

# Coccole

*Tutti abbiamo bisogno di rilassarci ed è arrivato il momento di riscoprire l'importanza delle coccole.*

*Non si tratta di una pratica riservata solo ai bimbi*

## PER GUARIRE

**S**iamo sempre più di corsa e la nostra vita passa da un impegno all'altro con il risultato di non trovare tempo da dedicare a noi stessi. Abbiamo dimenticato cosa significhi farsi un po' di coccole. Le facciamo al nostro compagno o alla nostra compagna, le facciamo ai nostri figli e persino al nostro amico peloso a quattro zampe, ma quando riusciremo a pensare un poco a noi stessi? Per porre rimedio a questa carenza è nata la Cocoloterapia, una pratica che aiuta la persona a rilassarsi e a rientrare in possesso delle proprie emozioni, soprattutto quelle negative, facendole emergere in superficie.

### Le origini

In realtà si tratta di "un'evoluzione" del Rebirthing, una tecnica di rilassamento che utilizza la respirazione come metodo di guarigione per moltissime malattie psicosomatiche come l'ansia, gli attacchi di panico, la depressione, l'insonnia e l'emicrania. Da qui il passaggio successivo è stato quello di comprendere quanto importante siano le coccole nella vita di una persona. Tutti sappiamo quale effetto benefico abbiano su un bambino spaventato, ammalato o in difficoltà. I medici hanno avuto modo di appurare come il malato guarisca più velocemente qualora abbia intorno a sé

**«Respirazione, immersione, riemersione e persino un canto armonico per riconquistare la serenità e per superare alcune problematiche»**



**«Ci si immerge nell'acqua per andare nella profondità del proprio io e far emergere quello che ci fa stare male»**

persone pronte a dispensare carezze. E ognuno di noi avrà fatto mille volte l'esperienza di quanto possano essere di aiuto per cambiare umore una carezza o un abbraccio, specie dopo una giornata pesante. Allora, concediamoci ogni tanto una seduta di Cocoloterapia in acqua.



**Per saperne di più**  
Chi volesse maggiori informazioni su questa pratica può visitare il sito [www.scuoladirespiro.com](http://www.scuoladirespiro.com)

#### **Osserviamo le regole**

È una pratica dolce e allo stesso tempo intensa, durante la quale sono chiamati in gioco la respirazione, il contatto con l'acqua, i massaggi e – perché no – anche il canto armonico. Come prima cosa è necessario che il cocoloterapeuta ricordi alcune regole fondamentali che riguardano l'immersione in acqua. Bisogna respirare ampiamente con la bocca prima di immergersi, tenere chiusa la bocca durante l'immersione, espirare in modo costante quando si è sott'acqua e, ovviamente, rimanere ancora qualche secondo in apnea prima di riemergere per inspirare.

#### **Rilassarsi con i massaggi**

Segnalate queste piccole, ma fondamentali, regole, si passa alla fase successiva, che consiste nell'entrare in vasca. E qui inizia il bello. La persona "cocolata" viene aiutata a rilassarsi con massaggi, stiramenti e movimenti delicati. Non dimentichiamoci che il fine ultimo è quello di far emergere la causa della situazione di malessere, per-

ché soltanto quando questa sarà chiara, cambierà l'atteggiamento della persona e si potrà determinare una vera guarigione. Quindi è essenziale che si determini una condizione di abbandono.

#### **Immersione in se stessi**

Dopo questa fase di rilassamento, l'operatore conduce la persona – che avrà il naso tappato da un apposito attrezzo – sott'acqua a pancia in giù o in su. È proprio in questa fase che assume un'importanza fondamentale la respirazione, per riuscire a immergersi nel proprio io più profondo. Se potessimo quotidianamente un po' di attenzione alla nostra respirazione, ci accorgeremmo che in genere utilizziamo una sola parte del nostro corpo (il petto, la pancia o il diaframma). In questa fase, invece, sarà bene utilizzare tutto l'addome e il petto; cosa non semplice perché significa modificare le proprie abitudini, e sappiamo quanto non sia facile. Se non si riesce a fare questo, però, risulta quasi impossibile portare a termine il rilassamento.



### → Riemergere alla vita

La fase in immersione dura solo qualche decina di secondi e poi il terapeuta riporta "il paziente" a pelo d'acqua, consentendogli di respirare appieno dalla bocca. Questo è un momento molto critico, che necessita della grande capacità del terapeuta di porre le domande giuste o di consigliare degli esercizi di respirazione appropriati, perché è questa la fase in cui emergono le emozioni più forti e si deve aiutare a prendere consapevolezza di quanto accaduto. È il momento della rinascita personale. Le fasi di immersione e di riemersione sono più di una per ogni seduta.

### Non trascuriamo il canto

Ci sono casi in cui la persona torna in superficie senza aver portato con sé alcun ricordo particolare. Allora l'operatore potrà praticare delle carezze energetiche, così dette perché aumentano il livello energetico di una persona e l'aiutano a stare meglio, oppure potrà servirsi di un canto armonico. Si tratta di un canto con diverse sfumature di suoni che, se eseguito quando il soggetto è sott'acqua, risulta amplificato e quindi realizza il rilassamento voluto e non raggiunto fino a quel momento.

### I tre segreti

Dunque una pratica che usa tre elementi chiave per il nostro benessere: l'acqua, il contatto e il respiro. Per praticare e parla-

**«Tutti sono in grado di sostenere una seduta di coccoloterapia, purché consapevoli di ciò a cui si va incontro»**

re di Coccoloterapia è necessario prima di tutto avere a disposizione una piscina con acqua calda termale. Il corpo si lascia andare e si fa trasportare dall'acqua, consentendo ai muscoli di sciogliersi e di liberarsi da tutte le tensioni accumulate nel corso dei mesi o anche solo delle settimane. Si rilassano anche la colonna vertebrale e la schiena, grazie alla quasi totale assenza della forza di gravità. Tutto que-



sto rende più facile allungamenti e posizioni che in condizioni normali sarebbero irrealizzabili. Non dimentichiamo anche che il rilassamento del corpo rende più facile quello della mente con l'importante supporto della respirazione, oltre ad avere una valenza anche psicologica, poiché ci rende vivo il ricordo del liquido amniotico e quindi della nostra origine. Il contatto poi è un elemento fondamentale per imparare ad avere fiducia in noi stessi e negli altri e anche per non sottrarsi dal chiederlo quando se ne ha bisogno.

### Per tutti ma non per tutti

Abbiamo quindi descritto un trattamento che può essere adatto a chiunque, purché la persona abbia piena consapevolezza di quello a cui va incontro. Indagare nel proprio Io più profondo non è cosa per cui tutti sono pronti. Possono sottoporsi alla Coccoloterapia coloro che sono soggetti a contratture muscolari e articolari, tutti coloro che sono stressati dai ritmi quotidiani (e quindi potremmo includere tanti di noi). Ma è essenziale che ci si sottoponga sempre a una seduta di prova. Se poi ci sembrerà di poterlo fare, si consiglia un ciclo di cinque o dieci sedute, da due ore l'una, se si desidera semplicemente rilassarsi; in caso si preferisca una Coccoloterapia classica - con tutto quello che ciò comporta - si suggeriscono un minimo di dieci sedute, anche se sarebbe molto meglio farne almeno venti. 