

Come stai? Questa è la domanda che faccio alla fine di ogni seduta di Cocoloterapia® in acqua calda che è durata un'ora. La risposta nella maggior parte dei casi è: da Dio!

Quale è il motivo che spinge una persona a fare una affermazione del genere, come ci si sente da Dio? Voi vi siete mai sentiti da Dio? Quando è stata l'ultima o l'unica volta che questo è accaduto? Perché non stiamo sempre in questo modo e cioè da Dio?

Una delle cose che ho scoperto da quando ho cominciato a fare le sedute di Cocoloterapia® in acqua calda, è che, a parte il rilassamento che si prova stando nell'acqua calda - il lasciarsi andare -, a parte la deprivazione sensoriale che si ha stando sott'acqua - l'attenzione agli stimoli provenienti dall'esterno viene abbandonata -, a parte la sicurezza del contatto fisico con il coccoloterapeuta, la lezione più grande che si impara è "essere qui". Perché, vi chiederete? La risposta è molto semplice ma anche molto complessa al tempo stesso.

Quello che succede durante una seduta di Cocoloterapia® in acqua calda è che nella parte iniziale si viene cullati, dondolati, coccolati, stracchiati dolcemente, per aiutarvi a rilassarvi dalle tensioni più grosse, ma poi si viene portati sott'acqua (facendo un particolare tipo di respirazione), ed è proprio qui che accade il "miracolo" se così vogliamo dire, accade qualcosa di veramente importante. Quando siete sott'acqua la sensazione è meravigliosa, sembra di volare, non c'è più il peso del corpo che limita ed impaccia i movimenti ma tutto diventa aggraziato, non importano né la forma, né il sesso, né la dimensione del corpo. Sì, ci sono ancora dei pensieri che vanno e vengono, ma ad un tratto qualcosa diventa impellente.

Il respiro, si è proprio il respiro, questa azione automatica che compiamo tutti i giorni senza mai farci caso se non in quei momenti come quello appena descritto in cui sei veramente al limite della tua sicurezza fisica, si è affacciato in tutta la sua importanza alla tua attenzione, ed allora un fremito di paura scorre dentro di te: mio Dio ce la farà? E quando riporto la persona in superficie la sento respirare come mai nella sua vita, pieno, profondo, pronto per la prossima immersione. In quel momento tutto quello che sono le normali preoccupazioni di ognuno scompaiono istantaneamente; non ti interessa più di tua moglie, tuo marito, del capoufficio, del lavoro, dei debiti, della malattia, di quanto sei arrabbiato con questo e quello, del mutuo, dei figli, etc... In quel preciso momento impari la più grande lezione della vita, impari ad "essere qui ora", perché il tuo respiro puoi farlo solo qui ed ora, non puoi farlo ieri, né puoi farlo domani. In questo preciso momento puoi fare il tuo respiro, e se lo fai con la consapevolezza del farlo, le cose appaiono immediatamente diverse, le tue priorità cambiano e cominciano realmente e seriamente a pensare a te stesso, cominci a comprendere che sei la persona più importante di tutto l'universo, per te, quella e l'unica, con la quale sarai in compagnia per tutta l'eternità. Tutti gli altri sono molto ma molto temporanei, da qualche minuto a qualche anno, magari 50 anni e poi? Quello che succede è che si smette di considerarsi una nullità, un essere senza valore, la cosiddetta ultima ruota del carro. Si abbandona quella falsa modestia ipocrita, che ci hanno sempre insegnato, con la scusa che altrimenti saresti stato/a un egoista che pensa solo a se stesso/a, ma impari ad amare veramente que-



COME STAI?: DA DIO!

**SOTT'ACQUA. AD UN TRATTO, QUALCOSA
DIVENTA IMPELLENTE: TU!**

sta meravigliosa creatura quale sei, ed è allora che facciamo veramente nostro quel famoso suggerimento di un mio caro amico, "ama il prossimo tuo come te stesso".

Quello che succede ad un certo punto della sessione di Cocoloterapia® in acqua calda è che abbandoni tutti i pensieri ed entri nel "vuoto" cioè nella casa di Dio. Vi siete mai chiesti cosa è che regge il mondo e tutti i vari pianeti, il sole e le galassie? Sapete la materia in che percentuale è composta di materia e che percentuale di "vuoto"? Cosa è questo arcano vuoto che sostiene tutto l'universo? Che compone la materia per il 90 %. Quello che noi crediamo la realtà, e cioè la materia, è composta per il 10% di materia ed il 90 % di "vuoto", e quando noi abbiamo la fortuna di abbandonare l'attaccamento ai nostri pensieri e ci troviamo nel vuoto, scopriamo che non siamo pensati ma al contrario siamo arrivati a casa, a casa di Dio, e che siamo uno con il tutto, siamo uniti con tutto l'universo, non c'è separazione tra noi e loro o gli altri e le cose, siamo parte del tutto.

Per questo la maggior parte delle persone al termine della seduta di Cocoloterapia® in acqua calda quando gli si chiede: come stai? Risponde: da Dio.

Purtroppo però questo è possibile "comprenderlo", non capirlo (la differenza tra i due termini sta, che nel capire usiamo solo il processo logico-razionale e quindi la testa, invece comprendere significa che usiamo non solo la testa, ma tutto il corpo, quindi facciamo esperienza di qualche cosa che poi viene registrata ed archiviata in modo completamente differente in ogni cellula del corpo), solo dopo avere fatto l'esperienza. Ad esempio: il paracadutismo, tutti sanno e capiscono cosa è, perché ne hanno letto o visto, ma quanti hanno fatto l'esperienza di esercitarsi a terra, poi

finalmente salire sull'aereo sentendo tutte quelle sensazioni strane miste di paura ed eccitazione: il cuore che batte più forte, quando l'aereo decolla e quando sei lassù in alto, ti affacci alla porta e vedi le cose così piccole, con l'istruttore che ti urla dietro "vai è il tuo turno!", con la paura di lanciarti nel vuoto e i dubbi tremendi (e se il paracadute non si apre?), e poi finalmente ti lanci, sentendoti le budella che ti salgono in gola, ma contemporaneamente ti godi lo spettacolo dall'alto che è meraviglioso, volare come un uccello libero... Poi torna la paura (e se il paracadute non si apre?), finché finalmente quel meraviglioso ombrello si apre, e senti lo strappo che ti frena la caduta facendoti ritornare le budella sotto i piedi, e ti abbandoni di nuovo, scendendo leggiadro come una piuma affascinato dal panorama che si vede da lassù, finché rotoli a terra, se non cadi dritto, e magari vieni trascinato dal paracadute a terra perché c'è un po' di vento e finalmente ti rialzi e Sì, ce l'hai fatta! Urli!!

La Cocoloterapia® in acqua calda abbinata al Respiro della Memoria® (entrambi sono metodi e marchi registrati ed insegnati in tutto il mondo solo presso Scuola di Respiro di Roma), permette di far affiorare molto velocemente memorie sommerse di cui è necessario diventare coscienti per evitare di rimanerne continuamente vittime. Qualcuno mi ha chiesto: "ma non è massochistico cercare di rivangare il passato quando una persona ha speso tutta la vita a tendere a dimenticare qualche cosa?" No tutt'altro, è veramente massochistico voler continuare a fare di tutto per non sentire o ascoltare il nostro essere, che invece vuole proprio che ci fermiamo e chiariamo quel punto, e solo dopo che questo è successo possiamo andare oltre. È un po' metaforicamente come una operazione matematica ad un problema da risolvere. Hai tutti i dati e quindi devi trovare la soluzione al problema; se per caso uno di quei dati che hai a disposizione non ti è chiaro o ti è sfuggito perché ti sei distratto o non ti ricordi la formula, il problema non riesci a risolverlo. Nel momento in cui realizzi e ti diventa chiaro quel particolare che ti impediva di risolvere la questione, il problema si risolve in cinque o dieci minuti a seconda della complessità dello stesso. Più o meno è quello che succede quando una memoria sommersa di cui accennavo prima diventa chiara; ci vogliono veramente pochi minuti a scaricare tutto il carico emotivo che c'era collegato, dopodiché la persona è libera per sempre.

Un episodio tra i tanti. Una signora non di Roma, che venne ad una settimana terapeutica individuale, aveva un figlio di 5 anni ed era separata. Era veramente bella, bionda, occhi azzurri, perfetta secondo i canoni attuali, poteva benissimo fare la modella. Avevamo fatto già alcune sedute di Respiro della Memoria® e 2 sedute di Cocoloterapia® in acqua calda, quando durante la terza seduta in acqua venne fuori una memoria legata ad una altra vita, in cui era stata catturata dai soldati francesi e portata poi in una stanza dove fu torturata in vari modi e uno di questi modi fu quello di infilare un ferro rovente nella vagina. Durante la seduta fece molta resistenza a ciò che stava accadendo, ovviamente c'era un carico di dolore molto forte, per cui feci il possibile per aiutarla a scaricare l'evento, ma la mia sensazione era che non fosse completa. Al termine della seduta era molto scossa anche se stava abbastanza bene, ci lasciamo con l'intenzione di rivederci il giorno dopo per una nuova seduta. Il giorno dopo però annullò il nostro appuntamento e non partecipò neanche alle altre attività in pro-

gramma. Si fece viva dopo 3 giorni, ancora visibilmente scossa e mi disse che continuava a rimuginare sulla cosa ma che non voleva tornare a casa in quello stato, per cui mi chiese di fare un'altra seduta di Cocoloterapia® in acqua calda perché voleva andare fino in fondo e così andammo di nuovo in acqua. Si trovò di nuovo a rivivere lo stesso episodio ed ebbe così modo di chiarire completamente quella memoria: era stata catturata e torturata a causa del suo amato che era ritenuto un pericoloso sovversivo e voleva sapere da lei dove si nascondeva. Dopodiché fu ghigliottinata in piazza insieme a lui. Al termine della seduta questa volta aveva un volto molto luminoso e stava benissimo. Mi ringraziò con un abbraccio lunghissimo.

Mi chiamò la settimana successiva dopo che era ritornata a casa ringraziandomi con molta commo- zione - rideva e piangeva contemporaneamente - e mi disse che finalmente per la prima volta in vita sua assieme al suo attuale compagno, aveva provato l'orgasmo.

Un'altra storia: un uomo - omosessuale - che è stato in analisi 3 anni lavorando sul suo disagio e risalendo al fatto che da piccolo forse il nonno potesse aver approfittato di lui, dopo la quinta seduta si trovò a rivivere l'esperienza in cui aveva 5 anni ed era a letto con la nonna ed

il nonno. Lui era abbracciato alla nonna ed ebbe una erezione, la nonna evidentemente molto infastidita gli prese le pene e lo strizzò talmente forte da lasciarlo terrorizzato, dolorante ed impaurito, per cui lui si girò verso il nonno in cerca di protezione. Sia lui che l'analista avevano sempre lavorato sull'elemento sbagliato. Quando ha realizzato ciò, ha compreso tutta la sua difficoltà nei rapporti soprattutto con le donne, e anche che durante i rapporti sessuali non ha mai voluto essere toccato sul pene, ma gestire lui la situazione, il tutto ovviamente con grosse problematiche emotive.

Per chi vuole imparare i metodi del Respiro della Memoria® e della Cocoloterapia® in acqua calda la Formazione professionale dura 3 anni con 1200 ore di esperienze pratiche prevalentemente su se stessi. Il prossimo inizio sarà dal 12-14 marzo a Roma.

Per ulteriori informazioni: Scuola di Respiro
Via Carlo Alberto 39, 00185 Roma Tel. 06-4462523 cell 338-8188121
Site www.scuoladirespiro.com email: info@scuoladirespiro.com



SCUOLA DI RESPIRO



Ass. Cult. Scuola di Respiro

Tel. 06-4462523

FORMAZIONE PROFESSIONALE in
REBIRTHING - RESPIRO della MEMORIA®
COCOLOTERAPIA® IN ACQUA CALDA
inoltre SHIATSU - HEARTSU® - REIKI BLU®
SETTIMANE TERAPEUTICHE PERSONALIZZATE

www.scuoladirespiro.com
info@scuoladirespiro.com

I prossimi seminari

- 7-8 feb 04 Parma Guarire con la Propria Voce
- 28-29 feb 04 Bologna Respiro della Memoria
- 3-4 apr 04 Roma Respiro della Memoria
- 8-13 apr 04 Sardegna Pasqua Cocoloterapia
- 15-16 mag 04 Roma Cocoloterapia in acqua

12-14 Marzo 04 ROMA

Inizio nuovo anno di Formazione
Professionale in Rebirthing - Respiro della
Memoria® e Cocoloterapia® in acqua calda

Cocoloterapia®
in acqua calda

