

Calices de cristal et relaxation aquatique

Sommes-nous déjà entrés dans l'ère du Verseau ? Selon que l'on soit partisan *new age* ou cartésien dans l'âme, les avis diffèrent. Néanmoins, jusqu'au 21 février, nous sommes dans le zodiaque du Verseau. Sa figure mythologique montre le beau Ganymède qui déverse sa coupe d'eau sur la Terre, une eau symbolique, source d'abondance universelle. L'eau serait-elle le fil conducteur de cette ère spirituelle à venir ?

Pour vivre en conscience cet élément essentiel lié à nos émotions, j'ai testé la relaxation aquatique. Une forme de «rebirth», version douce, proposée par le thérapeute Bruno Martinez. Récit ultra sensoriel.

Le jour dit, je gagnais une villa privée sur les hauteurs de Cannes dont la piscine intérieure réunit les conditions idéales pour cette pratique : une eau chaude non chlorée entre 31° et 35°, un espace modulable et, à travers les baies vitrées, la vision idyllique sur les collines. Tout de blanc vêtu, presque timide, Bruno Martinez nous accueille et nous précise qu'il va démarrer la séance par des exercices de respiration et de yoga suivi de l'écoute relaxante des bols de cristal, puis d'un moment de méditation. Les mouvements très rapides des bras associés à des respirations rythmées font rapidement monter la température du corps tandis le mental s'apaise progressivement. On ne peut, en effet, penser à rien d'autre quand on est totalement concentré sur la respiration. Le mental est, en quelque sorte, mis hors circuit et le calme peut s'installer. Bruno Martinez commence à faire vibrer ses bols de cristal. Il en a plusieurs, de tailles différentes. Chaque calice produit une sonorité propre. Les notes vibrent agréablement dans l'espace et s'étirent jusqu'à d'impalpables ultrasons. « Les calices de cristal sont composés de silice qui entre en résonance avec la silice contenue dans le corps de manière infinitésimale. L'impact des sons pénètre l'intérieur du corps, notamment la fréquence des ultrasons que nous ne percevons pas consciemment. La résonance induit une

modification vibratoire, elle élève la fréquence et purifie le corps en le restructurant. Les bols sont un outil spirituel qui s'est développé tout d'abord aux USA et au Canada pour parvenir aujourd'hui en Europe. Ils sont créés à partir de la poudre de cristal qui vient de l'Arkansas » m'explique Bruno.

Retour vers nos origines aquatiques

Après cette entrée en matière, si l'on peut parler ici de matière, je me sens déjà flotter. Tandis que le plancher s'abaisse, l'eau monte progressivement. Me voici bientôt étendue à la surface, en fine combinaison néoprène, des flotteurs aux pieds, un pince-nez obstruant mes narines. La seule chose qui m'est demandée, c'est de me laisser aller, m'abandonner, lâcher-prise... Même si ce n'est pas si facile de lâcher-prise et de s'abandonner dans les bras de quelqu'un que l'on ne connaît pas vraiment, il faut jouer le jeu et faire confiance. Il commence doucement à faire bouger mon dos, mon bassin, mes jambes, imprimant des mouvements lents et amples à mon corps. Le bercement graduel conduit à un état de bien-être profond. J'éprouve une grande sensation de liberté et de fluidité. Muscles, articulations, nerfs, tout se relâche et mon corps commence à onduler. Le pince-nez serre mes narines mais je finis par l'oublier et par m'habituer au rythme de la respiration qui suit les plongées successives sous la surface de l'eau. Les yeux fermés, je perd la notion du temps et de l'espace pour rouler dans l'eau, sous l'eau, dans un tout immense et noir où les sons me parviennent modifiés. Je me sens comme une poupée de chiffon, abandonnée aux mouvements de mon guide aquatique. Cela réveille t'il en nous des sensations intra-utérines ? Mon corps a t'il gardé la mémoire de cette bulle protectrice et de son éjection hors de la matrice ? La sensation est, en tout cas, très agréable et je perds peu à peu la conscience de mes limites ordinaires. Quand je ressors de la séance, je me sens très légère, une sensation de joie pure, presque enfantine, m'envahit. Nous buvons une infusion et discutons avec Bruno. Mais d'ou vient cette méthode ? « La technique de relaxation aquatique existe depuis plus de 30 ans, elle vient d'Amérique du Nord et est



connue sous le nom de Watsu et de Janzu en Amérique du Sud. On parle aussi de bercements. J'ai découvert cette technique par des amis qui ont fait l'expérience du Janzu au Mexique et qui l'ont ramené ici. Mes qualités d'enseignant et de thérapeute se sont développées pendant 25 ans et j'ai adapté différentes techniques en connexion avec le son et l'eau. Cette pratique travaille vraiment sur une libération émotionnelle. Le résultat est équivalent au *rebirth* mais il s'agit d'une libération toute en douceur. On se retrouve détaché du poids du corps et de l'expérience émotionnelle de la douleur, ce qui permet de libérer beaucoup de tensions et de stress » explique posément Bruno à qui les cheveux blancs confèrent une allure presque druidique. A t'il eu des cas où la libération émotionnelle soit mal vécue ? « Il arrive que des émotions refoulées plus fortes apparaissent à la surface, généralement ceci se produit indépendamment de toute forme de volonté. Le mental est apaisé et le corps émotionnel peut alors décharger tensions et stress. Mais je n'ai jamais eu de personnes faisant face à des crises émotionnelles majeures même si leurs problèmes l'étaient ! Tout se passe dans la douceur de cet élément merveilleusement conducteur qui est l'eau. »

L'eau, miroir de nos émotions

Bruno Martinez fait alors référence aux travaux du Dr Emoto, un scientifique japonais qui a mis en exergue à travers ses photos le pouvoir des mots et de l'intention sur les molécules d'eau. Au microscope, le dessin des molécules reflète une organisation harmonieuse ou chaotique selon que l'on émette de l'amour ou de la haine. « La vibration des calices de silice a vraisemblablement un effet harmonisant sur nos cellules et nos

molécules d'eau, puisque vous le savez, le corps humain en est constitué à plus de 70%. ». Son site Internet se nomme Crystal Dolphin, cela m'interpelle. Quelle relation entre sa pratique et les dauphins ? « J'ai associé cette pratique à l'énergie des dauphins et des baleines qui sont les maîtres de cet univers aquatique. D'ailleurs j'organise régulièrement des voyages à l'étranger qui permettent de découvrir ces énergies fantastiques. On connaît l'impact du contact avec les dauphins sur les cas d'autisme, notamment. Mon prochain voyage est prévu en juin, au Mexique, pour visiter les sites sacrés et pratiquer chaque jour la relaxation aquatique dans les différents endroits parcourus ». Faut-il être sur un chemin spirituel pour profiter des bienfaits de cette pratique ? « Grâce à la préparation, méditation, yoga, pranayama, aux calices de cristal on rentre dans l'empathie avec l'autre. Le thérapeute est un miroir à l'écoute de vos émotions, je synchronise ma respiration sur la vôtre. L'expérience spirituelle est là, même si la personne n'est pas sur un chemin spirituel. Que les gens soient dans cette démarche ou pas, il y a un effet positif sur l'énergie de la personne. Ce doit être des fréquences subtiles engrammées en nous... » Après cette odysée aquatique je me retrouvais, telle Ondine, fluide et revigorée de l'intérieur. Mais comment conserver cette haute fréquence à travers les aléas de l'existence ? Telle était la question que je me posais alors...

Valérie Penven

Prochain stage de relaxation aquatique les 2 et 3 mars
Voyage au Mexique et Guatemala du 10 au 24 juin
Renseignements : www.crystal-dolphin.com

