

Parigi.
L'abbraccio; la
bacia; le parlo
con tenerezza
all'orecchio:
Carlotta
Casiraghi, 15
anni, sembra
proprio applicare
la coccoloterapia
alla madre
Carolina di
Hannover, anche
in pubblico:
qui le principesse
sono al "Salon
du cheval",
nella capitale
francese.



«Le coccole sono importanti fin dai primi momenti di vita», dice Paolo Cericola, terapeuta, ideatore della coccoloterapia. Ma anche il rebirthing e il massaggio ayurvedico possono rendere più dolce la nostra esistenza

EMMA FRANCESCHINI

MILANO - DICEMBRE

Voglia di coccole. Dai più piccoli ai più grandi, come ha confessato nell'intervista alle pagine precedenti il presidente del Consiglio Silvio Berlusconi. Desidero di rivivere i primi momenti della vita, dal concepimento al parto, per ritrovare emozioni sepolte. «Nessuno può immaginare quanto siano importanti le coccole fin dal momento della nascita. Per tutta la vita. Un bimbo protetto, accolto dalla madre con affetto cresce in maniera sana e senza paure nascoste. Il problema della nostra civiltà? Conta solo l'immagine. Le persone hanno bisogno di amore, ma la paura di dare e di ricevere è enorme. Il loro cuore è chiuso».

Parola di Paolo Cericola, terapeuta, fondatore della Scuola di respiro a Roma e, dopo quindici anni di attività, ideatore nel 1998 della coccoloterapia. Una nuova disciplina, evoluzione del rebirthing in acqua calda. Dice Cericola: «La coccoloterapia permette di accedere a memorie sommerse di cui non sappiamo nulla e che però ci condizionano tutta la vita. Nella coccoloterapia ho abbinato il rebirthing in acqua calda ad altre tecniche psi- ➔



Tanta voglia di tenerezza



⇒ cofisiche che permettono al paziente di cambiare il suo atteggiamento verso la vita».

Una seduta di coccoloterapia si svolge in una piscina d'acqua calda e dura circa un'ora. Durante questo tempo il corpo riceve massaggi, si rilassa, scende nell'acqua e viene capovolto, torna a galla, respira, riceve carezze e ancora massaggi, poi di nuovo sott'acqua viene respinto in maniera dolce e delicata, poi riemerge. Durante una seduta di coccoloterapia la persona si sente avvolta, circondata, protetta, cullata da mani affettuose. Questa valenza affettiva favorisce la regressione a uno stato psicologico infantile e permette il senso dell'abbondono. Molti, alla prima esperienza, restano sconvolti da tante coccole e si sfogano con pianti, disagi fisici come mal di testa o di stomaco. Ma poi, una volta rotto il muro affettivo, provano emozioni paradisiache.

Aggiunge Cericola, che ha anche un sito Internet (www.scuoladirepiro.com): «Per ottenere un buon risultato sono necessarie cinque sedute di coccoloterapia alternate a cinque di respiro della memoria, una indagine interiore che va oltre il respiro». Oggi Paolo Cericola pratica le sedute in acqua calda anche in alcune piscine termali a Ischia, a San Donà di Piave e a Tabiano, dove terrà per Capodanno un seminario di lavoro-vacanza.

Ma cosa è il rebirthing? Il rebirthing è una terapia che si basa su una respirazione "circolare" senza pause tra inspirazione e respirazione, simile a quella del neonato. Nato in Oriente e molto diffuso negli Stati Uniti, garantisce da blocchi emotivi, dalla depressione, dall'infelicità. Ma solo con la guida di un esperto. Ansie, paure e insicurezze agiscono direttamente sulla respirazione. Se siete tesi e nervosi, tendete a introdurre meno aria e a irrigidire la muscolatura del torace. Con una buona respirazione si migliorano l'ossigenazione, le funzioni cerebrali e gli aspetti energetici. Una seduta di rebirthing viene guidata da un terapeuta, con cui è importante stabilire un rapporto di fiducia, a cui raccontare le situazioni e le esperienze che vi hanno fatto soffrire. Mentre siete distesi su un lettino, con gli occhi chiusi e il corpo rilassato, il terapeuta vi guida a respirare in modo libero e aperto.

Dice il dottor Filippo Falzoni Gullerani, fondatore di Arat (Associazione rebirthing ad approccio transpersonale) a Milano: «La respirazione permette di attivare i processi di autoguarigione insiti nell'individuo e di raggiungere

stati di coscienza transpersonale che sono portatori di profondi effetti terapeutici ed efficaci nella ricerca di quel piano di coscienza che conduce a una profonda trasformazione dell'atteggiamento esistenziale. Vediamo scomparire molti disturbi come l'ansia e la depressione che hanno sempre un correlato bioenergetico con la respirazione. Anche gli attacchi di panico si rivelano essere intrinsecamente legati a squilibri energetici associati al respiro. Chi respira male è come un caminetto con un cattivo tiraggio». L'Arat ha anche un sito Internet (www.rebirthingitalia.com) che, oltre a illustrare il rebirthing e la psicologia transpersonale, contiene una vasta bibliografia sull'argomento e alcuni brani tradotti in italiano di Ken Wilber, saggista americano, considerato uno dei più grandi pensatori del secolo.

«Anche il massaggio ayurvedico si può codificare nella coccoloterapia per la sua manualità dolce, estremamente avvolgente, che stabilisce un profondo rapporto emozionale e spirituale fra operatore e paziente», spiega Maurizio Alfano, osteopata e massaggiatore ayurvedico di Ferrara. L'ayurveda (conoscenza della vita) non è propriamente una scienza medica, ma offre indicazioni utili per riacquistare l'equilibrio psicofisico e rimuovere le cause del disagio energetico, attraverso la giusta alimentazione, il massaggio e la pratica dello yoga. Dice Alfano: «L'ayurveda è una tecnica antica, che risale a 5000 anni fa. È uno stile di vita. Bisogna, prima di tutto, attraverso l'analisi della struttura fisica e del comportamento dell'individuo, capire a quale tipologia appartiene. È tutto una persona nervosa, è *pitta* un individuo emotivo ed è *kapha* una creatura sanguigna. Ci sono poi soggetti misti, che hanno un mix delle diverse tipologie. Una volta stabilito a quale tipologia l'individuo appartiene si scelgono gli oli e il tipo di massaggio. Gli oli rilassanti e riscaldanti sono ideali per le persone nervose, quelli rinfrescanti e armonizzanti per quelle emotive, gli oli riativanti il metabolismo e stimolanti del sistema nervoso e respiratorio per le persone sanguigne. Anche il massaggio sarà differente. Per i *vata* dovrà avere un approccio dolce e mirato all'apparato articolare e a livello della pelle. Per i *pitta* dovrà avere un approccio emozionale collegato alla circolazione della linfa e all'apparato craniosacrale. Per i *kapha* dovrà avere un approccio muscolare collegato alla circolazione sanguigna e alla respirazione».

Emma Franceschini



Carlotta la perla di Carolina

