

MASSIMILIANO COL

Con i piedi per terra

Classi di movimento bioenergetico
Manuale teorico pratico

Collana **Esperienze bioenergetiche**

*Board scientifico: Massimiliano Col, Marco Deriu, Silvana Stamati,
Francesca Romana Nascè, Sebastain Schwibach, Daria Di Bernardo*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2026

Massimiliano Col romano, 67 anni, unisce una lunga esperienza di docente di Scienze motorie con il lavoro di advanced professional senior counselor e conduttore di movimento bioenergetico. Da anni si dedica alla formazione presso la SIAB (Società Italiana di Analisi Bioenergetica) e la SIMBA (Società Italiana Movimento Bioenergetico & Ascolto), associazione di cui è componente del Direttivo. Ha ricoperto incarichi nel CNCP (Coordinamento Nazionale Counselor Professionisti).

Autore di articoli e contributi su riviste e volumi sul counseling e la mediazione corporea, porta avanti con impegno un percorso di ricerca che intreccia corpo, emozioni ed educazione. Ama lo sport, la vita all'aria aperta, osservare e viaggiare.

In copertina: “Antropometria senza titolo (ANT, 106)” di Yves Klein (1960)

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

PREFAZIONE (<i>Patrizia Moselli</i>).....	V
---	---

INTRODUZIONE	VII
--------------------	-----

PARTE I LA TEORIA

1. Cos'è la bioenergetica	3
2. La scoperta del corpo	7
3. Il linguaggio tecnico motorio	21
4. L'importanza dell'espressione corporea	25
5. Movimento e anatomia emozionale	29
6. Movimento assertività e resilienza	43
7. Regole e fasi della conduzione degli esercizi	49

PARTE II LA PRATICA

8. Gli esercizi di movimento bioenergetico	55
9. Gli esercizi fondamentali del movimento bioenergetico	71
10. Gli esercizi di movimento bioenergetico espressivo	89
11. Dall'immaginazione guidata al body scan	91
12. Argomenti per le lezioni di movimento bioenergetico	93
13. Lezione tipo in quattro fasi	103
14. Gli esercizi per gli adolescenti, gli adulti, gli anziani come fattore di prevenzione alla salute	107
15. Il movimento bioenergetico dall' on-line al ritorno in presenza	111
CONCLUSIONI	115
<i>Bibliografia</i>	119

A Vale

Le stelle brillano nel cielo per milioni di anni e tu brillerai in eterno per la tua luce e per la luce riflessa di chi ti ha avuto vicino.

Lieve è il dolore che parla. Il grande dolore è muto.
(Seneca)

Prefazione

Patrizia Moselli

Ci sono testi che si limitano a spiegare, e altri che invece riescono ad accompagnare. *Con i piedi per terra* appartiene a questa seconda categoria: non è solo un manuale di movimento bioenergetico, ma un viaggio narrato attraverso il corpo, che intreccia esperienza personale, teoria e pratica in un unico respiro.

Le pagine che seguono nascono dall'incontro tra vita e ricerca. Massimiliano Col porta con sé una storia segnata da una perdita che ha scavato in profondità, ma che proprio per questo ha dato radici nuove alla sua esistenza e al suo lavoro. La bioenergetica, per lui, non è soltanto una disciplina o un insieme di esercizi: è stata ed è una compagna di viaggio, una forma di resilienza, un modo per trasformare il dolore in presenza, il silenzio in voce, la fragilità in forza.

Questo libro non si limita a offrire contenuti teorici e strumenti didattici – che pure sono presentati con chiarezza e rigore – ma ci ricorda, a ogni passo, che il corpo, in bioenergetica, non è mai solo un corpo anatomico ma soprattutto funzionale. È memoria viva, custode di emozioni, teatro di conflitti e, insieme, sorgente inesauribile di risorse. Il libro mette in luce uno dei concetti fondamentali e innovativi dell'analisi bioenergetica ovvero il concetto "Grounding" (radicamento) che per l'analisi bioenergetica ha un significato psicologico oltre che fisico, il grounding è sia un radicamento fisico, «stare con i piedi per terra», che psicologico, un radicamento nel rapporto con se stessi, che implica sia un rapporto con l'esterno – la realtà – che con il proprio mondo interno. Il contatto con il corpo è la possibilità di essere liberi nei movimenti che servono all'espressione delle sensazioni e dei sentimenti. Una persona radicata cammina con grazia e sa esprimere sia amore che rabbia con movimenti adeguati. Può riconoscere gli eventuali blocchi corporei, la riduzione della motilità e metterla in relazione ai propri tratti caratteriali. Radicarsi nel corpo significa radicarsi nella vita. Significa accettare le tensioni e ascoltarle, respirare le paure, dare forma ai desideri, restare in contatto con il terreno che ci sostiene.

Massimiliano Col sottolinea come, fin dalla nascita, il bambino entri in relazione con il mondo attraverso esperienze senso-percettive – respiro, pianto, nutrimento – che contribuiscono a costruire progressivamente lo schema corporeo. A questo proposito richiama diversi autori che hanno approfondito il tema: Bonnier (1905), che introduce per primo il concetto; Schilder (1935), che lo definisce come l'immagine tridimensionale che ciascuno ha del proprio corpo; Le Boulch (1975), che ne descrive le fasi di sviluppo; e Slade (1988, 1994), che distingue nelle rappresentazioni corporee componenti percettive, affettive, cognitive e comportamentali.

Queste prospettive mostrano come il corpo non sia soltanto un dato biologico, ma anche una realtà vissuta e rappresentata, che prende forma attraverso le esperienze personali, le emozioni e la relazione con l'ambiente.

Con i piedi per terra è dunque un invito a sentire. A riscoprire il linguaggio del corpo come via di conoscenza e di relazione. A lasciarsi sorprendere dal potere del respiro, dalla profondità del grounding, dalla possibilità che un semplice gesto possa aprire spazi interiori inaspettati.

Leggendolo, si avverte come l'autore intrecci le esperienze della sua vita – lo sport, il teatro, l'incontro con grandi maestri della bioenergetica – con la sua vocazione educativa e formativa. Ne nasce un testo che è insieme personale e di interesse didattico e conoscitivo: personale perché attraversato dalla sua storia, conoscitivo perché approfondisce i concetti principali delle classi di movimento bioenergetico.

In un'epoca in cui spesso ci sentiamo disconnessi dal nostro corpo, questo testo è un richiamo alla concretezza, alla semplicità, alla vitalità. Un richiamo a stare, appunto, con i piedi per terra. Perché solo così possiamo sollevare lo sguardo e riconoscere la bellezza che ci circonda, senza smarrire le radici che ci tengono saldi.

Chi aprirà queste pagine non troverà soltanto nozioni, ma una testimonianza viva: la prova che il corpo, quando viene ascoltato, sa indicarci sempre la strada. Anche quando tutto sembra perduto, sa ricordarci che c'è ancora vita da vivere, energia da liberare, amore da ritrovare.

Il corpo custodisce la memoria delle ferite, ma anche la forza della guarigione. Radicati a terra, possiamo incontrare il dolore senza soccombere e trasformarlo in vitalità.

Tutte le tematiche affrontate dall'autore mettono in evidenza il concetto di resilienza e ci ricordano che la resilienza non è solo un concetto psicologico ma soprattutto una dimensione corporea.

Con i piedi ben saldi nel presente, il cuore ritrova lo spazio per aprirsi al futuro. È da qui che inizia il processo di trasformazione.

Introduzione

Quando il dolore si manifesta nel corpo

Il 25 agosto 2013 è una data che ha cambiato la mia vita. Da quel giorno, tutto ciò che ero e che avevo costruito si è trovato davanti a un vuoto: la perdita di mia figlia Valentina, a soli 17 anni.

Come si sopravvive a un dolore simile? Non si può semplicemente “andare avanti”. Si può solo cercare un senso, anche quando sembra non esserci. Io l’ho cercato ovunque: nei ricordi, nei legami, nelle passioni che avevano abitato la mia vita prima. L’ho cercato, soprattutto, nel corpo.

È lì che la bioenergetica è tornata a parlarmi. Non come una tecnica, ma come un rifugio, una via. Mi ha aiutato a stabilire un contatto diretto con quel dolore: non solo a pensarlo, ma a sentirlo. A lasciarlo risuonare nel corpo, ad ascoltarlo attraverso il pianto, la voce, il tremore. E piano piano, quella tristezza, così profonda da sembrare incontenibile, ha iniziato a sciogliersi in lacrime di amore. Non era più solo sofferenza: era memoria viva, presenza trasformata.

In quel periodo, il corpo è stato il mio alleato. Anche il sonno – quel riposo fragile ma essenziale – mi ha permesso di rigenerarmi, di affrontare un giorno dopo l’altro, mentre ogni notte era un rifugio per il cuore ferito e la mente affollata dai ricordi di Valentina.

Non ero solo. La comunità della SIAB (Società Italiana di Analisi Bioenergetica) mi ha accolto con affetto, vicinanza e rispetto. Ricordo con gratitudine i colleghi e gli amici presenti al funerale. Ricordo le parole di Rosaria Filoni, Massimo Borgioni e Luisa Manca. Ricordo l’abbraccio di chi sapeva ascoltare anche senza parlare.

Poi c’erano i gesti concreti. Patrizia Moselli, presidente della SIAB, mi propose di aumentare i miei impegni come docente: fu un modo per non fermarmi, per non lasciarmi risucchiare dal vuoto. La dottoressa Margherita Giustiniani mi invitò a tenere le classi di movimento bioenergetico nel suo studio, in particolare rivolte agli adolescenti. Così, proprio nel contatto con i ragazzi, trovai nuova linfa: il corpo in movimento continuava a parlarmi, nonostante tutto.

Anche la dottoressa Maria Stallone Alborghetti mi coinvolse nella presentazione del suo libro “Felicemente Narcisista”, insieme ad altri colleghi. Tutto questo contribuì a tenermi in piedi e a ritrovare un senso nel cammino. La bioenergetica non era più solo uno strumento professionale: era diventata una compagna di vita, una forma di resistenza interiore, un modo per restare vivo.

La verità è che il corpo mi ha sempre guidato. Fin da bambino ero un vulcano di energia. Gli amici mi chiamavano “grillo”, perché saltavo le siepi senza toccarle.

Passavo l'estate a organizzare giochi nei giardini di casa. Più tardi, con lo sport – atletica, rugby, basket, pallavolo, karate – ho continuato a cercare me stesso attraverso il movimento.

Anche il teatro è stata una tappa fondamentale. Dal Teatro Azione al mimo di Marcel Marceau, fino a quello – più vicino al mio sentire – di Jacques Lecoq, e poi il metodo Dalcroze, dove il corpo è lo strumento musicale della comunicazione. In ogni laboratorio, in ogni seminario, era sempre il punto di partenza e di conclusione. Era il mio modo di conoscere me stesso e gli altri.

In particolare, ricordo François Grisoni, psichiatra e psicoterapeuta marsigliese, allievo di Alexander Lowen (1985) e profondamente influenzato dal pensiero di Wilhelm Reich (1973). Partecipai ai suoi seminari per anni, e fu dopo uno di questi – intitolato “L'immaginario e il corpo” – che mia moglie Francesca mi annunciò di essere incinta di Valentina. Ricordo l'emozione profonda, mescolata di gioia e timore.

Con il tempo, da allievo diventai collaboratore nei suoi gruppi. Lavoravamo sull'espressione del corpo e del suo immaginario. Come supervisore, osservavo i partecipanti, i loro movimenti, le loro tensioni e imparavo a leggere ciò che i corpi raccontavano. Fu un periodo di formazione intensa, che avrebbe segnato il mio approdo alla SIAB come formatore.

Oggi insegno in una scuola superiore di secondo grado e contribuisco alla formazione di conduttori di esercizi di movimento bioenergetico e *counselor* a mediazione corporea. Per me, insegnare significa trasmettere un concetto fondamentale: il corpo va ascoltato.

Non solo “allenato” o curato, ma compreso. Perché spesso un gesto o un movimento anticipano emozioni profonde, rivelano conflitti e raccontano nevrosi. Ogni giorno, anche di fronte alle difficoltà, cerco di ricordarlo a chi incontro. E a me stesso.