



di Federica Ramacci

la terapia delle “coccole” in **ACQUA** calda

**Ecco un nuovo
metodo per
superare le proprie
paure tornando
bambini, facendosi
coccolare
nell'acqua
calda**

L'avreste mai detto di poter curare i vostri malesseri facendovi “coccolare” dentro l'acqua? Certo vi sarà capitato di tornare a casa stanchissimi dopo una lunga giornata di lavoro e di avere come unico desiderio l'immergervi in una vasca di acqua calda! Ebbene, questa naturale pulsione ha origini ataviche: basterebbe camminare tra i resti di Pompei o per il centro della capitale per rendersi conto di quali templi del benessere psicofisico gli antichi romani avessero costruito per utilizzare questo elemento. I medici tradizionali

stentano a riconoscere una qualche validità a rimedi che non si basino su interazioni chimiche e questo è stato per molti anni un ostacolo all'informazione su alcune soluzioni alternative ai classici farmaci.

L'unica medicina naturale da sempre riconosciuta e utilizzata dalla scienza però è l'idroterapia, dal greco letteralmente “terapia con l'acqua”.





aiutati a ritrovare fiducia e stabilità emotiva proprio attraverso il contatto fisico con altre persone. Una seduta di "coccoloterapia" dura circa un'ora e si sviluppa in varie fasi. Durante i primi 10-15 minuti si stabilisce il primo "contatto fiducioso" fra il terapeuta ed il paziente.

Attraverso lievi massaggi, che servono a sbloccare i punti critici, il corpo si rilassa, "cullato" fra le braccia affettuose dell'esperto; in una seconda fase, il "coccolato" viene spinto delicatamente sott'acqua dove potrà sperimentare il respiro profondo e i suoi benefici e poi fatto riemergere.

Con questo metodo egli si sentirà sostenuto e protetto, proprio come nel grembo materno, e riuscirà ad entrare in contatto con la parte più profonda e celata di se stesso,

scoprendo e superando fobie e paure incomprensibili. Il terapeuta aiuta soltanto il paziente a sbloccarsi, ma il lavoro vero e proprio è autonomo e personale. Avvolto nel silenzio e nel tepore dell'acqua calda, il coccolato si abbandona, il corpo rilascia le tensioni accumulate e si percepisce uno stato di benessere e di serenità che arriva dall'interno; si torna indietro con la memoria fino a far fluire nuovamente energie rimaste bloccate da tempo.

COME NEL GREMBO MATERNO...

Il "coccolato" viene cullato e massaggiato dolcemente prima di essere spinto dolcemente sott'acqua. Imparando a lasciarsi andare con fiducia il corpo si rilassa profondamente e si ha il risultato di sentirsi liberi e a proprio agio quasi come se si fosse ancora (o di nuovo) nel grembo materno.

Alla fine della seduta viene massaggiato per qualche minuto nei punti dove solitamente si concentrano di più le tensioni, cioè la testa, il collo, le ginocchia, le mani.

Molto spesso questa tecnica fa riemergere traumi nascosti e lontanissimi nella memoria; i terapeuti parlano addirittura di esperienze avute in vite precedenti e mai risolte. Non è raro che alla fine di una seduta di "coccoloterapia" il paziente si lasci andare a pianti liberatori o a risate quasi isteriche: la "liberazione" dai pesi che affliggono il nostro spirito, e di conseguenza anche il nostro corpo, è proprio il fine che si prefigge questa innovativa terapia.

La "coccoloterapia" aiuta il paziente a riconoscere il momento iniziale del suo malessere

Se avete voglia di provare una "seduta di coccole", potete mettervi in contatto con la Scuola di Respiro di Roma che organizza sedute in tutta Italia.

Paolo Cericola, studioso di Rebirthing e "coccoloterapeuta" da più di quindici anni, ci ha raccontato questa esperienza dal suo punto di vista:

«La "coccoloterapia" è un metodo dolcissimo ma anche molto intenso

e veloce: permette di diventare consapevoli di memorie, normalmente sommerse ed inconse (di cui non sappiamo assolutamente nulla a livello razionale) che invece hanno un potere enorme nell'influencare la nostra vita. Anche se ce ne rendiamo conto, non sappiamo come fare per poterle cambiare e continuiamo a ripetere le stesse cose. Ogni volta che una memoria diventa a noi chiara, si disattiva immediatamente quel meccanismo inconscio e riusciamo ad essere coscienti del modo che utilizziamo per difenderci da quella esperienza, registrata nella memoria, e non la utilizzeremo mai più se non a livello cosciente (e quindi solo se lo vogliamo).»

Quali sono i malesseri che possono essere curati con questa terapia e quante sedute servono per avere i primi segni di miglioramento?

«Ansie, fobie di qualsiasi genere, malesseri e malattie, sono sempre scatenate da una causa a monte. Per quanto mi riguarda non mi interessa la malattia o il problema della persona, ma aiutare la persona ad arrivare all'origine della malattia o del malessere, al momento da cui è partito o si è messo in moto il meccanismo che poi crea la malattia. Quando faccio una seduta di "coccoloterapia" in acqua calda non mi limito ad osservare il malessere o la malattia, qualsiasi essa sia; mi prendo cura della persona nella sua interezza e la amo come si ama un bimbo piccolo, senza condizionamenti, solo per il fatto di esserci.

La sostieni, la spingi dolcemente a respirare, la fai sentire al sicuro e questo le dà il coraggio

IL MASSAGGIO IN ACQUA

La seduta termina con un lungo massaggio per "sbloccare" i punti critici del nostro corpo.

Schiena, ginocchia e gambe sono i punti dove il nostro corpo accumula maggiori tensioni.

Si parte dai piedi per poi salire fino alle spalle e al collo.

di andare oltre il muro della paura e della malattia e scoprire cosa la creava.

Ovviamente, una volta che la persona scopre quale era la causa del suo problema/malattia è in grado da sola di guarire, quasi istantaneamente; dico quasi perché per guarire è necessario avere fino in fondo la voglia di cambiare, di abbandonare il vecchio atteggiamento mentale e fidarsi del nuovo. Purtroppo alcune persone, nonostante dicano di voler guarire, hanno poi paura del nuovo, di stare bene e quindi preferiscono permanere nello stato di malattia perché per quanto fastidioso o scomoda comunque la si conosce e ciò le rende più tranquille.



Prima o poi cambiano e il benessere,

inevitabilmente, arriva. Il numero di sedute minimo consigliato è di cinque di "coccoloterapia" in acqua calda da integrarsi con cinque di "respiro della memoria" (altro metodo che rappresenta una evoluzione del Rebirthing) fuori dall'acqua. Fin dalla prima seduta ci sono dei miglioramenti evidenti.»

Chiunque può praticare la "coccoloterapia"?

«Ho lavorato con bambini e con persone di 82 anni. Ovviamente non ci sono limiti di età; una cosa molto importante però è la volontà della persona che viene a fare le sedute di assumersi la completa responsabilità della propria vita e non demandarla a nessun altro. Io non guarisco le persone, sono loro a guarirsi e ad ottenere risultati; il mio compito è solo di accompagnarli mentre attraversano le ombre che fanno loro paura. Preferisco non lavorare con persone mandate da qualcun altro



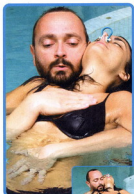
a fare la "cocoloterapia" in acqua calda senza che loro abbiano preso la decisione di mettersi in gioco.»

È vero che alcune sedute finiscono con pianti liberatori di pazienti che finalmente riescono ad esprimere le loro emozioni represses per troppo tempo?

«Durante la seduta a volte succede che la persona entri in una memoria sommersa e, come

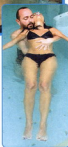


ho già accennato prima, quando ciò accade sembra di rifare l'esperienza: dunque se c'è registrato del dolore la persona potrebbe anche piangere, ma lo scopo non è quello. Lo scopo è far diventare tutta la memoria completamente chiara, perché quando questo avviene la persona raggiunge uno stato di benessere e beatitudine inimmaginabili e comincia a ridere, senza che ne sappia il motivo. Semplicemente è gioia, gioia pura, e ride.»



Nella vostra scuola si può praticare anche il Rebirthing, un'altra terapia che usa i benefici effetti dell'acqua?

«Certamente. Come ho detto prima mi occupo del lavoro con il Rebirthing da più di quindici anni e presso la Scuola di Respiro oltre alle sedute individuali o di gruppo è anche possibi-



ALLA FINE, PARLARNE FA BENE...

Terminata la seduta in acqua calda (della durata di circa un'ora) ci si lascia andare e si cerca di rivivere l'esperienza parlando con il terapeuta. Questa parte finale viene fatta non necessariamente in acqua e ha lo scopo di focalizzare i risultati raggiunti dal paziente.



le fare la formazione professionale in Rebirthing, "il respiro della memoria" e la "cocoloterapia in acqua calda".

La formazione ha la durata di tre anni durante i quali vengono fatte 1.200 ore di esperienza pratica; per me il rebirther e coccolo terapeuta che poi andrà ad operare con gli altri deve aver sperimentato su di sé non dico tutte, ma quasi, le situazioni dove esiste la paura per poi dare il meglio ai suoi pazienti facendoli sentire al sicuro.

Questo si acquisisce solo con l'esperienza diretta sulla propria pelle. Sto formando i nuovi coccoloterapeuti e ad oggi ancora non ce ne sono di pronti.»

PER SAPERNE DI PIÙ

La "cocoloterapia" è stata elaborata dal terapeuta Paolo Cericola della Scuola di Respiro di Roma. A chi volesse approfondire la conoscenza di questo nuovo metodo -consigliamo il volume "Respirare e rinascere in acqua calda" dello stesso Cericola oppure di chiamare direttamente la Scuola di Respiro al numero 06-4462523. La Scuola è attiva in tutta Italia nell'organizzazione di corsi, seminari ed eventi.