

LE COCCOLE
COME
STRUMENTO
TERAPEUTICO?

SONO GIÀ IL
PRIMO
STRUMENTO
TERAPEUTICO
PER QUASI
TUTTI I
MAMMIFERI.



La Coccoloterapia© è un lavoro molto profondo su sé stessi.

Se da bambini basta essere coccolati per ritrovare il proprio equilibrio, perché le coccole non dovrebbero funzionare anche da adulti?

Grazie alla Coccoloterapia© è possibile raggiungere livelli di profondità interiore inimmaginabili. In questi spazi che è possibile contattare alcune memorie registrate nel tuo inconscio e di cui

non sapevi nulla, ma che hanno una influenza enorme nella tua vita: non te ne accorgi, perché sono quelle che ti fanno reagire continuamente, condizionando i tuoi comportamenti, le tue relazioni con gli altri, le tue relazioni d' amore, sessuali, la tua salute e in molti altri modi che spesso neanche immaginiamo.

Fondamentalmente quello che insegniamo è fidarti profonda-

mente di...TE!

Ti insegniamo a fidarti di te e non del terapeuta, chiunque esso sia. Per questo motivo il terapeuta in realtà è soltanto un facilitatore, la maggior parte del lavoro scaturisce da te stesso grazie al tuo respiro.

Facciamo un po' di chiarezza. Con "Coccoloterapia" molte persone immaginano qualcosa di completamente diverso da quello che è in realtà.

*il nome può essere fuorviante e allora cominciamo con una precisazione. Molti possono pensare che durante una seduta di Coccoloterapia© saranno semplicemente coccolati, accarezzati, stretti dolcemente tra le braccia, amati e che finisca tutto lì. In realtà si tratta di un lavoro molto profondo su se stessi: il coccoloterapeuta, grazie all'aiuto di due particolari metodi di respirazione, il Respiro della Memoria® e il Respiro dei Cetacei, ti permette di raggiungere dei livelli così profondi e degli spazi così straordinari, che nella vita di tutti i giorni risulta difficile immaginare. **Bisogna provare per credere!***

Come funziona:

Il massaggio californiano, aumenta la fiducia.

Gli stimoli delicati infondono fiducia. Del resto, è risaputo che il contatto fisico nutre l'autostima e la capacità di affidarsi e abbandonarsi.

Il "massaggio californiano", nato negli anni Settanta presso il prestigioso Istituto Esalen di Big Sur in California, ne è la testimonianza più efficace.

Nei gruppi terapeutici di Big Sur venivano curati i reduci della guerra del Vietnam e si riscontrò che i partecipanti esprimevano un forte bisogno di toccare ed essere toccati dalle altre persone.

Il fatto era, in un certo senso, nuovo, dal momento che quella necessità non aveva a che fare con stimoli sessuali, ma era proprio un bisogno di protezione e consolazione contro le terribili avversità che i reduci avevano affrontato durante la guerra.

Ne nacque un massaggio che presto diventò un modello di guarigione dei rapporti interpersonali.

I valori a cui si ispira questa tecnica sono il rispetto per l'altro, l'ascolto dei suoi bisogni e la tenerezza

Come Funziona?

nei rapporti con il prossimo.

Tutti elementi fondamentali di questa originale tecnica che ha aiutato milioni di persone a riacquistare una maggiore fiducia in se stessi.

La sua caratteristica più importante è l'avvolgimento: la persona si sente "avvolta", circondata, protetta, curata e sostenuta da mani affettuose. Questa valenza affettiva favorisce, in particolare, la rapida re-

gressione ad uno stato psicologico infantile, permettendo il senso dell'abbandono.

Fra le varie caratteristiche che la Cocoloterapia® in acqua calda adotta, una di queste caratteristiche è proprio quella appena descritta.



Paolo Cericola durante la Cocoloterapia©

Il bisogno di Contatto fin da bambini.

Ogni bambino, fin dalla più tenera età, ha bisogno del contatto con la madre e col padre per crescere sano, con un forte senso di autostima e sicurezza in sé stesso.

Gli psicologi e i pediatri raccomandano ai genitori di toccare e accarezzare il proprio bambino, affinché si stabiliscano un rapporto e una comunicazione non verbale. I primi cinque anni sono fondamentali per l'apprendimento. In questa fase il bambino è molto ricettivo. Impara ascoltando e imitando. Usa molto il suo corpo: gioca, cade, sperimenta, usa le mani come recettori di esperienza. Il tatto è uno dei sensi più acuti.

Dunque **il contatto fisico è essenziale**. Ma una forma di contatto inizia già nel grembo materno. Il bambino "sente" e "percepisce" i movimenti della madre, la qualità delle parole e delle emozioni. I genitori hanno dunque una grande responsabilità, poiché in questa fase della crescita il bambino recepisce e memorizza moltissimo. Un dolore, uno scontro, un problema di gelosia o qualunque al-



La Cocoloterapia e l'importanza del Contatto

tra questione irrisolta in famiglia possono essere interiorizzati dal bambino e diventare una "memoria" che altera la sua visione del mondo. Certo, non si può evitare che il bambino soffra, ma la premura con la quale i genitori coccolano il bambino determina il grado di sicurezza con cui quest'ultimo affronterà la vita e le difficoltà che via via incontrerà.

Insomma, il contatto fisico è un nutrimento. Lo è anche per gli adulti, e per questo la Cocoloterapia dà molta importanza al contatto fisico. Come abbiamo visto, i reduci del Vietnam guarivano con sorprendente rapidità grazie al

contatto fisico, alle carezze, alla tenerezza, che i terapeuti di Esalen applicavano durante la terapia.

Ogni individuo ha bisogno di contatto fisico. L'intimità dei rapporti amorosi nutre questo bisogno fondamentale. Aiuta a sentirsi in contatto con se stessi, con la "radice" fisica, cioè il corpo.

Spesso, durante le sedute di Coccoloterapia® e di Rebirthing o di Respiro della Memoria®, constato che le persone non sono in contatto con loro stesse. Non ascoltano il corpo e i suoi messaggi. La mente risucchia la maggior parte della loro energia e blocca il respiro.

Il mio primo compito in questa fase è **guidare la persona all'ascolto**. Mentre respira in modo "ampio e circolare", prende coscienza di avere un corpo che respira. Impara a sentire ogni parte del corpo e l'energia vitale che "entra" con il respiro.

Alla fine di una seduta di Rebirthing, Respiro della Memoria® e di Coccoloterapia®, il livello di autoconsapevolezza aumenta notevolmente, tanto che alcune persone sono addirittura spaventate dalla grande velocità con cui possono cambiare le cose nella loro vita, ovviamente in meglio. Ma cosa determina questo risultato?

Un atto semplice e naturale: il respiro.

Il lavoro del Coccoloterapeuta

Inizialmente nei primi minuti, il coccoloterapeuta ti massaggia e ti fa delle pressioni in alcuni punti importanti, per sbloccare i tuoi punti critici. Ciò facilita la sintonia con l'elemento acqua ed il terapeuta, prendendoti tra le braccia ti culla delicatamente, ti immerge sott'acqua restando attento ai tuoi tempi di immersione e di respirazione. Quando l'aria nei polmoni è finita (e quindi anche le bollicine), rimarrai ancora sott'acqua per pochi secondi, finché verrai riportato a galla, permettendoti di fare un respiro intenso e profondo dalla bocca.

La "riemersione" è una vera e propria rinascita.

E' durante questa fase che spesso si iniziano a sentire le proprie emozioni: pianto, rabbia, tristezza, rancore; oppure ci si sente subito più vitali e più gioiosi.

Alla fine della seduta, il coccoloterapeuta utilizza "carezze energetiche, accompagnate dal canto armonico" per facilitare il ritorno nel "presente", ai bordi della piscina. La sessione termina spesso con un lungo abbraccio di ringraziamento.

Questa tecnica nasce dalla mia esperienza personale di Rebirthing e di rebirther dopo 15 anni di lavoro. Posso affermare con certezza di essere in Italia l'uomo che ha passato più ore in acqua calda: migliaia e migliaia di ore. Si sono l'esperto italiano del respiro in acqua calda! :-)



Paolo Cericola - il Coccoloterapeuta©

L'esperienza del Coccoloterapeuta

È un'affascinante esperienza che aggiunge nuove conoscenze su se stessi: è il catalizzatore per ogni processo di cambiamento e di crescita personale, orientato ad accrescere la propria autostima. Infatti, ogni "memoria reattiva" mina la fiducia in te stesso, nella vita, nelle relazioni interpersonali. La fiducia è essenziale in un processo di guarigione, soprattutto la fiducia in te stesso e ogni coccola è un'apertura fiduciosa.

Questa tecnica nasce dalla mia esperienza personale di Rebirthing e di rebirther dopo 15 anni di lavoro. Posso affermare con certezza di essere in Italia l'uomo che ha passato più ore in acqua calda: migliaia e migliaia di ore.

Durante una seduta di Coccoloterapia, il tuo corpo riceve lievi massaggi, pressioni, stiramenti, si rilassa, scende sott'acqua e viene capovolto, torna a galla, respira, riceve carezze e ancora massaggi, poi va di nuovo sott'acqua, viene spinto in maniera dolce e delicata, poi riemerge, il tutto dura circa un'ora. Alla fine della seduta, durante gli ultimi dieci minuti, se non riemergono particolari memorie del passato, si rimane a galla, mentre il coccoloterapeuta prosegue nel movimento ondulatorio e delicato, con una serie di

carezze energetiche che servono ad aiutare la ripresa della persona, accompagnando il tutto con un canto armonico. Se invece viene a galla qualche memoria, si lavora insieme affinché questa divenga ben chiara e completamente scaricata del suo carico emotivo.

Di solito, una delle sensazioni che puoi sperimentare durante una seduta di Coccoloterapia, è quella di sentirsi sostenuti, come raramente accade nella vita. Durante questa fase il corpo si rilassa pro-

fondamente ed un profondo senso di benessere invade all'interno.

Vuoi Saperne di più?



Punta il Codice con lo SmartPhone!



facebook.com/scuoladirespiro



youtube.com/scuoladirespiro



twitter.com/scuoladirespiro



Paolo Cericola durante la Coccoloterapia©

Grazie per avermi letto fin qui!
In ognuno dei canali sopra indicati, trovi tutti i riferimenti per avere informazioni più dettagliate o qualsiasi chiarimento ed entrare in contatto direttamente con la Scuola. Tieni anche d'occhio la tua casella email, nei prossimi giorni ti invierò nuove informazioni pratiche.

Ti auguro una buona giornata!