

Svegliarsi finalmente sereni, circondati dal benessere e dalla positività. E poi aprirsi all'amore, alla spontaneità, alla gioia di vivere. Nuova energia, nuovo entusiasmo. Più sicurezza e maggiore rilassatezza. E' la "Coccoloterapia" in acqua calda, un metodo nuovo ed originale che abbina tecniche di respirazione, contatto con l'acqua, carezze e massaggi. «Si tratta - spiega **Paolo Cericola**, unico "coccoloterapeuta" italiano e presidente della "Scuola di respiro" di Roma (tel. 06.44.62.523) - di una terapia molto dolce e semplice, ma allo stesso tempo profonda ed intensa: permette infatti di arrivare, a volte già dalla prima seduta, alla causa che determina la difficoltà o il malessere del paziente. L'atteggiamento interiore della persona coccolata cambia completamente, fino a determinare una guarigione immediata».

Ma come avviene una seduta di coccoloterapia? Il paziente si immerge in una vasca di acqua calda (36-37°) e poi, abbandonandosi nelle braccia del coccoloterapeuta, inizia a respirare in maniera continua e rilassata. Una volta stabilizzata la respirazione, comincia ad essere cullato e poi massaggiato sempre più in profondità, fino a sciogliere tensioni e blocchi accumulati già da molto tempo. Ma la vera sorpresa arriva nella seconda parte nella seduta: la persona coccolata viene portata sott'acqua (quasi a

"Così sono rinata"

Cristina, professionista fotografa, si è avvicinata alla coccoloterapia da poche settimane. «Per anni ho fatto meditazione, yoga, analisi. Strumenti utili, certo, ma che non erano stati in grado di darmi ciò di cui avevo realmente bisogno: equilibrio interiore, piena accettazione di me stessa e, conseguentemente, un rapporto sereno con gli altri». Cristina ha conosciuto Paolo Cericola a gennaio: insieme hanno svolto un ciclo di sedute di **respiro della memoria**, poi di coccoloterapia. E i risultati non hanno tardato ad arrivare. «Sono cambiata, profondamente. Con la coccoloterapia ho imparato ad essere innanzitutto più sincera, più autentica. Sono riuscita così a determinare meglio i miei veri obiettivi, a guadagnare più spazio in campo lavorativo. Conoscendomi meglio, affrontando blocchi e paure che mi portavo dietro da tempo, ho anche imparato a convivere in maniera più serena con le altre persone. E non sono impressioni soltanto mie: sono gli altri che mi trovano cambiata. In meglio».



Felici con le coccole



> Acqua calda, abbracci e carezze: così ci lasciamo alle spalle insicurezze, tensioni emotive, dolori muscolari. *E la vita diventa più bella.*

simboleggiare il ritorno nel grembo materno) e si rilassa fino ad accedere a dimensioni di consapevolezza sconosciute. Affiorano memorie legate al momento della nascita o, addirittura, di vite precedenti. «A volte - precisa Cericola - dolori o blocchi che ci portiamo dietro e non riusciamo a spiegarci sono conseguenza di esperienze e traumi di vite passate. Questa tecnica riesce a sciogliere queste tensioni, fino a portarci in una dimensione di assoluta rilassatezza, di vera e propria estasi».

Ogni seduta ha la durata di circa due ore. Per ottenere dei risultati che - assicura il coccoloterapeuta - sono definitivi, occorrono almeno cinque incontri da integrare con altrettante sedute di "Il respiro della memoria" da effettuare fuori dall'acqua. A quel punto problemi che sembravano insolvibili saranno superati: paura dell'acqua, difficoltà

nel relazionarsi agli altri, incapacità di vivere nel presente, dolori muscolari. A beneficiarne, poi, è anche la vita di coppia. Si diventa più aperti e disponibili, il rapporto con il partner smette di essere una lotta di potere, stressante e competitiva: addio alla rigidità, via libera alla dolcezza.

Scuola di respiro di Paolo Cericola, - via Carlo Alberto 39,
tel. 06.44.62.523, 0398-81.88.121
Internet: www.scuoladirespiro.com,
e-mail: scuoladirespiro@libero.it