

NELLA variegata offerta dell'industria del benessere uno dei più recenti arrivi è rappresentato dalle coccole, sui quali effetti però spesso si esagera. Male, comunque, non fanno. E così proliferano gli approcci terapeutici, anche i più bizzarri e curiosi. L'ultima novità riguarda l'acqua. Contro stress e dolori muscolari, piccoli problemi nella sfera della sessualità (o la paura che impedisce ad alcuni di imparare a nuotare), la Scuola di Respiro di Roma propone appunto la Cocoloterapia in acqua: qui si praticano carezze e massaggi, abbinando voce (canto armonico) e contatto fisico.

Il metodo è stato messo a punto da Paolo Cericola, terapeuta con 15 anni di esperienza nel Rebirthing (o respirazione consapevole) fuori dall'acqua. In questo

Coccole in acqua, immersione nel benessere



periodo sta spiegando ad altri allievi, attraverso un corso di tre anni, la sua tecnica.

Come funziona? Il paziente

s'immerge in una vasca di acqua a 38 gradi, poi si abbandona nelle braccia del terapeuta e inizia a respirare in relax. Stabilizzata la respirazione, comincia ad essere cullato e massaggiato sempre più in profondità, fino a sciogliere tensioni e blocchi anche di vecchia data. Nella seconda parte della seduta, poi, il "paziente" viene portato sott'acqua, in una posizione che simula quella che si assume nel grembo materno, e raggiunge il totale rilassamento. Perno della tecnica è un metodo di respiro "circolare", senza pause tra espirazione ed inspirazione.

Per informazioni: Associazione culturale Scuola di respiro, via Carlo Alberto 39, 00185 Roma. Tel.: 064462523; sito internet: www.scuoladirespiro.com; e-mail: scuoladirespiro@libero.it.