



# CUORE CALMO

A CURA DI GIOVANNA VOLPETTI

*Comprendere il sistema nervoso per uscire dalla  
modalità allarme*

# CUORE CALMO



## COSA TROVERAI IN QUESTA GUIDA

***In questa guida scoprirai:***

*Perché il cuore accelera quando il sistema nervoso entra in modalità allarme*

*Cosa succede nel cervello quando si attiva la risposta allo stress*

*Il ruolo dell'amigdala e dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene*

*Perché il corpo è una chiave fondamentale per uscire dalla modalità di allerta*



# QUANDO IL CUORE ACCELERA



Se stai leggendo questa **guida** è perché forse conosci bene quella sensazione.

Il cuore che parte all'improvviso.

Il battito che accelera.

Il respiro si fa corto.

E dentro compare una sensazione difficile da spiegare:  
**allarme.**

Forse per questo sei finita al pronto soccorso ma ti hanno detto che “Il cuore è sano.”

Se da una parte questa risposta può averti rassicurata dall'altra può averti lasciata con ancora più domande, una tra tutte: **COME TORNO A STARE BENE?**

## Perché il sintomo è reale.

Il cuore batte forte.

Il corpo è teso.

La paura arriva davvero.



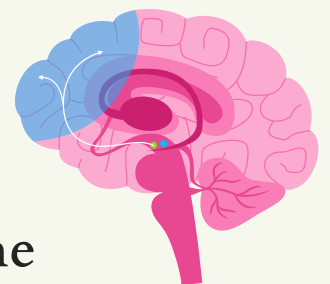


# QUELLO CHE FORSE NESSUNO TI HA SPIEGATO DELLA TUA MENTE

Quello che spesso non viene spiegato è che, l'ansia non è solo una questione di testa ma di sistema nervoso che è entrato in modalità allarme.

Quando il CERVELLO percepisce una minaccia- anche solo che fosse una previsione catastrofica della mente- attiva automaticamente i sistemi di difesa del corpo.

Una piccola struttura chiamata amigdala ha proprio questo compito: rilevare il pericolo e preparare l'organismo a reagire.



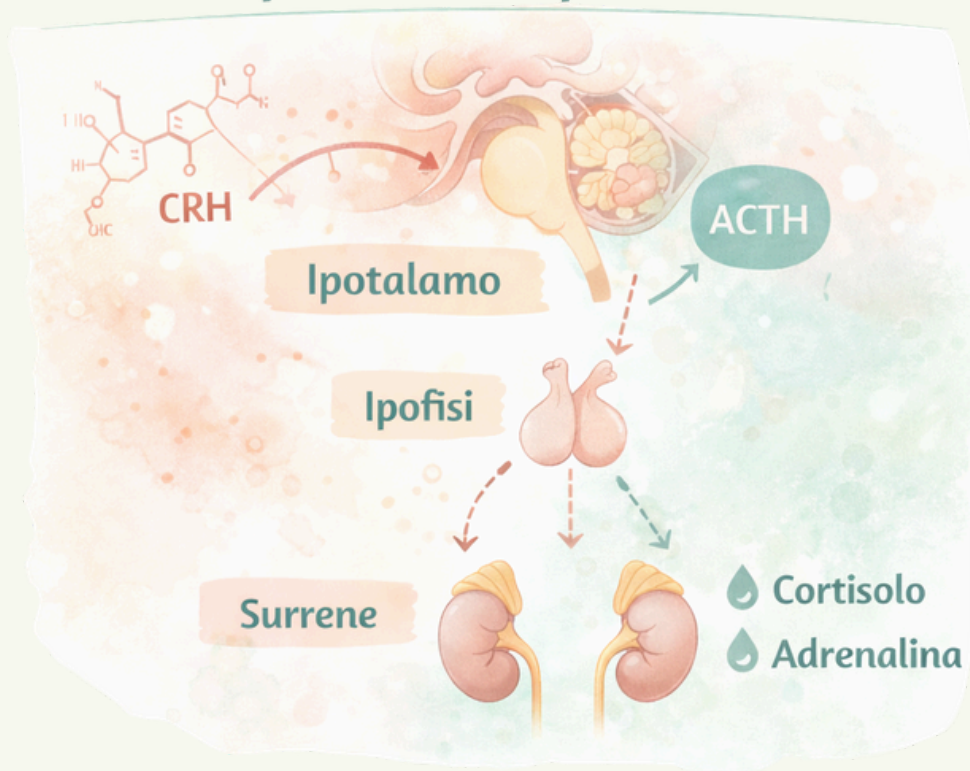
Questo processo è estremamente rapido.

Così rapido che può attivarsi prima ancora che la parte razionale del cervello riesca a intervenire.

In quel momento il corpo entra in modalità allarme.  
Il cuore accelera.  
Il respiro cambia.  
I muscoli si tendono.

Nel cervello si attiva un sistema molto antico chiamato asse dello stress (asse ipotalamo-ipofisi-surrene).

## Asse ipotalamo-ipofisi-surrene



Questo sistema mette in comunicazione cervello e ghiandole surrenali e porta al rilascio di alcuni ormoni dello stress, come

- adrenalina
- noradrenalina
- cortisolo.



# IL CORPO AL CENTRO

Tutto questo meccanismo è utile alla nostra sopravvivenza, ci salva quando siamo realmente in pericolo, il problema non è lo stress in se ma il perdurare di questa attivazione del sistema che porta il corpo a comportarsi come se il pericolo fosse sempre presente.



Quando il sistema nervoso è in **modalità allarme**, servono esperienze nel corpo che aiutino il cervello a percepire di nuovo **sicurezza**.

È proprio attraverso il **corpo** — il **respiro**, il **movimento**, pratiche meditative — che possiamo iniziare a riportare l'organismo fuori dalla modalità di allarme.

Ed è proprio su questo che lavoreremo nelle prossime pagine.

*Giovanna Volpetti*



## MI PRESENTO

Sono Giovanna Volpetti  
insegnante di yoga,  
meditazione, chinesiologa  
e life coach strategico



## IL MIO METODO

Nel mio lavoro accompagno chi si sente sopraffatto dai sintomi dell'ansia e dello stress a regolare il **sistema nervoso** riportando il **corpo al centro** del processo di guarigione.

Lo faccio attraverso il **Metodo Mare**, un approccio che integra **yoga, respirazione, meditazione e pratiche di autoregolazione somatica** per uscire dalla modalità di allarme e ritrovare uno stato di sicurezza e calma.



# COERENZA CARDICA

La pratica sulla **coerenza cardiaca** si basa su un principio studiato in neuroscienze chiamato coerenza cardiaca.

Quando il respiro diventa lento e regolare, cuore e respiro si sincronizzano e il sistema nervoso riceve un segnale di sicurezza.

Non stai semplicemente respirando.

Stai insegnando al tuo sistema nervoso un nuovo ritmo di calma.

Come praticarla

**Siediti con la schiena comoda e i piedi a terra.**

**Inspira dal naso per 5 secondi.**

**Espira lentamente per 5 secondi.**

**Continua per 5 minuti.**



Se ti riconosci nel **batticuore**, nel **fiato corto**, nella **paura** che possa succedere di nuovo o nella **sensazione di vivere sempre in allerta**, voglio dirti una cosa: capire cosa sta accadendo è il primo passo. La vera differenza arriva quando inizi a lavorare sulla regolazione del sistema nervoso.

Per questo ho creato il **Protocollo SOS Ansia**: un percorso guidato di 7 giorni per iniziare a interrompere il circolo di ansia, paura e sintomi fisici.



**SCOPRI IL PRTOCCOLLO**