

...un mare di coccole

di Manuela Mancini

Le acque indicano il flusso continuo dell'universo, rappresentando simbolicamente le emozioni dell'uomo, le passioni e l'inconscio



Il "coccolato" non ha nient'altro da fare che respirare continuamente, restando in ascolto. Entrare in acqua calda e respirare significa tornare indietro nel tempo, al momento del concepimento o della gravidanza o, in alcuni casi, addirittura a vite precedenti. Respirando in modo consapevole si sciolgono le cariche emozionali provocate da eventi lontani, archiviati a livello dell'inconscio, che continuano a condizionarci come comandi ipnotici sepolti nel profondo, generando tensioni, ansie e fobie

"Rebirthing" è un termine inglese che significa "rinascita" e sta ad indicare un metodo psicofisico fondato sulla consapevolezza della respirazione, che permette all'individuo di accedere alla propria natura spirituale di origine cosmica, per sperimentare la rinascita interiore.

La respirazione "circolare e connessa" di cui si serve questa tecnica (ossia senza pause tra inspirazione ed espirazione) ha un ruolo fondamentale poiché permette il recupero della propria capacità di sentire il piacere... Aprirsi alla vita significa respirare la propria sessualità, forza e verità: non c'è piacere senza un respiro rilassato. Questa antica tecnica di respirazione permette di rivivere il momento della nascita e di superare i traumi fisici e psichici registrati nella psiche e nel corpo. Il Rebirthing viene anche definito "scienza della nascita", difatti il cosiddetto "scenario di nascita" condiziona la vita di tutti i giorni. Le nostre cellule hanno assorbito i messaggi dell'ambiente e i comportamenti delle persone da cui siamo nati, così come la modalità in cui siamo venuti al mondo influenza il nostro modo di vivere le relazioni: chi è nato estratto col forcipe, ad esempio, nella vita relazionale temerà sempre di essere manipolato e strumentalizzato, fintanto che non diventerà consapevole emozionalmente di questo processo e lo affronterà.

Noi ci conformiamo, con le nostre credenze e paure, alle opinioni dei nostri genitori, adoperando i loro schemi di vita, così come le esperienze negative che abbiamo vissuto nel momento della nascita si trasformeranno in sentimenti e pensieri negativi, che inibiranno parte della nostra vita. Si tratta di una tecnica che si può eseguire sia "a secco" (in ambiente asciutto) che in acqua calda.

L'acqua è una potente e sconfinata forma di energia, il grembo

Il compito del coccolato è quello di non fare assolutamente nulla, solo di essere presente a se stesso prestando attenzione senza intervenire in nessun modo



universale della grande madre, l'oceano primordiale, sinonimo di processo di trasformazione e sorgente di tutte le cose. L'acqua calda a 36-37° C oltre a purificare il corpo fisico e quello eterico (lo strato energetico che circonda il corpo fisico), facilita la restimolazione delle antiche memorie e quindi rende più veloce il lavoro che la persona si accinge a fare su se stessa.

Nel Rebirthing in acqua calda, la persona si abbandona dolcemente a pancia in giù, galleggiando, con il boccaglio o respiratore, sorretta dal rebirther o anche da un uomo e una donna (che rappresentano le figure genitoriali) e si accoccola in posizione fetale, con le ginocchia piegate contro il petto. Il soggetto comincia così a respirare ciclicamente, (quindi con respiri "circolari e connessi"). Solitamente, dove viene allentata una tensione, sia il sangue che l'energia cominciano di nuovo a circolare in maniera più fluida e abbondante, producendo così la guarigione (ossia "il senso di completezza, il ritorno all'interesse" e quindi il benessere). Questa tecnica

è molto indicata sia per chi desidera evolvere il proprio percorso di crescita personale, sia per chi soffre di patologie o malesseri come stati d'ansia, fobie, difficoltà relazionali, crisi di panico, depressione, che si possono risolvere anche in poche sedute.

La coccoloterapia

Partendo dal Rebirthing ho poi elaborato un altro metodo, la Coccoloterapia (che ne rappresenta in un certo senso un'evoluzione, perché comunque alla base c'è la respirazione circolare e consapevole, a cui è stata aggiunta

qualche variante e metodica. In una vasca d'acqua calda (solitamente in piscine termali) si massaggia la persona per sciogliere le tensioni muscolari, la si prende in braccio cullandola facendola lavorare col respiro, anche sott'acqua. Il terapeuta effettua svariati tipi di movimenti, per sciogliere e allentare le varie tensioni presenti nel corpo, molte delle quali sono stratificate a livello profondo e cronicizzate. I primi movimenti servono ad allentare la tensione sulla spina dorsale e poi, a seguire, tutto il corpo. Si tratta di un massaggio profondamente intuitivo poiché il terapeuta è a stretto contatto con il coccolato e quindi - entrando in empatia - sente quello di cui la persona ha bisogno o sta vivendo. In questo modo iniziano a emergere antichi traumi, che pian piano si sciolgono, affiorano antiche memorie sepolte nell'inconscio, permettendo la guarigione a volte istantanea di svariate malattie o problematiche che la persona si portava dietro da moltissimo tempo. Al termine del processo la persona viene toccata, accarezzata, coccolata e quindi nutrita affettivamente ed emozionalmente, apportandole un alto grado di benessere e trasmettendole un profondo senso di accoglienza, comprensione, contatto.

Info: Paolo Cericola, Scuola di Respiro, Roma: tel.06/4462523
e-mail: scuoladirespiro@libero.it