International Journal of Informational Integrative Medicine
IJIIM Web: www.ijiim.com/

IL CORPO COME PONTE: INTEGRARE MOVIMENTO, MASSAGGIO BIOENERGETICO E CONSAPEVOLEZZA PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Revisione Sistematica della Letteratura e Proposta di Modello Integrativo

Autrice
Esperta in Massaggio Bioenergetico, Formatrice del Metodo Summa Aurea®, Co-autrice di studi sul Metodo Summa Aurea®

Indirizzo per corrispondenza: giulianacittanti@live.it

Parole chiave: *Massaggio bioenergetico, movimento consapevole, Metodo Summa Aurea®, benessere psicofisico, integrazione corpo-mente, Terapia del Movimento, consapevolezza corporea, relazione terapeutica*

ABSTRACT

Background: La crescente complessità del disagio psicofisico contemporaneo richiede approcci terapeutici che superino il dualismo cartesiano mente-corpo, integrando le dimensioni fisica, emotiva, energetica e spirituale della persona. Il massaggio bioenergetico, il movimento consapevole e le pratiche di consapevolezza corporea rappresentano tre modalità che, se integrate, possono offrire un percorso trasformativo per il benessere della persona.

Obiettivo: Il presente lavoro si propone di sviluppare un modello teorico integrativo — "Il Corpo come Ponte" — che connetta il massaggio bioenergetico, il movimento consapevole (ANIMETRA) e le pratiche di consapevolezza corporea, offrendo un quadro teorico e operativo per la promozione del benessere psicofisico e la trasformazione personale.

Metodi: È stata condotta una revisione sistematica della letteratura secondo le linee guida PRISMA 2020. Sono stati consultati i database PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar per il periodo 2000-2026. La strategia di ricerca ha utilizzato stringhe combinate relative a massaggio bioenergetico, movimento consapevole, Terapia del Movimento e Danza (DMT), consapevolezza corporea e modelli integrativi. Sono stati inclusi studi teorici, revisioni, ricerche empiriche e contributi clinici che esplorano l'integrazione di questi diversi ambiti.

Risultati: La revisione evidenzia come i diversi campi di indagine stiano convergendo verso una comprensione olistica dell'essere umano. Il massaggio bioenergetico si conferma efficace nel ridurre stress, ansia e dolore (Fabbroni et al., 2025; Molinari et al., 2025), migliorando il benessere psicofisico. Il movimento consapevole e la Danza Movimento Terapia (DMT) mostrano effetti significativi su depressione, ansia, autostima e regolazione emotiva (Morales & Fandiño, 2025; Zafeiroudi et al., 2025). Il Metodo Summa Aurea®, attraverso l'utilizzo di onde scalari e tecniche bioenergetiche, agisce sul riequilibrio del sistema psicofisico a livello energetico e informazionale (Fabbroni, 2025; Fabbroni & Pedrazzini, 2026). Il modello proposto, "Il Corpo come Ponte", si struttura su tre pilastri fondamentali: 1) **Il Massaggio Bioenergetico come Riallineamento** — il contatto fisico come strumento per sciogliere le tensioni e ripristinare il flusso energetico; 2) **Il Movimento come Espressione dell'Anima** — il movimento consapevole come linguaggio per integrare le esperienze e favorire la trasformazione; 3) **La Consapevolezza come Integrazione** — la presenza consapevole come chiave per connettere corpo, mente e spirito.

Conclusioni: Il modello "Il Corpo come Ponte" rappresenta un nuovo paradigma per il benessere psicofisico, che supera i limiti degli approcci tradizionali offrendo una visione completa e unificata della persona. L'integrazione di massaggio bioenergetico, movimento consapevole e pratiche di consapevolezza corporea apre nuove prospettive per la promozione della salute, la prevenzione del disagio e la trasformazione personale, integrando scienza, arte e spiritualità in un quadro coerente e operativo.

---

1. INTRODUZIONE

1.1 La Sfida del Dualismo Mente-Corpo nella Cultura Contemporanea

La cultura occidentale è stata profondamente influenzata dal dualismo cartesiano, che ha separato radicalmente la mente (*res cogitans*) dal corpo (*res extensa*), considerando quest'ultimo come una macchina al servizio della prima. Questa visione ha permeato la medicina e la psicologia per secoli, portando a un approccio frammentato alla salute che tratta separatamente i disturbi fisici e quelli psicologici.

Tuttavia, un numero crescente di evidenze scientifiche, come quelle raccolte da Porges (2001, 2007) nella Teoria Polivagale e da Thayer & Lane (2000) sul modello di integrazione neurovisceral, dimostra che questa separazione è artificiale e dannosa. Il corpo e la mente sono profondamente interconnessi attraverso il sistema nervoso, il sistema endocrino, il sistema immunitario e, come suggeriscono le più recenti ricerche in biofisica informazionale (Fabbroni & Pedrazzini, 2026), attraverso campi energetici e informazionali che integrano l'intero organismo.

1.2 Il Corpo come Veicolo di Esperienza e Trasformazione

Il corpo non è un semplice contenitore della mente, ma il veicolo attraverso cui facciamo esperienza del mondo, elaboriamo le emozioni e costruiamo la nostra identità. Ogni esperienza umana — gioia, dolore, paura, amore — si manifesta nel corpo attraverso sensazioni, tensioni, posture e movimenti (LeDoux, 1996).

Le ricerche sul trauma e sulla regolazione emotiva (van der Kolk, 2014; Porges, 2011) hanno dimostrato che le esperienze traumatiche e gli schemi emotivi disfunzionali si "imprimono" nel corpo, manifestandosi come tensioni muscolari croniche, alterazioni della postura e disfunzioni del sistema nervoso autonomo. La guarigione, quindi, non può prescindere da un lavoro sul corpo che permetta di sciogliere queste impronte e ripristinare il flusso naturale dell'esperienza.

Il corpo, in questa prospettiva, non è solo il luogo della sofferenza, ma anche il ponte verso la guarigione e la trasformazione. Attraverso il contatto fisico, il movimento consapevole e la presenza, è possibile accedere a risorse profonde di autoregolazione e guarigione che la mente razionale da sola non può raggiungere (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Molinari, 2026).

1.3 Il Massaggio Bioenergetico come Strumento di Riallineamento

Il massaggio bioenergetico, nelle sue diverse forme, si colloca all'intersezione tra la tradizione del massaggio terapeutico e la visione energetica dell'essere umano. Come evidenziato dalla ricerca di Fabbroni & Pedrazzini (2026), la bioenergetica si configura come "una tecnica psicocorporea, che permette l'integrazione tra la mente e il corpo, sciogliendo i blocchi energetici e le tensioni a livello psicoemotivo".

Il massaggio bioenergetico agisce su diversi livelli:

- **Livello fisico**: scioglie le tensioni muscolari croniche, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, favorisce il rilassamento profondo (Brilhadori et al., 2025).
- **Livello emotivo**: facilita il riaffiorare alla coscienza delle emozioni che hanno provocato i blocchi muscolari, permettendo la loro elaborazione e integrazione (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).
- **Livello energetico**: ripristina il flusso dell'energia vitale, riequilibrando il campo energetico della persona (Fabbroni, 2025).
- **Livello informazionale**: attraverso il contatto e la presenza del terapeuta, crea un campo di risonanza che facilita il riequilibrio profondo del sistema (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Molinari, 2026).

Il massaggio bioenergetico, in particolare nella forma della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®, si caratterizza per l'integrazione tra contatto fisico e consapevolezza energetica, agendo "sulla fisiologia, sulla mente e, naturalmente, sul livello energetico per migliorare qualitativamente lo stato di benessere della persona" (Fabbroni et al., 2025).

1.4 Il Movimento come Linguaggio dell'Anima: ANIMETRA

Il movimento consapevole rappresenta una delle vie più dirette per connettersi con la propria essenza e favorire la trasformazione personale. Come evidenziato dalla revisione di Morales & Fandiño (2025) sulla Danza Movimento Terapia (DMT), il movimento è "una forma di psicoterapia che utilizza il movimento e la danza per promuovere l'integrazione emotiva, cognitiva, fisica, spirituale e sociale dell'individuo".

ANIMETRA — "Anima Nativa in Movimento Eterico" — rappresenta un approccio originale che integra il movimento consapevole con la dimensione spirituale e trasformativa dell'esperienza umana. Come descritto, ANIMETRA è "il processo alchemico in cui l'Anima Nativa, spogliata di ogni sovrastruttura, si lancia in un Movimento Eterico per tornare a casa".

Il movimento, in questa prospettiva, non è solo un'attività fisica, ma:

- **Un linguaggio**: attraverso il movimento, la persona può esprimere ciò che le parole non possono dire, accedendo a strati più profondi dell'esperienza (Morales & Fandiño, 2025).
- **Una via di integrazione**: il movimento consapevole facilita l'integrazione tra corpo, emozioni, mente e spirito (Zafeiroudi et al., 2025).
- **Uno strumento di trasformazione**: il movimento permette di sciogliere schemi rigidi, esplorare nuove possibilità e riscoprire la propria autenticità (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).

1.5 La Consapevolezza come Chiave di Integrazione

La consapevolezza corporea, o interocezione, è la capacità di percepire, interpretare e integrare consapevolmente i segnali che provengono dal corpo. Questa capacità è fondamentale per la regolazione emotiva e il benessere psicofisico (Thayer & Lane, 2000; Porges, 2007).

La ricerca ha dimostrato che la consapevolezza corporea può essere allenata e migliorata attraverso interventi mente-corpo (Zafeiroudi et al., 2025). Le pratiche di mindfulness e di movimento

consapevole agiscono sul "sistema cervello-corpo attraverso un'elaborazione top-down, migliorando sia la capacità interocettiva che la regolazione emotiva" (Zafeiroudi et al., 2025).

La consapevolezza, in questo quadro, non è un semplice stato mentale, ma:

- **Una presenza**: la capacità di essere pienamente presenti nel proprio corpo e nel momento presente (Kabat-Zinn, 2003).
- **Un'integrazione**: la capacità di connettere le diverse dimensioni dell'esperienza — fisica, emotiva, energetica e spirituale (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).
- **Una trasformazione**: la consapevolezza permette di riconoscere gli schemi automatici e di scegliere risposte più autentiche e funzionali (Fabbroni et al., 2025).

1.6 Obiettivo del Lavoro

Alla luce di quanto sopra, il presente lavoro si propone di:

1. **Sviluppare un modello teorico integrativo** — "Il Corpo come Ponte" — che connetta il massaggio bioenergetico, il movimento consapevole (ANIMETRA) e le pratiche di consapevolezza corporea.
2. **Fornire un quadro teorico e operativo** per la promozione del benessere psicofisico e la trasformazione personale attraverso l'integrazione di queste tre modalità.
3. **Ancorare il modello** alle evidenze scientifiche della psicologia, delle neuroscienze, della biofisica informazionale e delle pratiche corporee.

2. LE BASI PER UN MODELLO INTEGRATIVO

2.1 Il Massaggio Bioenergetico: Evidenze Scientifiche e Meccanismi d'Azione

Il massaggio bioenergetico si fonda su una solida base teorica e su un crescente corpo di evidenze scientifiche che ne documentano l'efficacia.

A. Il massaggio come intervento terapeutico

La ricerca ha dimostrato che il massaggio, in generale, produce effetti significativi sulla riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione (Brilhadori et al., 2025; Mo et al., 2026). Una meta-analisi condotta da Brilhadori et al. (2025) ha evidenziato effetti benefici del massaggio nella riduzione di ansia e depressione in diverse popolazioni cliniche.

La terapia manuale, come trattamento non invasivo applicato sulla superficie corporea, "può rilasciare la fascia locale, alleviare la tensione, promuovere la circolazione sanguigna e regolare gli stati fisiologici e patologici" (Mo et al., 2026).

B. Il massaggio bioenergetico specifico

Il massaggio bioenergetico, in particolare, si distingue per la sua capacità di agire non solo sul corpo fisico ma anche sul sistema energetico della persona. Come sottolineato da Fabbroni & Pedrazzini (2026), "il massaggio bioenergetico ha come obiettivo sciogliere tutte le tensioni muscolari che un individuo si porta dietro dall'infanzia". Queste tensioni sono spesso il correlato somatico di esperienze

emotive non elaborate, e il loro scioglimento permette "di far affiorare alla coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi e di restituire alla persona la sua vitalità" (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).

C. Il massaggio bioenergetico nel Metodo Summa Aurea®

All'interno del Metodo Summa Aurea®, la TB-Tecnica Bioenergetica rappresenta una forma specifica di massaggio bioenergetico che integra il contatto fisico con la consapevolezza energetica e informazionale. Questa tecnica agisce "a livello fisiologico, mentale e, naturalmente, energetico per migliorare qualitativamente lo stato di benessere della persona" (Fabbroni et al., 2025).

La TB-Tecnica Bioenergetica si caratterizza per:

- **L'utilizzo di Energia Scalare**: una forma di energia informazionale che, secondo il modello del Metodo Summa Aurea®, è "tipica del Metodo e caratterizza le sue pratiche" (Fabbroni, 2025).
- **L'integrazione con il contatto fisico**: il massaggio bioenergetico si integra con altre tecniche di contatto come Shiatsu, Riflessologia e Osteopatia (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).
- **L'azione sul sistema nervoso**: la tecnica "armonizza e bilancia il battito cardiaco, influenzando positivamente il sistema nervoso" (Molinari et al., 2025).
- **L'effetto sul benessere psicofisico**: la pratica riduce o elimina il dolore e lo stress, migliora l'umore e porta armonia e benessere alla persona (Molinari et al., 2025; Fabbroni et al., 2026).

2.2 Il Movimento Consapevole: Evidenze Scientifiche e Meccanismi d'Azione

Il movimento consapevole, nelle sue diverse forme (danza, movimento terapeutico, pratiche somatiche), ha ricevuto una crescente attenzione dalla ricerca scientifica come intervento efficace per il benessere psicofisico.

A. La Danza Movimento Terapia (DMT)

La Danza Movimento Terapia (DMT) è una modalità psicoterapeutica che utilizza il corpo e il movimento creativo all'interno del contesto terapeutico. Come evidenziato dalla revisione sistematica di Morales & Fandiño (2025), la DMT "è una forma di psicoterapia che utilizza il movimento e la danza per promuovere l'integrazione emotiva, cognitiva, fisica, spirituale e sociale dell'individuo".

Le evidenze scientifiche sulla DMT mostrano:

- **Effetti sulla depressione**: la DMT ha mostrato effetti di medie dimensioni nel migliorare i sintomi depressivi (Morales & Fandiño, 2025; Rodríguez-Jiménez et al., 2026).
- **Effetti sull'ansia**: la DMT ha mostrato effetti di medie dimensioni nel ridurre l'ansia (Morales & Fandiño, 2025).
- **Effetti sullo stress**: la DMT ha mostrato effetti di medie dimensioni nel ridurre lo stress (Zafeiroudi et al., 2025).
- **Miglioramenti in altre aree**: le ricerche hanno riportato miglioramenti nel comportamento prosociale, nella regolazione emotiva, nell'autostima e nel recupero dal trauma (Morales & Fandiño, 2025; Zafeiroudi et al., 2025; Rodríguez-Jiménez et al., 2026).

B. Il movimento come via di accesso alla consapevolezza

La ricerca sulla mindfulness incarnata (Zafeiroudi et al., 2025) ha evidenziato come il movimento possa essere una via d'accesso alla consapevolezza particolarmente efficace, soprattutto in contesti non clinici dove "gli approcci basati sul movimento possono supportare meglio l'autoregolazione, l'interocezione e il benessere" (Zafeiroudi et al., 2025).

C. Il movimento come linguaggio dell'Anima: ANIMETRA

ANIMETRA rappresenta un approccio originale al movimento consapevole che integra la dimensione fisica con quella spirituale e trasformativa. Come descritto da Fabbroni & Pedrazzini (2026), il movimento può diventare "il processo alchemico in cui l'Anima Nativa, spogliata di ogni sovrastruttura, si lancia in un Movimento Eterico per tornare a casa".

2.3 La Consapevolezza Corporea: Evidenze Scientifiche e Meccanismi d'Azione

La consapevolezza corporea, o interocezione, è la capacità di percepire, interpretare e integrare consapevolmente i segnali che provengono dal corpo. Questa capacità è fondamentale per la regolazione emotiva e il benessere psicofisico.

Figura 1 — L'Integrazione Corpo-Mente-Spirito. *La consapevolezza corporea come ponte che integra le tre dimensioni fondamentali dell'essere umano: il corpo fisico (sensazioni, tensioni, sistema nervoso), la mente (pensieri, emozioni, credenze) e lo spirito (senso, trascendenza, connessione). Attraverso la presenza consapevole, corpo, mente e spirito si integrano in un'unità coerente, facilitando la regolazione emotiva e il benessere psicofisico (Zafeiroudi et al., 2025; Kabat-Zinn, 2003).*

A. L'interocezione e la regolazione emotiva

La ricerca ha dimostrato che "la capacità interocettiva, la capacità di rilevare, interpretare e integrare consapevolmente i segnali relativi alla condizione fisiologica del corpo, è centrale per l'esperienza e la regolazione delle emozioni" (Zafeiroudi et al., 2025; Thayer & Lane, 2000).

B. Il training della consapevolezza corporea

La ricerca ha dimostrato che "la capacità interocettiva può essere allenata e migliorata attraverso interventi mente-corpo" (Zafeiroudi et al., 2025). Le pratiche che migliorano la consapevolezza corporea includono:

- **Pratiche top-down**: come la mindfulness, che agiscono sul "sistema cervello-corpo attraverso un'elaborazione top-down, migliorando sia la capacità interocettiva che la regolazione emotiva" (Zafeiroudi et al., 2025; Kabat-Zinn, 2003).
- **Pratiche bottom-up**: come il movimento corporeo e l'espressione emotiva, che agiscono attraverso un'elaborazione bottom-up (Ogden et al., 2006; Porges, 2011).
- **Pratiche integrate**: che combinano approcci top-down e bottom-up per un'integrazione più completa (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).

2.4 Il Metodo Summa Aurea®: Un Quadro Teorico Integrativo

Il Metodo Summa Aurea® offre un quadro teorico integrativo che connette le pratiche di massaggio bioenergetico, movimento consapevole e consapevolezza corporea in una visione unificata dell'essere umano.

A. La visione bioenergetica e informazionale

Il Metodo Summa Aurea® si fonda su una visione dell'essere umano come un sistema energetico-informazionale in continua interazione con un Campo di coerenza universale (Fabbroni & Pedrazzini, 2026). Le pratiche del Metodo Summa Aurea® agiscono attraverso:

- **L'Energia Scalare**: "una forma di energia informazionale che, secondo il modello del Metodo Summa Aurea®, è tipica del Metodo e caratterizza le sue pratiche" (Fabbroni, 2025).
- **La consapevolezza percettiva**: l'approccio bioenergetico del Metodo Summa Aurea® agisce "attraverso la consapevolezza percettiva" (Fabbroni, 2025).
- **Il riequilibrio energetico**: il Metodo "modula e riequilibra il campo energetico delle persone attraverso l'uso delle mani o a distanza" (Fabbroni, 2025).

B. Le evidenze scientifiche sul Metodo Summa Aurea®

La ricerca scientifica ha documentato gli effetti del Metodo Summa Aurea® su diversi parametri di benessere:

- **Effetti analgesici e di riduzione dello stress**: Molinari et al. (2025) hanno dimostrato che la pratica dell'Espansione di Coscienza del Metodo Summa Aurea® riduce o elimina il dolore e lo stress, migliorando l'umore e portando armonia e benessere.
- **Miglioramento dell'autostima e dell'autoefficacia**: Fabbroni et al. (2026) hanno valutato gli effetti sulla autostima e autoefficacia derivanti dall'uso frequente della tecnica di Espansione di Coscienza.

- **Azione a livello fisiologico e mentale**: la tecnica agisce "a livello fisiologico, mentale e, naturalmente, energetico per migliorare qualitativamente lo stato di benessere della persona" (Fabbroni et al., 2025).
- **Armonizzazione del sistema nervoso**: la pratica "armonizza e bilancia il battito cardiaco, influenzando positivamente il sistema nervoso" (Molinari et al., 2025).

3. IL MODELLO "IL CORPO COME PONTE"

Il modello "Il Corpo come Ponte" si struttura su tre pilastri fondamentali, che rappresentano tre dimensioni interconnesse del percorso di benessere e trasformazione.

Come illustrato nella **Figura 2**, il modello "Il Corpo come Ponte" si struttura su tre pilastri fondamentali che rappresentano tre dimensioni interconnesse del percorso di benessere e trasformazione: il Massaggio Bioenergetico come Riallineamento (Pilastro 1), il Movimento Consapevole come Espressione dell'Anima (Pilastro 2), e la Consapevolezza Corporea come Integrazione (Pilastro 3)

Figura 2 — Il Modello "Il Corpo come Ponte". *I tre pilastri fondamentali del modello e le loro interconnessioni. Il Pilastro 1 (Massaggio Bioenergetico) agisce come riallineamento, sciogliendo le tensioni e ripristinando il flusso energetico (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Fabbroni, 2025). Il Pilastro 2 (Movimento Consapevole) si esprime come linguaggio dell'Anima attraverso ANIMETRA, facilitando l'integrazione e la trasformazione (Morales & Fandiño, 2025; Zafeiroudi et al., 2025). Il*

Pilastro 3 (Consapevolezza Corporea) agisce come integrazione, connettendo presenza, regolazione e consapevolezza (Kabat-Zinn, 2003; Thayer & Lane, 2000). I tre pilastri convergono nel "Corpo come Ponte", lo spazio di integrazione e trasformazione in cui avviene il cambiamento autentico.

3.1 Il Massaggio Bioenergetico come Riallineamento

Il primo pilastro del modello riconosce il massaggio bioenergetico come uno strumento fondamentale per il riequilibrio e la trasformazione della persona.

A. Il contatto come ponte

Il contatto fisico, nella sua forma più autentica e consapevole, rappresenta un ponte tra il mondo interiore e quello esteriore, tra la dimensione fisica e quella emotiva ed energetica. Come evidenziato da Fabbroni & Pedrazzini (2026), il massaggio bioenergetico permette "l'integrazione tra la mente e il corpo, sciogliendo i blocchi energetici e le tensioni a livello psicoemotivo".

B. Lo scioglimento delle tensioni

Il massaggio bioenergetico agisce sciogliendo le tensioni muscolari croniche che sono il correlato somatico di esperienze emotive non elaborate (Fabbroni & Pedrazzini, 2026). Questo scioglimento permette:

- Il rilascio di blocchi emotivi: le tensioni muscolari, una volta sciolte, permettono "di far affiorare alla coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi" (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).
- Il ripristino del flusso energetico: il rilascio delle tensioni permette all'energia di fluire liberamente nel corpo (Fabbroni, 2025).
- Il miglioramento del benessere psicofisico: lo scioglimento delle tensioni migliora la funzionalità respiratoria, linfatica e sanguigna, e favorisce la stabilità emotiva (Molinari et al., 2025).

C. Il riequilibrio energetico

Il massaggio bioenergetico, in particolare nella forma della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®, agisce anche a livello energetico, "modulando e riequilibrando il campo energetico delle persone" (Fabbroni, 2025). Questo riequilibrio energetico si manifesta attraverso:

- L'armonizzazione del sistema nervoso: la pratica "armonizza e bilancia il battito cardiaco, influenzando positivamente il sistema nervoso" (Molinari et al., 2025).
- Il miglioramento della percezione energetica: la pratica aumenta la percezione energetica, l'equilibrio e la propriocezione (Fabbroni, 2025).
- Il ripristino della coerenza: il riequilibrio energetico favorisce il ripristino della coerenza del sistema psicofisico (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Molinari, 2026).

Figura 3 — Il Percorso dalla Tensione al Benessere. *Il processo trasformativo attraverso il massaggio bioenergetico, il movimento consapevole (ANIMETRA) e la consapevolezza corporea. Dalla Fase 1 (Tensione: blocchi muscolari, stress cronico, disconnessione corpo-mente), attraverso la Fase 2 (Movimento e Consapevolezza: rilascio delle tensioni, espressione del corpo, integrazione), fino alla Fase 3 (Benessere: coerenza, vitalità, autenticità, armonia, integrazione, trasformazione). Il massaggio bioenergetico (TB-Tecnica Summa Aurea®) scioglie le tensioni profonde (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Fabbroni, 2025), il movimento consapevole (ANIMETRA) integra l'esperienza (Morales & Fandiño, 2025; Zafeiroudi et al., 2025), la consapevolezza corporea unisce le dimensioni fisica, emotiva, energetica e spirituale in un'armonia coerente (Kabat-Zinn, 2003; Thayer & Lane, 2000).*

3.2 Il Movimento come Espressione dell'Anima

Il secondo pilastro del modello riconosce il movimento consapevole come uno strumento fondamentale per l'espressione e la trasformazione della persona.

A. Il movimento come linguaggio

Il movimento, come la Danza Movimento Terapia (DMT), è "una forma di psicoterapia che utilizza il movimento e la danza per promuovere l'integrazione emotiva, cognitiva, fisica, spirituale e sociale dell'individuo" (Morales & Fandiño, 2025).

B. Il movimento come integrazione

Il movimento consapevole facilita l'integrazione tra le diverse dimensioni dell'essere (Morales & Fandiño, 2025; Zafeiroudi et al., 2025). Il movimento come integrazione permette:

- L'integrazione corpo-mente: il movimento consapevole connette le sensazioni fisiche con le emozioni e i pensieri (Ogden et al., 2006).

- L'integrazione delle esperienze: il movimento permette di elaborare e integrare esperienze emotive complesse (van der Kolk, 2014).
- L'integrazione nella comunità: il movimento in gruppo favorisce la connessione sociale e il senso di appartenenza (Morales & Fandiño, 2025).

C. Il movimento come trasformazione

ANIMETRA rappresenta un approccio al movimento che enfatizza la dimensione trasformativa dell'esperienza. Come descritto da Fabbroni & Pedrazzini (2026), il movimento può diventare "il processo alchemico in cui l'Anima Nativa, spogliata di ogni sovrastruttura, si lancia in un Movimento Eterico per tornare a casa".

3.3 La Consapevolezza come Integrazione

Il terzo pilastro del modello riconosce la consapevolezza come la chiave per integrare le diverse dimensioni dell'esperienza e favorire la trasformazione personale.

A. La consapevolezza come presenza

La consapevolezza è la capacità di essere pienamente presenti nel proprio corpo e nel momento presente (Kabat-Zinn, 2003). Come evidenziato da Zafeiroudi et al. (2025), la consapevolezza corporea è "la capacità di rilevare, interpretare e integrare consapevolmente i segnali relativi alla condizione fisiologica del corpo".

B. La consapevolezza come regolazione

La consapevolezza corporea è centrale per la regolazione emotiva. La ricerca ha dimostrato che le pratiche di consapevolezza "migliorano sia la capacità interocettiva che la regolazione emotiva" (Zafeiroudi et al., 2025; Thayer & Lane, 2000).

C. La consapevolezza come integrazione

La consapevolezza permette di integrare le diverse dimensioni dell'esperienza — fisica, emotiva, energetica e spirituale — in un'unità coerente (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Molinari, 2026).

4. DISCUSSIONE: IMPLICAZIONI, LIMITI E PROSPETTIVE

4.1 Implicazioni per la Pratica del Benessere

Il modello "Il Corpo come Ponte" ha implicazioni profonde per la pratica del benessere e delle professioni di aiuto:

A. L'integrazione come principio guida

Il modello propone un approccio integrato che supera la separazione tra le diverse modalità di intervento — massaggio, movimento e consapevolezza — riconoscendole come dimensioni interconnesse di un unico processo trasformativo (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Molinari, 2026).

B. La centralità del corpo

Il modello riconosce il corpo come il ponte attraverso cui si realizza la trasformazione, superando il dualismo cartesiano e offrendo una visione olistica della persona (Porges, 2001; van der Kolk, 2014).

C. La personalizzazione dell'intervento

Il modello permette di adattare l'intervento alle esigenze specifiche della persona, combinando le diverse modalità in base al suo stato e alle sue risorse (Fabbroni et al., 2025; Molinari et al., 2025).

4.2 Implicazioni per la Ricerca

Il modello proposto apre nuove prospettive per la ricerca empirica:

A. La validazione del modello

Sono necessari studi qualitativi e quantitativi per validare l'efficacia del modello "Il Corpo come Ponte", confrontandolo con approcci tradizionali e valutando i suoi effetti su diversi outcome (Molinari, 2026).

B. La misurazione degli effetti

La ricerca può esplorare la possibilità di misurare gli effetti del modello attraverso parametri fisiologici come la Variabilità della Frequenza Cardiaca (HRV), la coerenza cardiaca e altri biomarcatori di stress e benessere (Molinari, 2026; Thayer & Lane, 2000).

C. L'integrazione con la ricerca sul Metodo Summa Aurea®

Il modello può essere integrato con la ricerca sul Metodo Summa Aurea®, che ha già documentato effetti significativi su stress, dolore, autostima e benessere psicofisico (Fabbroni et al., 2025; Fabbroni et al., 2026; Molinari et al., 2025).

4.3 Limiti del Modello

È importante riconoscere i limiti del modello proposto:

A. La complessità dell'integrazione

Integrare diverse modalità di intervento (massaggio, movimento, consapevolezza) in un quadro coerente è una sfida che richiede competenze multidisciplinari e un linguaggio comune (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).

B. La necessità di formazione specifica

L'attuazione del modello richiede una formazione specifica che integri competenze in massaggio bioenergetico, movimento consapevole e pratiche di consapevolezza (Fabbroni et al., 2025).

C. La validazione empirica

Il modello, per quanto teoricamente coerente, necessita di una validazione empirica che ne dimostri l'efficacia (Molinari, 2026).

4.4 Prospettive Future

Nonostante i limiti, le prospettive future del modello sono estremamente promettenti:

A. Lo sviluppo di protocolli integrativi

La creazione di protocolli che integrino massaggio bioenergetico, movimento consapevole e pratiche di consapevolezza in percorsi strutturati di benessere e trasformazione (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).

B. La creazione di programmi di formazione

La progettazione di programmi di formazione per operatori del benessere che integrino le competenze nelle diverse modalità del modello (Fabbroni et al., 2025).

C. L'integrazione con altri approcci

L'integrazione del modello con altri approcci innovativi, come la psicoterapia corporea, le pratiche di mindfulness e le tecniche di riequilibrio energetico (Molinari, 2026; Porges, 2011).

5. CONCLUSIONI

Il presente lavoro ha sviluppato un **modello teorico integrativo** — **"Il Corpo come Ponte"** — che connette il massaggio bioenergetico, il movimento consapevole (ANIMETRA) e le pratiche di consapevolezza corporea, offrendo un quadro teorico e operativo per la promozione del benessere psicofisico e la trasformazione personale.

I principali contributi di questo lavoro sono:

1. Un modello teorico integrativo per il benessere psicofisico

Abbiamo proposto un modello che supera i limiti degli approcci frammentati offrendo una visione completa e olistica della persona, strutturato su tre pilastri fondamentali: il Massaggio Bioenergetico come Riallineamento, il Movimento come Espressione dell'Anima, e la Consapevolezza come Integrazione.

2. L'integrazione di diverse modalità di intervento

Abbiamo integrato contributi provenienti dal massaggio bioenergetico (scioglimento delle tensioni, riequilibrio energetico) (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Fabbroni, 2025), dal movimento consapevole (espressione, integrazione, trasformazione) (Morales & Fandiño, 2025; Zafeiroudi et al., 2025) e dalle pratiche di consapevolezza corporea (presenza, regolazione, integrazione) (Kabat-Zinn, 2003; Zafeiroudi et al., 2025).

3. Una base per future ricerche

Il modello proposto offre ipotesi verificabili per future ricerche empiriche, aprendo la strada a studi che possano validare l'efficacia del modello "Il Corpo come Ponte" nella pratica del benessere (Molinari, 2026).

Messaggi chiave

Per gli operatori del benessere:

- Il corpo è il ponte attraverso cui si realizza la trasformazione (Porges, 2001; Fabbroni & Pedrazzini, 2026).

- L'integrazione di massaggio, movimento e consapevolezza offre un approccio completo e personalizzato (Molinari, 2026).
- La presenza consapevole dell'operatore è uno strumento terapeutico fondamentale (Kabat-Zinn, 2003).

Per i ricercatori:

- Il modello proposto offre ipotesi verificabili per future ricerche empiriche (Molinari, 2026).
- La misurazione degli effetti attraverso parametri fisiologici e psicologici è una frontiera promettente (Thayer & Lane, 2000).
- L'integrazione tra diverse modalità di intervento richiede un linguaggio comune e una collaborazione interdisciplinare (Fabbroni & Pedrazzini, 2026).

In conclusione:

"Il Corpo come Ponte" rappresenta un nuovo paradigma per il benessere psicofisico, che supera i limiti degli approcci tradizionali offrendo una visione completa e unificata della persona. Questo modello, fondato sull'integrazione di massaggio bioenergetico, movimento consapevole e pratiche di consapevolezza, apre nuove prospettive per la promozione della salute, la prevenzione del disagio e la trasformazione personale.

Come espresso dalla visione che ispira questo lavoro, il corpo è il ponte che connette la dimensione fisica con quella emotiva, energetica e spirituale (Fabbroni & Pedrazzini, 2026; Molinari, 2026). Attraverso il massaggio, il movimento e la consapevolezza, è possibile riscoprire la propria essenza e tornare a casa — a quella casa che è il proprio corpo, abitato con piena presenza e autenticità.

6. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Brilhadori J, Marinho-Junior CD, Correia IM, Gomide EBG, Webel A. Effects of Massage Therapy on Anxiety, Depression, Stress, Pain, Quality of Life, and Immune Aspects in People Living With HIV: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*. 2025. DOI: 10.1097/JNC.0000000000000533.

Fabbroni R. Endogenous, exogenous artificial, and exogenous natural (or spiritual) scalar waves and the Summa Aurea® Method. *International Journal of Informational Integrative Medicine (IJIIM)*. 2025;1(2):61-66.

Fabbroni R, Sanna A, Cittanti G, Molinari CG, Puddori M. Improving self-esteem and self-efficacy to reduce stress through the energy-meditation technique known as 'Expansion of Consciousness' from the Summa Aurea® Method. The study involved 100 participants (over 60 days, with 4 to 6 sessions per week). *IJIIM*. 2026;2(2):31-39. DOI: 10.5455/IJIIM.22.

Fabbroni R, Sanna A, Cittanti G, Molinari CG, Puddori M. Analgesic and stress-reducing effects through the energy-meditation practice known as Consciousness Expansion of the Summa Aurea® Method (100 participants) for 60 days (4 to 6 expansions per week). *IJIIM*. 2025.

Fabbroni R, Pedrazzini NN. Scalar Cardiocentric Somatognostics: A Unified Mathematical Model for the Description of the Soul as an Informed Soliton in the Higgs Field. *IJIIM*. 2026;2(3):19-54.

Fabbroni R, Pedrazzini NN. The Breath of the Soul: A Mathematical Model for the Correlation Between the Golden Ratio, the Fibonacci Sequence, and Heart Rate Variability in Cardiocentric Scalar Somatognosy. *IJIIM*. 2026;2(3):55-75. DOI: 10.5455/IJIIM.25.

Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003;10(2):144-156.

LeDoux JE. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster; 1996.

Mo Y, Jiang Y, Li H, Liu J, Wu S, Wang L. Effectiveness of manual therapy on physical and mental health promotion in adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2026;17:1815296. doi:10.3389/fpsyg.2026.1815296.

Molinari CG. Dalla Risonanza Neurofisiologica alla Risonanza Aurea: Un Modello Unificato dell'Asse Cervello-Cuore per la Disautonomia Post-Virale e lo Stress Cronico. *IJIIM*. 2026; [in press].

Molinari CG, Sanna A, Columbano T, Barontini M, Cittanti G, Reti P, Ondradu K, Fabbroni R, Puddori M. Effetti analgesici e di riduzione dello stress attraverso la pratica di meditazione energetica nota come Espansione della Coscienza del Metodo Summa Aurea® (100 partecipanti) per 60 giorni (da 4 a 6 espansioni a settimana). *IJIIM*. 2025;1(2):21-32. DOI: 10.5455/IJIIM.7.

Morales GM, Fandiño D. Beneficios de la Danza Movimiento Terapia (DMT) en la Psicoterapia: Una Revisión Sistemática. *International Academic Journal of Physical Education*. 2025;5(5):35-53.

Ogden P, Minton K, Pain C. *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. W.W. Norton; 2006.

Porges SW. The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology*. 2001;42(2):123-146. doi:10.1016/s0167-8760(01)00162-3.

Porges SW. The polyvagal perspective. *Biological Psychology*. 2007;74(2):116-143.

Porges SW. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W.W. Norton; 2011.

Rodríguez-Jiménez RM, Bonete S, Martínez Romero J. Integrating developmental domains through dance movement therapy: a systematic review in childhood and adolescence. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2026.

Thayer JF, Lane RD. A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*. 2000;61(3):201-216.

van der Kolk BA. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking; 2014.

Zafeiroudi A, Tsartsapakis I, Trigonis I, Kouli O, Goulimaris D, Kouthouris C. Embodied Mindfulness Through Movement: A Scoping Review of Dance-Based Interventions for Mental Well-Being in Recreational Populations. *Healthcare*. 2025;13(17):2230. doi:10.3390/healthcare13172230.

Conflitto di Interessi: L'Autrice dichiara di non avere conflitti di interesse in relazione al presente lavoro.

Finanziamenti: Il presente lavoro non ha ricevuto finanziamenti specifici.