

SI SCIVOLA NELL'ACQUA TIEPIDA CON ACCANTO UN ISTRUTTORE E PER ALCUNI Istanti SI VA IN APNEA: LA MENTE SI RIGENERA E LE EMOZIONI NEGATIVE FLUISCONO VERSO L'ESTERNO...

# La COCCOLO

di *Rubina de' Medici*

## TERAPIA



serie di abbracci e massaggi mirati, aiuta a ritrovare fiducia in se stesse, a liberarsi dallo stress cui si è sottoposte quotidianamente ma anche, come accade nel Rebirthing (la tecnica che insegna a respirare in modo corretto e che significa rinascere) a far fluire liberamente le emozioni negative, che spesso accompagnano fin dalla nascita e, quando repressi, non consentono una crescita interiore e, di riflesso, nella vita lavorativa o affettiva. C'è chi, ad esempio, a causa di qualche trauma subito nell'infanzia, o più semplicemente non si è

sufficientemente sentito amato, coccolato e protetto, ha difficoltà ad accettare di essere amato o, più semplicemente, a mostrare apertamente i sentimenti che prova per un'altra persona. Grazie alla tenerezza di questa terapia, si possono sanare molti dispiaceri affettivi stratificati nella memoria e accettare di vivere al meglio: nell'acqua calda della piscina si stabilisce un rapporto di fiducia tra coccolato e terapeuta; dieci minuti di rilassamento, poi per alcuni istanti si va dolcemente sott'acqua, in modo da ricreare con l'apnea, la condizione di benessere vissuta nella fase prenatale. Durante la seduta il corpo riceve lievi massaggi, si rilassa, va sott'acqua, viene

Stima di sé praticamente inesistente, paure varie che si affacciano a più riprese (dall'attraversare la strada o rimanere in casa da sole) oppure un bel carico di ansia, ed ecco che l'orizzonte della propria vita è visto solo attraverso un paio di occhiali dalle lenti nerofumo... Intervenire

dolcemente si può, con la Coccoloterapia, un originale sistema terapeutico che per risolvere problemi legati alla sfera emozionale, prevede massicce dosi di coccole in acqua calda. Questa particolare tecnica, messa a punto da Paolo Cericola della Scuola di Respiro, attraverso una

capovolto, torna a galla, respira, fa un pieno di carezze e poi di nuovo in apnea ma sempre in modo dolce e tenero. Le emozioni vengono magicamente sbloccate e può accadere di piangere, ridere, emettere alcuni suoni... ma il risultato finale è una gradevole sensazione di ritrovato benessere.