquatique

Connaissances spécifiques du milieu aquatique

- Propriétés physiques de l'eau, en particulier
 - Résistance de l'eau, écoulement et turbulence
 - Pression hydrostatique
 - Température et conductivité thermique
 - Flottabilité
- Les possibilités d'utilisation des propriétés physiques de l'eau à des fins thérapeutiques

Les effets de l'eau sur l'organisme humain

- Modification du métabolisme, modification de l'absorption d'oxygène (oxyde de vanadium VO₂)
- Diurèse liée à la baignade, déshydratation, perte de minéraux
- Hémodynamique, adaptation cardiovasculaire (débit cardiaque, pression artérielle, Fréquence du pouls, variation de la fréquence cardiaque)
- Incidences sur le système nerveux autonome
- Modifications de l'équilibre hormonal (catécholamines)
- Effets biomécaniques et neuromusculaires
- Fonction pulmonaire, blocage de la respiration sous l'eau, hyperventilation
- Effets psychologiques (peurs de l'eau, dissociation, régression)

Les accessoires dans le travail corporel aquatique

- Types et utilisations de corps flottants (flotteurs, bouées, coussins)
- Fonction et utilisation des pince-nez

Bases théoriques

- Effet de l'absence de stimuli externes sur les personnes
- L'état alpha et ses effets
- Signification et effet du toucher
- Fonction des fibres c-tactiles
- L'utilisation de la relation thérapeutique
- Le réflexe de plongée et son effet thérapeutique utile
- Fonction et effet des mouvements répétitifs en thérapie
- Les rotations dans l'espace et leur effet sur la cliente

Notions de base du shiatsu

- Connaissances de base concernant le Kyo et le Jitsu
- Le principe du Hara
- Le concept du Yin et du Yang
- Les cinq phases de transition (cycle Ko/Cycle Shen)
- Les éléments de la MTC et leurs classifications principales
- Le flux d'énergie
- Parcours des 12 méridiens principaux
- Localisation des vaisseaux porteurs et directeurs et des points d'acupuncture en s'aidant de livres
- Localisation des points tsubo
- Fonction du triple réchauffeur
- Localisation, effet énergétique et indication des points essentiels

Positions et mouvements spécifiques au WATSU⁹

- **Position de base**
Soulèvement des genoux ou du bassin, danse du souffle dans l'eau, inspiration expiration, mouvement des bras, du bassin, libération de la colonne vertébrale « serpent », sous les deux genoux, bras ouverts, accordéon avec genou proche/éloigné/les deux genoux, moulin à café avec genou proche/éloigné/les deux genoux, position de l'embryon, cloche, torsion en spirale hanche intérieure/hanche extérieure, relâchement des bras, mouche, serpent de colonne vertébrale, crête pelvienne intérieure/épaule extérieure, onde cardiaque appliquée, détournée, onde Hara appliquée, détournée, serpent au-dessus de l'eau (horizontal), étirement côté proche/extérieur, serpent de colonne vertébrale, rotation/torsion
- **Support de tête**
Berceau bras-jambes, poitrine ouverte, cercles d'épaules, massage des bras et des mains, étirement des bras, nettoyer les ailes, massage de la ceinture cou-épaule, méridien de la vessie, massage du sacrum, berceau du genou, rotation de l'articulation de la hanche/ballet, rotation en mouvement, balancement extérieur du genou-tête.
- **Tête dans les mains**
Mouvements silencieux, libres, d'un côté et de l'autre, matador, accompagnement respiratoire en posture d'algue
- **Posture d'algue**
Algues, avec un mouvement latéral, avec un mouvement arrière, accompagnement respiratoire, trajet du cœur de Hara, figure huit, baleine, sortie avec un mouvement arrière, huit de hanche, secousse de la pomme, vague de la hanche, huit du bassin, huit des côtes, nettoyage des ailes, étirement de la BWS, relâchement des épaules, nageoire de baleine droite/gauche, nageoire de baleine dans le coude, nageoire avec traction du bras, nageoire traction parallèle, étirement LU-DI, nageoire avec traction croisée et étreinte du cœur, étreinte du cœur et résolution, ressort hélicoïdal, bébé cosmique, poussée active depuis le mur, debout derrière la tête, sandwich à l'épaule.

⁹ Les positions et les mouvements suivants sont énumérés avec les dénominations définies par les fondateurs de WATSU et WATA (Dull, 1993 ; Schröter & Brunschwiler, 1996).

- **Figure 4**
Entrée en figure 4, jambe intérieure, jeu de jambes, épaule-bras-main, tirage de bras, Shiatsu sur le visage, massages des pieds, des mollets à la cuisse, coup de reins, méridien de la vessie, massage du sacrum/fessier
- **Sous la hanche**
Arbalétrier, vague pelvienne, silence, cuisse de grenouille
- **Selle**
Entrée avec le genou intérieur, jeu de jambes, selle ouverte, tête dans les deux mains, mobilisation de la colonne cervicale, cercles dans l'eau, Shiatsu du visage, du cou à la main, méridien de la vessie, fesses, jambe
- **Mouvements complémentaires Free-Flow** (pas de positions fixes)

Positions et mouvements spécifiques au WATA¹⁰

- **À la surface de l'eau :**
Danse du souffle dans l'eau, serpent au-dessus de l'eau, étirement de la hanche du côté proche, étirement du côté éloigné, torsion, serpent de la colonne vertébrale, accordéon, accordéon rotatif, rotation de la jambe proche, rotation de la jambe éloignée, sirène, rotation de la tête, deuxième côté, rotation de la jambe proche, balancement avec la cuisse éloignée.
- **Sous l'eau**
Forme courte : Entrée et sortie, rotation avec le genou proche, relâchement du bras, mouvement libre, méduse, aikido du genou, aikido de la jambe, genou au-dessus des épaules, deuxième côté, serpent, valse, culbute, embryon, fin :

Forme étendue : Serpent du genou (tourné vers/hors des deux côtés), genou sur une épaule, roue en avant et en arrière, suspendu, variation jumping jack, bas, aikido du bras, serpent de l'épaule face à l'extérieur, valse du haut, aikido de l'épaule (avec changement de côté), serpent du pied (face à l'extérieur, vers le bas), double serpent, culbute arrière, roulade du dauphin, serpent de tête, massage sous l'eau, bannière avec crabe (des deux côtés), aikido en demi-cercle de jambes (avec changement de côté), surf arrière, carrousel avec vortex (des deux côtés), embryon de ventre à dos, massages

Anatomie / Physiologie / Sécurité

- La peau en tant qu'organe sensoriel (le toucher comme moyen de communication, les limites du toucher)
- Appareil locomoteur et anatomie fonctionnelle dans le contexte de la Spiraldynamik
- Particularités du système cardiovasculaire en milieu aquatique
- Particularités du système nerveux autonome en milieu aquatique

¹⁰ Les positions et les mouvements suivants sont énumérés avec les dénominations définies par les fondateurs de WATSU et WATA (Dull, 1993 ; Schröter & Brunschweiler, 1996).

- Particularités de la physiologie respiratoire en relation avec le travail corporel aquatique
- Les moyens de reconnaître les variations de la température corporelle centrale
- Contre-indications au travail corporel aquatique
- Sauvetage aquatique
- Utilisation en toute sécurité des défibrillateurs automatiques externes (DAE) à proximité de l'eau
- Hygiène corporelle dans la zone de baignade mesures préventives (contre les varices et les mycoses génitales)
- Hygiène du bain (connaissances de base sur le traitement de l'eau de baignade)

Connaissance de base relative à la psychologie spécifique à la méthode

- Gestion de la proximité et de la distance dans le contexte du travail en maillot de bain dans l'eau
- Ancrage dans le moi, présence en milieu aquatique
- Modes de protection, peurs fondamentales (peur de l'abandon, peur d'être submergé), origines et conséquences du syndrome de l'aidant
- Flux d'énergie et blocages énergétiques dans l'eau
- Régression

Assurance qualité

- Instruments de suivi (par exemple, échelle fonctionnelle spécifique au patient (Chatman et al., 1997), Pictorial Representation of Illness and Self Measure, PRISM (Kassardjian et al., 2008), instrument d'enquête de suivi interne de la NACA).
- Outils de définition du cadre thérapeutique (par exemple Schitter, 2007)

9.2 Aptitudes

Aptitudes dans la phase « Rencontre » du processus

Les thérapeutes complémentaires en travail corporel aquatique

- offrent un cadre spatial et thérapeutique approprié à l'application de la méthode
- informent les clientes sur la méthode et le processus de traitement conformément au chapitre 5.5
- se renseignent de manière précise sur les éventuelles restrictions de leurs clientes par rapport à l'eau
- établissent un bilan exhaustif propre à la méthode, conformément au chapitre 5.1.1.
- évaluent les aptitudes de la cliente à établir un contact
- utilisent l'évaluation des résultats pour établir une relation fondée sur le soutien et la confiance
- réfléchissent à leur propre état d'esprit
- prêtent attention aux réactions corporelles au niveau du tonus musculaire, de l'équilibre et de la respiration
- aident la cliente à faire la différence entre ce qui est essentiel et ce qui secondaire
- aident la cliente à faire le lien entre sa situation sociale et ses préoccupations/son problème
- n'utilisent le méta-niveau que si la cliente en a la capacité

- élaborent au moins une ressource durable avec la cliente
- établissent une évaluation sur le principe du Hara
- réfléchissent à la manière dont la cliente participe à la transition entre la position debout active avec contact visuel direct et la position allongée dans l'eau les yeux fermés
- adoptent une position interactive par rapport aux mouvements de la cliente aux changements de tonus, aux réactions végétatives (p. ex. mouvements des yeux, changements de couleur de la peau, respiration)
- observent les tolérances musculaires de la cliente (contraction, raccourcissement, etc.) et y réagissent immédiatement et de manière appropriée
- effectuent des palpations répétées avant et pendant le traitement pour vérifier la souplesse et la fermeté des tissus
- sont attentifs/attentives à l'expression corporelle et à la perception de soi des clientes
- mettent en évidence leurs possibilités et leurs limites
- expliquent les limites et les possibilités de la méthode
- fournissent des informations sur elle-même dans un cadre approprié
- orientent les personnes ayant des problèmes médicaux ou psychologiques vers les professionnels compétents

Aptitudes dans la phase « Travail » du processus

Les thérapeutes complémentaires en travail corporel aquatique

- observent toutes les mesures d'hygiène requises
- sont conscientes des conditions particulières dans lesquelles se déroule le travail corporel aquatique
- varient le positionnement dans l'eau et utilisent des aides au pesage
- aident les clientes à s'adapter à une modification des excursions diaphragmatiques dans l'eau
- guident prudemment la cliente de la position debout à la position dans l'eau
- utilisent les propriétés physiques de l'eau (flottabilité/poids spécifique, écoulement, résistance)
- adaptent leur position de travail et l'utilisation de la force à la taille et au poids de la cliente et utilisent l'effet de levier
- travaillent de manière ergonomique
- utilisent des techniques de préhension spécifiques dans l'eau, en gardant à l'esprit que l'eau est un milieu en mouvement et que les surfaces corporelles dans l'eau sont glissantes
- utilisent toutes les positions et les séquences de mouvements du travail corporel aquatique (WATSU et WATA ; comme présenté au chapitre 6.4)
- utilisent dans l'eau des techniques de mouvement et de contact de manière fluide et continue
- varient leurs positions corporelles : quadrupède, Seiza, Seiza haut, Kiza et debout
- sont familiarisées avec l'utilisation de leur propre poids corporel
- manipulent les clientes dans différentes positions (en décubitus ventral et dorsal)
- harmonisent les méridiens par la stimulation (massage par pression des doigts et étirements)
- contribuent à la synchronisation de la respiration et du mouvement

- observent les changements dans la tension corporelle, la respiration et les mouvements des clientes
- utilisent les phénomènes de résonance dans l'interaction thérapeutique avec les clientes
- sont habituées à prendre en charge les personnes atteintes d'aquaphobie
- identifient les dissociations, l'hyperventilation et la régression et accompagnent les clientes dans et, si nécessaire, hors de ces états.
- aident les clientes à retrouver si possible leur confiance instinctive
- identifient les processus de libre arbitre chez les clientes et les soutiennent de manière attentive
- terminent le traitement dans l'eau par une séquence hors de l'eau

Aptitudes dans la phase « Intégration » du processus

Les thérapeutes complémentaires en travail corporel aquatique

- évaluent l'état de conscience de leurs clientes
- tiennent compte du fait que les client(es) peuvent être ralenties
- conduisent un entretien de suivi pour faire le point sur les événements du processus
- sont attentifs/attentives aux besoins individuels des clientes dans la transition hors de l'eau
- abordent de manière spécifique le volet émotionnel
- donnent la possibilité à leurs clientes de prendre conscience de leur corps et d'elles-mêmes
- utilisent des images intérieures et l'imagination pour approfondir les expériences vécues
- se concentrent sur une réflexion commune à propos de l'expérience d'autorégulation
- effectuent des évaluations et des bilans réguliers avec la cliente
- prennent des mesures de soutien après un séjour prolongé dans l'eau
- expliquent à leurs clientes la fonction du triple réchauffeur
- expliquent et guident les exercices kinésiologiques d'équilibre si nécessaire

Aptitudes dans la phase « Transfert » du processus

Les thérapeutes complémentaires en travail corporel aquatique

- tiennent compte des différences parfois considérables entre le contexte thérapeutique et la vie quotidienne dans la perception des clientes
- élaborent avec leurs clientes des stratégies réalistes pour mettre en œuvre dans la vie quotidienne ce qu'elles ont appris en thérapie
- travaillent avec les clientes l'ancrage spirituel et les affirmations
- accompagnent les exercices physiques et les adaptent en interaction avec la cliente en fonction de ses besoins et de ses possibilités
- mettent à profit les stratégies existantes d'auto-prise en charge de la cliente et les développent dans le cadre du processus commun
- considèrent la pleine conscience comme une ressource fondamentale et la favorisent durablement

Aptitudes générales

Les thérapeutes complémentaires en travail corporel aquatique

- peuvent intervenir efficacement et de manière urgente à proximité immédiate de l'eau chaude
- prennent soin de leur santé

9.3 Attitudes

Les thérapeutes complémentaires en travail corporel aquatique

- effectuent le traitement dans le cadre de la méthode et en acceptent les limites
- agissent avec précaution sachant que le travail corporel aquatique se pratique par contact corporel intensif et en tenue légère
- prennent conscience que leur personnalité et leurs valeurs influencent leur comportement et leurs relations avec autrui
- gèrent avec précaution leur force physique et mentale
- s'efforcent en permanence de garantir la qualité de leur prestation thérapeutique
- approfondissent leurs connaissances, par exemple par une formation complémentaire, une intervision, une supervision
- respectent les besoins et les limites de leurs clientes quant à leur volonté ou leur capacité de participer au processus thérapeutique, et à leur volonté d'accepter les contacts et les recommandations.
- encouragent les clientes, le cas échéant à se soumettre à un examen médical ou à consulter d'autres spécialistes
- gardent pour elles les informations confidentielles sur les clientes ou ne les partagent qu'après concertation et consentement explicite
- adoptent en règle générale une attitude respectueuse, ouverte, protectrice et transparente
- sont conscientes que leur comportement personnel en matière de santé peut influencer l'attitude de ses semblables
- contribuent, par leur comportement et leur compétence professionnelle, à créer et à maintenir un climat de confiance avec les personnes travaillant dans le secteur de la santé

10 Positionnement

10.1 Relation de la méthode avec la médecine alternative et conventionnelle

Le travail corporel aquatique peut être utilisé exclusivement ou en complément de traitements médicaux conventionnels ou alternatifs. Les thérapeutes complémentaires en travail corporel aquatique orientent si nécessaire les clientes vers des services médicaux conventionnels ou alternatifs.

10.2 Différenciation de la méthode par rapport aux autres méthodes et professions

Shiatsu

Le shiatsu a été l'une des sources d'inspiration pour le développement du WATSU, dont le nom est un rappel. Le WATSU n'a cependant que peu de choses en commun avec la méthode thérapeutique du Shiatsu.

- Le WATSU ne représente qu'une des deux formes possibles de traitement par le travail corporel aquatique ; la deuxième, le WATA, n'a rien à voir avec le Shiatsu.
- Dans le WATSU, le traitement des méridiens ne constitue qu'une des nombreuses options thérapeutiques.
- Le WATA et les autres options de traitement du WATSU n'existent pas en Shiatsu.

Concernant la petite partie du WATSU consacrée aux étirements des méridiens, le WATSU se différencie du Shiatsu de la manière suivante :

- Tandis que le shiatsu se pratique généralement sur un futon, le WATSU se déroule toujours en eau chaude.
- Le WATSU se focalise sur une sélection d'étirements issus du Zen Shiatsu qui peuvent être exécutés efficacement dans l'eau.
- Contrairement au shiatsu, dans lequel la pression sur les points d'acupression est appliquée à même le sol, dans le WATSU, cette pression est appliquée contre la résistance de l'eau ou contre la gravité (c'est-à-dire vers le haut, vers la surface de l'eau).

Spiraldynamik

Des éléments de la Spiraldynamik ont été intégrés au travail corporel aquatique à une époque où la Spiraldynamik n'était pas encore une méthode, mais était considérée comme un concept scientifiquement fondé.

Bien que l'on puisse reconnaître des éléments de la Spiraldynamik dans le travail corporel aquatique, les deux méthodes sont fondamentalement différentes en termes d'approche thérapeutique. Ainsi, le travail corporel aquatique se déroule toujours dans l'eau.

Le travail corporel aquatique est basé, pour l'essentiel, sur une compréhension extrême-orientale de la médecine, ce qui n'est pas le cas de la Spiraldynamik. Alors que la Spiraldynamik se concentre sur la posture et la coordination des mouvements, le travail corporel aquatique prend en compte l'être humain dans sa globalité et traite également de manière thérapeutique les sensations, les images intérieures et les relations sociales.

11 Structure et contenu de la partie de la formation consacrée aux méthodes

La partie de la formation consacrée aux méthodes comprend 1250 heures d'apprentissage, dont 500 heures de contact.

Vue d'ensemble et répartition des contenus de formation :

Contenu de la formation	Heures de contact
WATSU (Shiatsu aquatique)	150
WATA (danse aquatique)	150
Les bases du shiatsu	100
Cours de base	35
Anatomie fonctionnelle dans le travail corporel aquatique	30
Accompagnement des processus spécifiques à la méthode	35
Instruments de suivi	5
Total	505

12 Bibliographie

- Alboni, P., Alboni, M., Gianfranchi, L. (2011) Diving bradycardia: a mechanism of defence against hypoxic damage. *J Cardiovasc Med* (Hagerstown); 12(6):422-7.
- Bayer, L., Constantinescu, I., Perrig, S., Vienne, J., Vidal, P. P., Mühlethaler, M., & Schwartz, S. (2011). Rocking synchronizes brain waves during a short nap. *Curr Biol*, 21(12), R461-R462.
- Becker, B. E., Hildenbrand, K., Whitcomb, R. K., & Sanders, J. P. (2009). Biophysiological effects of warm water immersion. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 3(1), 24-37.
- Bonde-Petersen F., Schultz-Pedersen L., Dragsted N. (1992). Peripheral and central blood flow in man during cold, thermoneutral, and hot water immersion. *Aviat Space Environ Med*; 63: 346-350.
- Chatman, A., et al. (1997). The Patient Specific Functional Scale: Measurement properties in patients with knee dysfunction. *Physical Therapy*, 77(8), 820-829.
- Chon, S. C., Oh, D. W., & Shim, J. H. (2009). Watsu approach for improving spasticity and ambulatory function in hemiparetic patients with stroke. *Physioth Res Internat*, 14(2), 128-136.
- Craig, A. B., & Dvorak, M. (1966). Thermal regulation during water immersion. *Journal of Applied Physiology*, 21(5), 1577-1585.
- Dale C. (2009). *The Subtle Body: An encyclopedia of your energetic anatomy*. Boulder, CO: Sounds True.
- dos Santos Nascimento, V. L., de Souza Borba, G., de Barros Leite, C. M., Garabini, M. C. (2012). Protocolo Hidroterápico na Síndrome de Guillain-Barré- Estudo de Caso. *Rev Neurocienc* 20(3): 392-398.
- Dull, H. (1993). *Watsu: freeing the body in water*. Harbin Springs Publishing.
- (2016): „Harold Dull“. *Wikipedia*. Abgerufen am 26. 09. 2016 von https://en.wikipedia.org/wiki/Harold_Dull.
- Ellingsen, D. M., Leknes, S., Løseth, G., Wessberg, J., & Olausson, H. (2015). The neurobiology shaping affective touch: expectation, motivation, and meaning in the multisensory context. *Front psych*, 6.
- Entringer, S., Buss, C., Kumsta, R., Hellhammer, D. H., Wadhwa, P. D., & Wust, S. (2009). Prenatal psychosocial stress exposure is associated with subsequent working memory performance in young women. *Behav Neurosci*, 123(4), 886-893
- Esch, T., Fricchione, L., Stefano, G. B. (2003). The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases. *Med Sci Monit*, 9:RA23-34.
- Faull, K. (2005). A pilot study of the comparative effectiveness of two water-based treatments for fibromyalgia syndrome: Watsu and Aix massage. *J Bodyw & Mov Th*, 9(3), 202-210 209p.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194–199.
- Gapp, K., Jawaid, A., Sarkies, P., Bohacek, J., Pelczar, P., Prados, J., Farinelli, L., Miska, E., Mansuy, I. M. (2014). Implication of sperm RNAs in transgenerational inheritance of the effects of early trauma in mice. *Nat Neurosci*, 17(5), 667-669.
- Gimenes, R. O., Santos, E. C., & Silva, T. J. P. V. (2006). [Watsu in the treatment of fibromyalgia: pilot study.] / Watsu no Tratamento da Fibromialgia: Estudo Piloto. *Rev Brasil Reumat*, 46(1), 75-76.
- Goldman, R. I., Stern, J. M., Engel, J., Jr, & Cohen, M. S. (2002). Simultaneous EEG and fMRI of the alpha rhythm. *Neuroreport*, 13(18), 2487–2492.
- Heuer, H. & Lüttgen, J. (2015). Robot assistance of motor learning: A neuro-cognitive perspective. *Neurosc Biobehav Rev*, 56, 222-240.
- Hüter-Becker, A., & Betz, U. (Eds.). (2006). *Das neue Denkmodell in der Physiotherapie* (Vol. 1). Georg Thieme Verlag.
- Jamison, L. (2009). *Watsu*. Chapter 8 In: Brody, LT and Geigle, PR (eds). *Aquatic exercise for rehabilitation and training*. Human Kinetics.

- Kassardjian, C. D., Gardner-Nix, J., Dupak, K., Barbati, J., & Lam-McCulloch, J. (2008). Validating PRISM (Pictorial Representation of Illness and Self Measure) as a measure of suffering in chronic non-cancer pain patients. *The Journal of Pain*, 9(12), 1135-1143.
- Larsen, C. (1995). *Die zwölf Grade der Freiheit: Spiraldynamik. Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination*. Petersberg: Via Nova.
- Lüdtke, K., Grauel, L., Laube, D. (2015). *Screening in der Physiotherapie: Das Flaggen-System. Warnsignale erkennen*. Georg Thieme Verlag.
- Lukaski, H. C., Johnson, P. E., Bolonchuk, W. W., & Lykken, G. I. (1985). Assessment of fat-free mass using bioelectrical impedance measurements of the human body. *Am J clin nut*, 41(4), 810-817.
- Maczkowiak, S., Hölter, G., & Otten, H. (2007). [WATSU-The effect of differently accentuated movement therapy interventions on clinically depressive patients.] / WATSU – Zur Wirksamkeit unterschiedlich akzentuierter bewegungstherapeutischer Interventionen bei klinisch depressiven Patienten. *Bewegungsth & Gesundheitssport*, 23, 58-64.
- Masunaga, S. & Ohashi, W. (2004). *Das große Buch der Heilung durch Shiatsu*. Auflage 14. Scherz.
- Masunaga, S. (2000). *Meridian Dehnübungen*. Felicitas Hübner Verlag.
- Michel-Berling, H. U. (2007). *Aquatische Körperarbeit als Zugang zu spirituellen Erfahrungen*. Diplomarbeit, Institut für Aquatische Körperarbeit, Schweiz.
- Navarro, F. M., Neto, J. O. C., & Benossi, T. G. (2006). Efeitos da terapia aquática na qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos - estudo de caso. *Arq Ciênc*, 10(2), 93-97.
- Ni, M. (2011). *Der Gelbe Kaiser: Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin*. Knauer MensSana TB.
- Niemier, K. & Seidel, W. (2011). *Funktionelle Schmerztherapie des Bewegungssystems*. Springer-Verlag.
- Olausson, H., et al. (2008). The neurophysiology of unmyelinated tactile afferents. *Neurosci. Biobehav. Rev.*
- Petzold, T. D. (2012). *Vertrauensbuch*. Verlag Gesunde Entwicklung.
- Reder, C. (2013). *Die zwölf Meridiane nach Masunaga*. Verlag Grenzen Erzaehlen.
- Rosenberg, J. L., Rand, M. L., Asay, D. (1996). *Körper, Selbst und Seele. Ein Weg zur Integration*. Junfermann Verlag GmbH.
- Sakata, S., Shinohara J., Hori T., Sugimoto S. (1995) Enhancement of randomness by flotation rest (restricted environmental stimulation technique). *Percept Mot Skills*. 1995 Jun;80(3 Pt 1):999-1010.
- Scaer, R. C. (2001). *The Body Bears the Burden: Trauma, Dissociation, and Disease*. Haworth Medical, Binghamton, NY, USA.
- Schitter, A. M., Nedeljkovic, M., Baur, H., Fleckenstein, J., & Raio, L. (2015). Effects of Passive Hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the Third Trimester of Pregnancy: Results of a Controlled Pilot Study. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2015, 10.
- Schitter, A. M., Fleckenstein, J., Frei, P., Taeymans, J., Kurpiers, N., & Radlinger, L. (2020). Applications, indications, and effects of passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu)-A systematic review and meta-analysis. *PLoS one*, 15(3), e0229705.
- Schitter, A.M. (2007). *Arbeitsvertrag* in: WATSU-Lehrmanual, IAKA Schweiz.
- Schitter, A M. & Fleckenstein, J. (2018). Complementary passive hydrotherapy WATSU (WaterShiatsu) in the rehabilitation of a severely traumatized accident survivor – A prospective case report. *Complementary medicine research*, 25(4), S. 263-268.
- Schoedinger, P. (2011). Watsu in aquatic rehabilitation. pp 137-153, Chapter 5 In: Becker, B. E. and Cole, A.J. (eds). *Comprehensive aquatic therapy, 3rd edition*. Washington State University Press
- Schröter, A. P. & Brunschwiler, A. C. (1996). *WasserTanzen: aquatische Körperarbeit*. Aurum-Verlag.

- Schulz, P., & Kaspar, C. H. (1994). Neuroendocrine and psychological effects of restricted environmental stimulation technique in a flotation tank. *Biol Psych*, 37(2), 161-175.
- Smeeding, S. J.W., Bradshaw, D. H., Kumpfer, K., Trevithick, S. & Stoddard, G. J. (2010). Outcome evaluation of the Veterans affairs Salt Lake City integrative health clinic for chronic pain and stress-related depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder. *J Alternat Complement Med*, 16(8), 823–835.
- Tiddi B., Aureli F., Schino G. (2012) Grooming Up the Hierarchy: The Exchange of Grooming and Rank-Related Benefits in a New World Primate. *PLoS ONE* 7(5): e36641.
- van den Berg, F. (2005). *Angewandte Physiologie: Komplementäre Therapien verstehen und integrieren*. Georg Thieme Verlag.
- Walker, S. C., & McGlone, F. P. (2013). The social brain: neurobiological basis of affiliative behaviours and psychological well-being. *Neuropept*, 47(6), 379-393.
- Weston CEM, O'Hare JP, Evans JM, et al. (1987). Haemodynamic changes in man during immersion in water at different temperatures. *Clin Sci*; 73, 613-616
- Wilcock, I. M., Cronin, J. B., & Hing, W. A. (2006). Physiological response to water immersion. *Sports med*, 36(9), 747-765.
- Wong, J. D., Kistemaker DA, Chin A, Gribble PL (2012) Can proprioceptive training improve motor learning? *J. Neurophysiol.* 108:3313-3321