



Liquida SICUREZZA

OLISTICA

Una disciplina che agisce sulle emozioni cancellando ansia e stress di **Monica Melotti**

Le coccole diventano uno strumento terapeutico e si trasformano addirittura in una disciplina: la Cocoloterapia. È la naturale evoluzione del Rebirthing in acqua calda. Usa abbracci e delicati massaggi per ridare fiducia ed equilibrio a chi ne ha bisogno, per liberare le emozioni represses. È

una disciplina che sta avendo molto successo, sia in Italia che all'estero. La Cocoloterapia in acqua calda unita al Respiro della memoria nascono dall'esperienza di Paolo Coricola, formatore di Rebirthing e Presidente della Scuola del Respiro di Roma.

Una lezione tipo

La Cocoloterapia si svolge in una piscina di acqua termale alla temperatura di 36 gradi e ha una durata di circa un'ora. Durante la prima fase si stabilisce il contatto fiducioso tra il "cocolotato", che si rilassa mentre viene sostenuto e cullato

dolcemente, ed il "cocoloterapeuta". Successivamente si scende sott'acqua per alcuni istanti e l'apnea ricrea, quasi per magia, la condizione vissuta nel grembo materno. «Per rilassarsi in modo completo nell'acqua è necessario però conoscere alcune regole», spiega Coricola. «La prima è il respiro ampio e profondo, usando solo la bocca. Un'altra regola è quella del mare mosso che consiste nel tenere chiusa la bocca altrimenti si beve acqua. In questo modo si impara a concentrarsi soltanto sul respiro». La Cocoloterapia si può anche praticare in

Questione di fiducia

Obiettivo della Cocoloterapia è quello di infondere fiducia. Del resto è risaputo che il contatto fisico nutre l'autostima e la capacità di rilassarsi. Testimonianza importante è il "massaggio californiano", nato negli anni '70 presso il prestigioso Istituto Esalen di Big Sur in California. Qui i reduci di guerra del Vietnam si sottoponevano a queste cure, non solo fisiche, ma soprattutto psicologiche, ed esprimevano un forte bisogno di toccare ed essere toccati da altre persone. Lo scopo non era in relazione agli stimoli sessuali, ma al bisogno di protezione e consolazione contro le terribili avversità che avevano dovuto affrontare. L'importanza di questo massaggio avvolgente è alla base della Cocoloterapia, dove la persona si sente protetta, cullata, sostenuta da mani affettuose. Fino al punto di regredire a uno stato psicologico infantile, permettendo il senso dell'abbandono.

gruppo, massimo dieci persone. La persona viene sorretta da tutti i compagni che seguono le istruzioni del terapeuta. La testa viene massaggiata con particolare attenzione perché nel collo si concentrano la maggior parte delle tensioni. Poi i piedi, le ginocchia e le mani. Ogni parte del corpo conserva "memorie" di eventi passati. Nelle ginocchia, per esempio, troviamo la paura di perdere le cose, il timore di non farcela.

Stogo alle emozioni

Durante la seduta il corpo riceve lievi massaggi, si rilassa, scende sott'acqua e viene capovolto, torna a galla, respira, riceve carezze e ancora massaggi, va di nuovo sott'acqua e viene spinto in maniera dolce e delicata. «Il risultato che si ottiene è uno stato di profondo rilassamento, in cui si rimane completamente

coscienti, mentre si entra in contatto con emozioni e situazioni rimosse», continua il rebirther. «Tutto questo aggiunge nuove conoscenze su noi stessi perché ogni coccola è un'apertura fiduciosa. Le energie bloccate vengono espresse attraverso grida liberatorie, pianti, risate o semplici respiri a pieni polmoni». **Non solo per i bambini** Ogni bambino, fin dalla più tenera età, ha bisogno del contatto con i genitori per crescere con un forte senso di autostima. Gli psicologi, infatti, raccomandano di accarezzare il proprio piccolo. Ma la Cocoloterapia è utile agli adulti, soprattutto per quelle persone che non ascoltano il loro corpo e i suoi messaggi e hanno bisogno di rilassarsi e di essere in armonia: nell'acqua si sperimenta una maggiore capacità di lasciarsi andare.

Dove provare

La Cocoloterapia in acqua calda e il Respiro della memoria sono metodiche con marchi registrati e vengono insegnate solo presso le Scuole di Respiro in tutto il mondo. Per diventare cocoloterapeuti la formazione ha durata 3 anni con 1200 ore di esperienze pratiche soprattutto su se stessi. È un percorso di crescita interiore. Il prossimo corso di formazione inizierà a settembre 2004.

Corsi di respiro

- Il libro del Rebirthing di L. On-K. Haibig, Edizioni Mediterranee.
- Respirare e rilassare in acqua calda di Paolo Coricola, Macro Edizioni.
- Scuola di Respiro Via Carlo Alberto 39 00185 Roma - Tel. 06.446.2523.
- Scuola di Respiro (filiale di Parma), via Nino Bizio 135 43100 Parma, www.scuoladelrespiro.com [info@scuoladelrespiro.com](http://info.scuoladelrespiro.com).