

Guarire da mali che ci perseguitano da mesi, forse da anni, senza dover ricorrere a medicine o terapie invasive. È possibile, con la **Coccoloterapia® in acqua calda**, un metodo nuovo ed originale che abbinata 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 lo squilibrio 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

Le coccole che guariscono

> Tensioni emotive, blocchi psicologici, dolori fisici: il segreto per superarli sta nella respirazione, nell'acqua calda... e nella tenerezza.

90



Unadonna nuova

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 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

Rosa, impiegata ministeriale, si è avvicinata alla Coccoloterapia lo scorso anno. «Sono sempre stata attratta – spiega – dalle tecniche considerate "alternative", come lo Yoga e lo Shinto. Così, spinta dalla curiosità, ho voluto assistere ad una conferenza di Paolo Cericola, che mi ha convinto a provare le sue tecniche. Ho iniziato con il Rebirthing, poi sono passata alla Coccoloterapia, sia in sedute individuali sia in stage di gruppo. Fin da subito ho avvertito cambiamenti profondi dentro di me che, inevitabilmente, si sono riverberati anche all'esterno. Un maggior equilibrio mentale e spirituale, un benessere fisico ritrovato, una capacità tutta nuova di sentirmi a mio agio in ogni occasione, miglioramenti sensibili nei rapporti interpersonali. Cambiamenti talmente evidenti, che a volte alcune persone stentano a riconoscermi, anche nella mia stessa famiglia! Il fatto è che finalmente ho smesso di indossare maschere: niente più paure, tabù, inibizioni. Oggi ho riscoperto me stessa.»

La tecnica dei 20 respiri collegati

Bastano pochi secondi per fare il pieno di energia e di benessere. L'importante è respirare nella maniera giusta. L'esercizio che propone Paolo Cericola è semplicissimo, da fare ovunque, a casa o in ufficio, in una posizione comoda, meglio se in un luogo silenzioso. Si può fare anche nel letto, appena svegli, per cominciare in maniera positiva la nostra giornata. Gli occhi devono essere chiusi, la mente libera da pensieri. Inspirando ed espirando, solo con il naso o solo con la bocca, si fanno quattro respiri normali e poi uno più prolungato. La serie va ripetuta per quattro volte, senza interruzioni tra un respiro e l'altro. Questa semplice tecnica, ripetuta tutti i giorni, può portare cambiamenti radicali, in meglio, nella nostra vita. Provare per credere. Ricapitolando:

4 respiri normali, 1 respiro pieno

4 respiri normali, 1 respiro pieno

4 respiri normali, 1 respiro pieno

4 respiri normali, 1 respiro pieno

– precisa Cericola – dolori o blocchi che ci portiamo dietro e non riusciamo a slegarci 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 vero e proprio estasi».

Ogni seduta ha la durata di circa due ore. Per ottenere dei risultati che - assicura il coccoloterapeuta - sono definitivi, occorrono cinque incontri, da integrare con cinque sedute fuori dall'acqua, con "Il Respiro della Memoria®". Sono Aperte le iscrizioni alla Formazione Professionale di Coccoloterapia® in acqua calda, che ha la durata di tre anni con 1.200 ore di esperienze pratiche.