

Stress, traumi infantili, fobie: superarli è possibile, e in un modo dolce dolce. Immaginatevi una piscina piena d'acqua calda, un medico che vi carezza, voi che tornate bambini. Chi l'ha provato assicura che funziona: leggere per credere



Curati con la
coccoloterapia

di Eugenia
Romanelli
disegni Sandro
Fabbri

Le medicine non servono più, a curarci bastano le carezze. Lo dice Paolo Cericola, primo coccoloterapeuta italiano. Detto così, sembra uno scherzo e invece la cura pare avere effetti indiscutibili e basi scientificamente dimostrate. Il tutto è partito qualche anno fa in America dal dottor Leonard Orr, fondatore del rebirthing, il metodo della rinascita. "Rebirther" professionisti sono oggi sparsi ovunque nel mondo, tutti diplomati a Staunton (Usa), il centro diretto da Orr. Come il dottor Konrad Halbig, membro delle americane Inspiration

«NON AVREI MAI IMMAGINATO CHE POTESSE SUCCEDERMI. MI SONO RITROVATA NELLE MANI DEL TERAPEUTA, ABBANDONATA E SERENA»

University e Conscious Breather Association, rebrithar alla "Scuola del respiro" a Roma, i nuovi terapeuti praticano un metodo dolce per indurre l'autoguarigione. «Si tratta», spiega Cericola, presidente e fondatore della scuola «di imparare una tecnica speciale di respirazione per purificarci dalle nostre esperienze negative precedenti. Io sono andato anche oltre, però, e ho inventato la coccoloterapia». Il metodo consiste in

«la sensazione della vita nell'utero materno per far tornare alla luce memorie lontanissime. In questo modo si acquisisce consapevolezza di antichi traumi e li si supera definitivamente».

La coccoloterapia cura ansia, stress, insonnia, attacchi di panico, blocchi energetici, dolori muscolari, problemi di sessualità, risolve la paura dell'acqua e i traumi da shock. Racconta l'attrice Maria Cristina Marinelli: «Mai avrei creduto che potesse succedermi una cosa del genere. Mi sono ritrovata completamente abbandonata nelle mani di uno sconosciuto che mi coccolava come se avessi avuto due mesi. Paolo ha cominciato a parlarmi, a

chiedermi cosa vedevo, io ricordavo immagini confuse. A un certo punto ho iniziato a tremare, mi sentivo morire, come se stessi affogando, e mi sono spaventata moltissimo. Poi un gran sonno e una sensazione immensa di benessere. Paolo dice che ho fatto salire alla memoria un antico trauma, che forse in qualche vita precedente ero morta affogata. Sta di fatto che mi sono sentita subito meglio e più serena».

I coccoloterapeuti provengono da formazioni professionali tra le più varie: sono psicologi, sessuologi, oncologi, medici, agopuntori... Gente che crede nella reincarnazione come nella chimica, in Dio e in Freud, nelle erbe curative e nella medicina orientale. I terapeuti della "Scuola di respiro" sono Andrea Brambilla, fondatrice del centro olistico e di medicine alternative "Oceano privato" di Parma, Swami Anand Devatra, istruttore al "Kundalini research institute of Los Angeles", Tiziana Radis, insegnante di bioenergetica della voce, e Silvia Vannozzi, psicologa e istruttrice di yoga. Professionisti diversi, riuniti dalla stessa fiducia nella coccoloterapia e non ciarlantani.

Lo assicura Giovanni Marafon, direttore sanitario della clinica "Punto salute" a San Donà di Piave (Ve), la prima in Europa a ospitare varie discipline di medicina integrata: «Credo tanto nella coc-



Curati con la
coccoloterapia

una o più sedute in una piscina speciale a 36° C, con un contatto corporeo continuo con il terapeuta che, stimolando una respirazione lenta e ritmica e usando parole che favoriscono un rilassamento completo, permette al paziente di raggiungere uno stato di trance.

«Bisogna ricreare», continua Cericola



Paolo Cericola al lavoro nella piscina della "Scuola di respiro" di Roma: la coccoloterapia prevede una o più sedute in piscina, durante le quali paziente e terapeuta hanno un contatto corporeo continuo, che stimola una respirazione ritmica e lenta e un totale relax.

coloterapia di Cericola che ho fatto costruire un "lago amniotico" apposta per i suoi corsi. E' una piscina speciale che riproduce le condizioni ambientali del grembo materno, in cui si abbandonano i riferimenti posturali, termici, acustici che abbiamo nella vita di relazione. Il respiro si fa più lento perché non si consuma energia per la tensione e la termoregolazione, e si perde la capacità razionale. Si cade cioè in una sorta di trance, vengono fuori dolori, paure ed even-

tante per medici e psicologi di tutto il mondo interessati alle nuove forme di terapia breve. L'ultimo congresso nazionale di sessuologia, infatti, si è tenuto proprio qui e ha certificato la terapia nel lago amniotico come estremamente funzionale, specie se associata alla presenza, oltre che del coccoloterapeuta, anche di un sessuologo e di uno psicologo. «E' importante», continua Marafon «trovare una terapia efficace per curare disturbi psichici e psicosomatici che non duri anni come la psicoanalisi».

Un problema però c'è, e riguarda il portafoglio. Infatti una seduta di coccoloterapia costa 250 mila lire e spesso ne serve un ciclo.

«Ma gli effetti che se ne ricavano», assicura una paziente "miracolata", Paola Sorgini, trent'anni «non hanno prezzo. Io sono guarita dal panico da acqua che ormai non mi permetteva quasi più di vivere. Avevo paura perfino di lavarmi, in bagno. Dopo un ciclo di sedute mi è passato tutto e adesso sono iscritta a ben due corsi di nuoto e vado in piscina quattro volte alla settimana».

Il caso della Sorgini è davvero singolare, affermano alla scuola, una guarigione perfetta. «Durante la prima seduta», racconta la paziente «caddi subito in un profondo stato di trance. Cominciai a piangere e tremare. Mi ritrovai negli anni Quaranta che avevo vent'anni. Dei militari nazisti mi avevano portato in una grotta con l'acqua fino alle ginocchia e mi facevano violenza. Quando mi risvegliai ero un'altra persona. Dormii tutto il giorno e poi provai una gran rabbia. Ma non avevo più paura dell'acqua».

Per chi volesse prendere contatto con Paolo Cericola e la sua équipe, "Scuola di respiro", via C. Alberto 39, 00185 Roma, tel. 06/4462523. Qui si praticano, oltre alla coccoloterapia, rebirthing, shiatsu, "massaggi con la voce", kundalini yoga e reiki bla. Per chi preferisce una lettura "introduttiva" all'argomento, suggeriamo di cominciare con il libro di Paolo Cericola, *Respirare e rinascere in acqua calda* o con quello di Leonard Orr e Konrad Halbig, *Il libro del rebirthing*. La "Scuola di respiro" organizza inoltre seminari e conferenze. ■

Curati con la coccoloterapia



tuali blocchi subito nei 9 mesi della gestazione. Questa speciale trance è una forma di ricordo, un ritorno allo stato embrionale, al momento in cui si è formato il cervello.

Il lago amniotico di "Punto salute", ideato da uno psicologo californiano, sta diventando un centro d'incontro impor-



Sopra, "La donna che aveva paura dell'acqua", di Susan Madison (Piemme ed.); la coccoloterapia cura anche questa fobia, dice il suo "inventore", Paolo Cericola. In alto, "L'arte di prendersi cura di sé", di Jennifer Loudon (Tea ed.); "ricette" per rilassarsi e ritrovare equilibrio e serenità.

I COCCOLOTERAPEUTI HANNO FORMAZIONI PROFESSIONALI DIVERSE. TRA LORO, OMEOPATI, PSICOLOGI, SESSUOLOGI, AGOPUNTORI...