

Coccole in acqua

Il tatto è il primo senso a diventare attivo. Del resto, il contatto fisico è fondamentale per ogni persona, fin dalla nascita. Purtroppo, però, più si cresce e più si perde l'abitudine a coccolarsi.

● Proprio per porre rimedio a questa carenza è nata la Cocoloterapia: una tecnica praticata in acqua calda basata sul contatto affettuoso fra l'operatore e il "cocolato" e su un particolare tipo di respirazione.

● Questa pratica aiuta la persona a rilassarsi e a entrare in contatto con le emozioni più nascoste, "liberandola". Vediamo come funziona.

LE ORIGINI

La Cocoloterapia rappresenta un'evoluzione del Rebirthing, un metodo molto semplice e dolce che consiste nel respirare in una maniera particolare.

● In pratica si tolgono le pause tra inspirazione ed espirazione mantenendo un respiro continuo o circolare.

● Questo permette alle memorie sommerse di risalire in superficie.

● La persona, di conseguenza, ha la possibilità di chiarirle e di scaricarne la carica distruttiva di sofferenza, rabbia e angoscia, che di solito influenza tutta la vita, producendo malattie, malesseri, disturbi, fobie di tutti i generi.

Di che cosa si tratta

La **Cocoloterapia** in acqua calda è un metodo che abbina diverse tecniche: **respirazione**, contatto con l'**acqua**, carezze, **massaggi**, uso del **canto armonico**.

● Si tratta di una pratica dolce e semplice, ma allo stesso tempo profonda e intensa: permette, infatti, di far **emergere la causa che provoca la difficoltà** e il malessere della persona.

sere della persona.

● Una volta che ciò avviene e la causa diventa chiara, **l'atteggiamento interiore della persona coccolata cambia** completamente, fino a determinare una guarigione o un benessere immediato.

● Durante una seduta di Cocoloterapia **il corpo riceve lievi massaggi, si rilassa,**

scende sott'acqua e viene capovolto, torna a galla, respira, riceve nuove carezze e ancora massaggi, poi va di nuovo sott'acqua, viene spinto in maniera dolce e delicata, infine riemerge.

● Spesso **rimane a galla**, mentre il cocoloterapeuta prosegue nel movimento ondulatorio e delicato.

Un tocco delicato e avvolgente, come quello della mamma per il bebè, aiuta a entrare in contatto con le emozioni profonde, sciogliendo le tensioni



DI DUE TIPI

Esistono due diversi modi di praticare la Cocoloterapia: quello soft e quello classico.

● Il primo è utile a coloro che vogliono semplicemente **rilassarsi**, senza però lavorare sulla parte più profonda e inconscia di loro stessi.

● La seconda, invece, è più completa e, oltre al rilassamento, prevede **"un'analisi" interiore**. Vediamo come si svolge una seduta.

Le regole base

Per prima cosa, il cocoloterapeuta insegna alla persona le regole base dell'acqua, ossia:

→ **respirare ampiamente con la bocca** prima di immergersi;

→ **tenere chiusa la bocca** durante l'immersione;

→ **espirare in modo costante** mentre si è sott'acqua, buttando fuori gradualmente l'aria dalla bocca (non trattenere il fiato, ma nemmeno buttarlo fuori tutto di un colpo);

→ **rimanere ancora qualche secondo in apnea** prima di riemergere per inspirare.

I massaggi in vasca

A questo punto si entra nella vasca, dove l'operatore **culla la persona**: quest'ultima, è rilassata come fosse un bambino, mentre l'operatore la sorregge mettendole un braccio al collo e uno

sotto le ginocchia.

● Durante i primi **10-15 minuti**, il cocoloterapeuta sblocca i punti critici della persona e la aiuta a rilassarsi attraverso **massaggi, stiramenti, movimenti delicati**.



La riemersione

Dopo qualche decina di secondi, il terapeuta riporta la persona a galla, permettendole di fare **un respiro intenso e profondo dalla bocca**.

● La "riemersione" è una vera e propria **rinascita**. Spesso durante

questa fase la persona inizia a esprimere le proprie emozioni: ci sono individui che provano rabbia, tristezza, rancore; altri che si sentono più vitali e gioiosi.

● Se il terapeuta si rende conto che la persona sta provando emozioni intense, la aiuta a prenderne coscienza attraverso il **respiro e domande specifiche** (che cambiano da persona a persona).

● In questo modo, alla fine della seduta **la persona è consapevole di ciò che è successo** e di che cosa ha provato. Senza l'aiuto dell'operatore, invece, potrebbe non rendersi esattamente conto delle sensazioni provate.

● In altri casi non è necessario l'intervento del terapeuta perché la persona si sente benissimo.

● Durante la seduta si susseguono **più momenti di immersione e riemersione**.

Le carezze e il canto armonico

Se la persona ha riportato a galla vecchie memorie, la seduta termina in quel modo.

● Altrimenti, alla fine dell'incontro il cocoloterapeuta pratica alcune **"carezze energetiche" su tutto il corpo**, tocchi intensi, ma delicati che alzano il livello energetico della persona e la aiutano a tornare alla normalità.

● Inoltre, esegue un canto armonico: **un canto molto intenso** che racchiude diverse sfumature di suoni.

● Questo canto, eseguito mentre la persona è sott'acqua, **amplifica il rilassamento e riequilibra i centri energetici** della persona (secondo la medicina orientale nel corpo umano esistono vari centri energetici: se si mantengono in equilibrio, la persona sta bene).

L'immersione vera e propria

Successivamente l'operatore spinge delicatamente la persona (che ha il naso tappato da un apposito attrezzo) sott'acqua, **sia a pancia in giù sia a pancia in su**.

● Durante l'immersione, la persona viene invitata a seguire **un particolare tipo di respirazione**, che aiuta a entrare in contatto con la parte più profonda e nascosta di sé (in realtà, la

respirazione è importante durante tutta la seduta, ma diventa fondamentale in questa fase).

● In pratica, l'operatore insegna alla persona, mostrandoglielo, a **respirare in modo continuo e circolare** e a utilizzare tutto l'addome e il petto (in genere tendiamo a utilizzare solo una parte del corpo per respirare: solo il petto, solo la pancia, o solo il

diagramma).

● Non si tratta di una manovra semplice, per molti risulta difficile abbandonare gli schemi ai quali sono abituati, ma è **l'unico modo per rilassarsi** e incontrare il proprio mondo interiore.

● Nella Cocoloterapia soft non si dedica troppa attenzione a questa fase e dopo pochi minuti si passa al canto armonico, mentre nella Cocoloterapia classica essa è essenziale.

TRE ELEMENTI FONDAMENTALI

La Cocoloterapia si basa su tre elementi fondamentali: acqua calda, respiro e contatto.

L'acqua calda

Per praticare la Cocoloterapia è necessario avere a disposizione **una piscina con acqua calda termale a 35-36 gradi**.
● L'acqua calda contribuisce, infatti, a **ridurre le tensioni muscolo-scheletriche**, influenza la vasodilatazione cutanea e muscolare, favorisce il rilassamento della muscolatura (con diminuzione della pressione arteriosa) e induce **un'azione analgesica**.

● Immergersi nell'acqua calda in assenza di stimoli esterni e della forza di gravità **rilassa non solo il corpo, ma anche la mente**, che, estraniandosi da tutto, può lasciarsi andare.
● Inoltre, proprio l'acqua calda **facilita il lavoro di riscoperta delle emozioni** e lo rende meno traumatico.
● Infine, non va dimenticato che **l'acqua calda viene inconsciamente associata al liquido amniotico**.
● Ciò riporta la persona a sperimentare sensazioni sia tattili sia sensoriali analoghe a quelle provate durante la propria nascita.

Il respiro

Il respiro tipico di questa tecnica facilita il contatto fra mente e corpo. Del resto proprio il respiro è componente fondamentale di molte tecniche di rilassamento e non solo (come l'Ayurveda, dove il controllo del respiro è di fondamentale importanza).
● La caratteristica principale della respirazione tipica della Cocoloterapia è la **riduzione dei tempi di pausa fra inspirazione ed**



espirazione fino quasi ad annullarli.

● In pratica **si respira a due tempi** anziché a quattro come avviene normalmente.
● Ciò determina un migliore contatto con la componente emozionale (presente in ogni persona) e un più facile **sblocco delle tensioni psico-somatiche**.

Il contatto

Attraverso il contatto del proprio corpo con l'operatore, con l'acqua e con le proprie sensazioni, si giunge a sperimentare la fiducia in sé e negli altri, l'accoglienza, la **capacità di chiedere e accettare sostegno**, di toccare e di essere toccati.
● Molte tecniche psico-fisiche utilizzano il contatto per le **forti componenti simboliche** in esso contenute.
● Del resto, è provato che un neonato posto in incubatrice giornalmente sollecitato dal punto di vista tattile si sviluppa molto più velocemente rispetto a un bebè, sempre in incubatrice, ma non "cocolato".

L'IMPORTANZA DELLE CAREZZE

È il primo senso a essere attivo. Già a sei settimane di gestazione, infatti, quando il feto è lungo solo due centimetri, il senso del tatto è pienamente formato.

● Del resto toccarsi e "sentire" gli altri vicini è fondamentale, non solo perché insegna ad amare.
● Senza questa facoltà, dicono gli psicologi, perderemmo gran parte delle possibilità di espressione. Accarezzare un neonato è più che mai importante nei primi mesi, quando il linguaggio verbale non è ancora disponibile.
● Le mani di mamma e papà possono dire al piccolo non solo quanto sia amato, ma anche sviluppare una reciproca, profonda conoscenza.
● Oggi, infatti, si sa che gli esseri umani costruiscono l'immagine e la coscienza di sé e dei propri confini fisici, principalmente grazie ai contatti fisici stabiliti con i genitori.
● In effetti, secondo gli esperti la maggior parte dei contatti affettivi e sessuali adulti deriva dall'intimità fisica sperimentata nell'infanzia.
● Negli anni successivi, i rapporti fisici con i genitori diminuiscono fino a scomparire del tutto alla soglia dell'adolescenza e, una volta raggiunta la maturità sessuale, ci si riaccosta alle intimità fisiche già conosciute da piccoli.
● Insomma, il contatto fisico è un nutrimento fondamentale, sia per il corpo sia per la psiche. Lo è anche per gli adulti, e per questo la Cocoloterapia dà molta importanza a esso.

Il rapporto con l'operatore

Perché il trattamento risulti davvero benefico, è molto importante che si instauri un rapporto di fiducia fra persona e operatore.

● L'obiettivo della Cocoloterapia, infatti, è **portare la mente e il corpo in un completo stato di relax**, perché ciò accade occorre che la persona si fidi pienamente del massaggiatore.

● Solo in questo modo può **lasciarsi andare e mettere il proprio corpo** nelle mani dell'operatore e dell'acqua, in una condizione di abbandono.

● Proprio per raggiungere questo scopo è **consigliabile fare più sedute**: durante il primo incontro è difficile, infatti, che la persona si rilassi completamente, mentre può riuscire a farlo nelle sedute successive, quando il suo rapporto con l'istruttore diventa più intimo.

Gli altri benefici

La Cocoloterapia apporta anche altri benefici che si manifestano sia a livello fisico, sia a livello mentale e dipendono, da un lato, dal contatto con l'acqua, e dall'altro dal lavoro compiuto dall'operatore.

Quelli apportati dall'elemento liquido

Questa pratica presenta l'enorme vantaggio di essere svolta in acqua: **il corpo della persona**, sostenuto dall'istruttore, **può lasciarsi andare** e farsi trasportare dalle piccole onde di acqua calda che lo avvolgono. Così le articolazioni e i muscoli si "sciogliono" e si liberano dalle tensioni.

● La **colonna vertebrale e la schiena si rilassano** completamente perché in acqua la forza di gravità viene quasi annullata.

● In questo modo **viene ridotto anche lo sforzo** che

normalmente dobbiamo compiere per controbilanciare la forza di gravità stessa e che condiziona il 90% delle nostre attività, impegnando in particolare la schiena.

● **In acqua il corpo è più leggero** e sciolto: è possibile, quindi, raggiungere senza fatica allungamenti e posizioni difficilmente proponibili nel massaggio tradizionale a terra.

● **L'acqua calda, l'assenza di stimoli esterni** e della for-

da ricordare

Le "coccole" in acqua aiutano a sciogliere le emozioni negative, facendole emergere

Un rilassamento profondo

Di solito, durante una seduta di Cocoloterapia, **la persona si sente sostenuta, cullata, protetta** da mani affettuose, come poche altre volte nella vita.

● Esprime emozioni represses, come pianti liberatori, ed emette suoni e **vocalizzi spontanei**.

● **Il corpo si rilassa profondamente** e un grande senso di benessere invade all'interno.

● Il risultato di tutto questo è uno stato di **vero rilassamento**: la persona rimane completamente cosciente, ma allo stesso tempo **entra**

in contatto con emozioni e vecchie memorie di cui non sa assolutamente nulla, perché sono registrate a dei livelli molto profondi.

● Queste emozioni, però, hanno un potere enorme, capace di influenzare ancora oggi la sua vita, anche in maniera drammatica.

● Grazie al profondo stato di rilassamento, all'ascolto delle proprie emozioni, all'aiuto del terapeuta la persona acquisisce **nuove consapevolezze sui propri schemi mentali**, che la aiutano a liberarsi dalle ansie e paure.

za di gravità rilassano il corpo, ma anche la mente che, estraniandosi da tutto, può lasciarsi andare.

● L'acqua termale ha poi specifiche azioni: antinfiammatoria, vasodilatatrice, rilassante, astringente.

Quelli apportati dal trattamento

Il trattamento riesce a **rimuovere gli ostacoli che impediscono all'energia di fluire liberamente** e che, secondo la medicina cinese, sono responsabili degli squilibri e delle malattie.

● Riporta così **l'equilibrio all'interno dell'organismo**, che può riprendere a funzionare correttamente.

● Quest'azione benefica si rivolge alla mente: il risultato è che **vengono allontanati anche stress e tensioni**.

● Bisogna ricordare poi che **insieme alle pressioni, il massaggiatore fa eseguire alla persona anche particolari movimenti**, che la aiutano ulteriormente a sciogliere tensioni muscolari e articolari.

● **Il respiro, infine, facilita il rilassamento** e la scoperta del proprio mondo interiore.

IN PRATICA

A CHI RIVOLGERSI

→ Per avere maggiori informazioni sulla Cocoloterapia, è possibile rivolgersi alla scuola che ha ideato la tecnica e che tiene seminari in tutta Italia:

Scuola di respiro, Via Carlo Alberto 39 - 00185 Roma, tel. 06-4462523, sito

<http://www.scuoladirespiro.com>

→ La scuola si occupa anche della formazione professionale: organizza corsi per formare professionisti in Cocoloterapia (e-mail: info@scuoladirespiro.com).

Servizio di Silvia Finazzi.
Con la consulenza di Paolo Cericola, ideatore della Cocoloterapia e presidente della Scuola di respiro a Roma.

A chi è indicato e a chi no

Questo trattamento è adatto a tutti, perché chiunque può trarne beneficio: da chi soffre d'ansia a chi è soggetto agli stress quotidiani e a chi presenta problemi fisici (come contratture muscolari e articolari).

● L'importante è che la persona sia consapevole di ciò che sta per fare: per questo, prima di intraprendere un ci-

cio di Cocoloterapia, può essere utile sottoporsi a una seduta di prova. Non tutti, infatti, sono in grado di guardare dentro di sé.

● Chi vuole semplicemente rilassarsi può sottoporsi a un ciclo di 5-10 sedute, mentre chi vuole orientarsi verso una Cocoloterapia classica dovrebbe seguire minimo 10 incontri, anche se l'ideale è fare 20.

● Ogni seduta dura circa due ore.

DIZIONARIO

AYURVEDA scienza che aiuta a conoscere la vita; è un sistema medico tradizionale indiano.

DISAGI PSICOSOMATICI disturbi fisici che, non rivelando alla base una lesione anatomica o un difetto funzionale, sono ricondotti a un'origine psicologica.

LIQUIDO AMNIOTICO soluzione acquosa in cui è immerso prima l'embrione e poi il feto all'interno della cavità uterina, che svolge una funzione di difesa e di protezione.