

travertino e circondata da un parco secolare, nel cuore della Maremma. Tra questi anche il Multijet: si effettua in un'esclusiva vasca termale per idromassaggio, dotata di ben 180 getti con sequenze programmabili. Questi, direzionati ad arte su tutto il corpo, hanno il potere di stimolare la circolazione e alleviare la tensione muscolare. Il trattamento, che ha una durata di venti minuti, costa 40 euro.  
**Info: Terme di Saturnia Spa Resort, Saturnia (Grosseto), numero verde 800 163250, [www.termedisaturnia.it](http://www.termedisaturnia.it)**

## COCCOLOTERAPIA: LE CAREZZE CHE CURANO

**1** e coccole piacciono ai bambini, ma non solo a loro. Un esperimento condotto più di venticinque anni fa dimostrò che i feriti reduci dal Vietnam avevano un decorso di guarigione più veloce se massaggiati, toccati e accarezzati durante la degenza. Una dimostrazione del fatto che tocchi affettuosi e delicati fanno bene a chiunque si trovi in uno stato di disagio o di sofferenza, adulti compresi. Alla gentilezza del contatto con il terapeuta, la **coccoloterapia** unisce il piacere di un bagno in acqua calda (a 36 gradi) e l'azione distensiva di una respirazione ritmata e profonda. Si tratta di una nuova

e poliedrica tecnica messa a punto da Paolo Cericola, rebirther e fondatore della 'Scuola di respiro' di Roma, per sciogliere tensioni, stress e dolori articolari.

"La presenza del terapeuta infonde fiducia e rilassamento: tra le sue braccia ci si abbandona per essere cullati e massaggiati", spiega Paolo Cericola. Nella prima fase vengono sbloccati i punti di tensione con tocchi mirati, che servono anche ad aprirsi con fiducia al terapeuta. E poi viene rimossa ogni 'memoria reattiva', che può condizionare inconsapevolmente i rapporti interpersonali. Ciò accresce la sensazione di serenità e fiducia nelle proprie capacità. Ora si può venire a patti con il proprio 'sentire': la discesa sott'acqua è come un ritorno nella pace del grembo materno. Accompagnate dal terapeuta si resta in apnea qualche secondo, quindi si risale in superficie e si trae un respiro lungo e profondo. Il continuo immergersi e



SCUOLA DI RESPIRO

riemergere, respirando ogni volta a pieni polmoni, è il cuore del trattamento e costituisce un momento di vera e propria 'rinascita'. È al termine di queste fasi che trovano libero

sfogo le emozioni più profonde: rabbia, tristezza, pianto, ma anche gioia ed energia.

Non solo: durante la seduta, che dura circa un'ora, è possibile regredire a situazioni già vissute. Alcune volte, si affrontano nuovamente episodi traumatici relativi all'infanzia, i quali, cristallizzandosi nell'inconscio, alimentano le fobie: la paura di luoghi chiusi, dell'acqua, della folla. Altre volte, i ricordi vanno a situazioni difficili vissute in vite precedenti, che hanno condizionato l'esistenza del paziente, provocando traumi e blocchi inconsci, che ora, finalmente, rivivendo la situazione, possono essere sciolti e liberati. L'esperienza permette una vera e propria catarsi emotiva, che porta a prendere consapevolezza delle proprie paure e delle proprie emozioni. Il ritorno alla superficie porta con sé un senso di liberazione e di rilassamento.

Prima di terminare la seduta, il 'coccoloterapeuta' intona un canto armonico, una serie di emissioni vocali, accompagnate da carezze energetiche lungo tutto il corpo per riportare il paziente al presente nel modo più lento e confortevole. **Info: Scuola di Respiro, Roma, tel. 06 4462523, [www.scuoladirespiro.com](http://www.scuoladirespiro.com).**

(Daniela Mambretti) ▶

