



Giovanna Volpetti  
YOGA MARE

# Protocollo Anti-Cortisolo

20 Azioni Somatiche per la  
Stabilità Neurofisiologica

A CURA DI GIOVANNA VOLPETTI



SEZIONE A

**SOS**

5 tecniche

Emergenza Picco

SEZIONE B

**RESET**

8 tecniche

Durante il Giorno

SEZIONE C

**RITORNO**

7 tecniche

Chiusura Serale

# Perche' il tuo corpo resta in modalita' allarme

---

Quando lo stress diventa cronico, il corpo impara a stare in allerta — e smette di avere bisogno di un motivo reale per attivarsi. Il cortisolo continua a essere prodotto anche quando il pericolo non c'e', e il sistema nervoso rimane bloccato in una modalita' di difesa che non si spegne mai del tutto.

Lo senti nel corpo in modo preciso: il cuore che parte all'improvviso, il respiro che si accorcia perche' il diaframma — **il primo muscolo a bloccarsi sotto stress** — non riesce ad aprirsi completamente. La tensione che si accumula nelle spalle, nel collo, nella mascella. La mente che di notte non trova il punto di stop.

Non e' debolezza. E' un sistema nervoso che ha imparato a sopravvivere — e che ora ha bisogno di imparare, attraverso il corpo, che puo' tornare al sicuro. Queste 20 tecniche **abbassano il cortisolo, regolano il sistema nervoso** e danno al corpo il segnale che il pericolo e' finito.

## COME USARE QUESTO PROTOCOLLO

Ogni tecnica riporta: **nome** · **FALLO ORA** (comando diretto) · **PERCHE' FUNZIONA** (base fisiologica). Nessun linguaggio astratto. Solo azioni concrete.



## Giovanna Volpetti

Dal 2018 accompagno persone fuori dallo stato di allerta. Oltre 1500 percorsi individuali su ansia, stress cronico e sintomi fisici.

### Formazione

Laurea in Tecniche Diagnostiche di Radiologia  
Laurea in Scienze Motorie Preventive e Adattate

### Metodo di intervento

Life Coach · Regolazione Nervosa · Tecniche Somatiche  
Yoga Terapeutico · Neuroscienze Applicate

La mia formazione parte dalla biologia: **due lauree** che mi hanno insegnato a leggere il corpo come un sistema fisiologico preciso, con regole proprie. Da lì, anni di specializzazione in regolazione del sistema nervoso, tecniche somatiche e yoga terapeutico mi hanno dato gli strumenti per intervenire su ciò che quella biologia produce quando va in cortocircuito.

Ho vissuto tutto questo sulla mia pelle. Proprio io — che faccio dell'arte di rallentare il mio lavoro quotidiano — mi sono ritrovata con un cuore che batteva a 170 bpm per un'aritmia sopraventricolare. Quell'allarme improvviso, quel senso di impotenza davanti a un corpo che accelera senza il tuo permesso: lo so esattamente com'è'.

In quel momento la mia esperienza si è fusa con quella delle persone che aiuto. Quello che ne è emerso ha reso ancora più netta la mia missione: **aiutare chi è' sotto la morsa dei sintomi fisici a passare dalla reattività alla regolazione consapevole.**

# Emergenza Picco

5 tecniche immediate per disinnescare la tachicardia e interrompere il picco cortisolico acuto.

1

## Pressione Sottoculare

FALLO ORA

**Premi con due dita sotto gli occhi per 30 secondi.**

PERCHE' FUNZIONA

Stimola il nervo trigemino → riduzione diretta della FC via riflesso dive.

2

## Espirazione Prolungata 4-8

FALLO ORA

**Inspira 4 sec, espira lentamente per 8 sec.**

PERCHE' FUNZIONA

Attiva il nervo vago efferente: aumenta HRV, abbassa la risposta simpatica acuta.

3

## Cold Face Reset

FALLO ORA

**Immergi il viso in acqua fredda per 15 secondi.**

PERCHE' FUNZIONA

Riflesso di immersione: bradicardia immediata, calo del cortisolo plasmatico.

4

## Grip Isometrico

FALLO ORA

**Stringi forte un oggetto con entrambe le mani per 20 sec.**

PERCHE' FUNZIONA

L'isometria dei muscoli estrinseci abbassa la pressione sistolica fino al 10%.

5

## Orientamento Sensoriale

FALLO ORA

**Nomina ad alta voce 5 oggetti intorno a te ora.**

PERCHE' FUNZIONA

Interrompe il loop ippocampo-amigdala: riduce l'attivazione prefrontale mediale.

## Durante la Giornata

8 tecniche di regolazione per prevenire l'accumulo cortisolico e mantenere la finestra di tolleranza.

- 6**

### Masticazione Ritmica

FALLO ORA

**Mastica un pezzo duro per 2 minuti a ritmo costante.**

PERCHE' FUNZIONA

Abbassa il cortisolo salivare e modula il sistema limbico via nervo trigemino.
- 7**

### Respirazione Diaframmatica 4-6

FALLO ORA

**Inspira 4 sec gonfiando l'addome, espira lenta per 6 sec.**

PERCHE' FUNZIONA

Stimola i barocettori aortici → attivazione vagale diretta e riduzione FC.
- 8**

### Esposizione Solare Mattutina

FALLO ORA

**10 minuti di luce solare diretta entro un'ora dal risveglio.**

PERCHE' FUNZIONA

Ancora il ritmo circadiano del cortisolo: picco corretto, calo serale regolare.

9

## Camminata a Piedi Nudi

FALLO ORA

**5 minuti su erba o terra, passo lento e consapevole.**

PERCHE' FUNZIONA

Il grounding riduce il cortisolo libero e i marcatori infiammatori.

10

## Humming Vagale

FALLO ORA

**Emetti un suono continuo mmm per 2 minuti a bocca chiusa.**

PERCHE' FUNZIONA

La vibrazione delle corde vocali stimola il ramo laringeo del vago.

11

## Apertura Toracica

FALLO ORA

**Allarga il petto per 2 minuti con le mani sulla schiena.**

PERCHE' FUNZIONA

Sblocca i recettori polmonari: aumenta il volume corrente e abbassa la FC.

12

## Freddo Localizzato al Polso

FALLO ORA

**Applica ghiaccio sui polsi e sul collo per 30 secondi.**

PERCHE' FUNZIONA

Stimola i termocettori cutanei: attivazione vagale immediata.

13

## Pasto Proteico Anti-Picco

FALLO ORA

**Inizia ogni pasto con proteina e fibra, non con carboidrati.**

PERCHE' FUNZIONA

Riduce il picco glicemico e il rimbalzo cortisolico post-insulinico.

## Ritorno a Casa

7 tecniche per chiudere il ciclo dello stress e preparare il sistema nervoso al riposo.

14

### Doccia Tiepida Progressiva

FALLO ORA

**Chiudi la doccia con 2 minuti di acqua tiepida.**

PERCHE' FUNZIONA

Riduce la norepinefrina serale e accelera la transizione al parasimpatico.

15

### Respirazione Box 4-4-4-4

FALLO ORA

**Inspira 4, trattieni 4, espira 4, trattieni 4. Ripeti 5 volte.**

PERCHE' FUNZIONA

Normalizza la variabilita' cardiaca, segnala all'asse HPA la fine della minaccia.

16

## Respiro So'Hum

FALLO ORA

**Inspira mentalmente 'So', espira mentalmente 'Hum'.  
10 minuti.**

PERCHE' FUNZIONA

Il ritmo lento del respiro abbassa il cortisolo notturno e cambia la frequenza dei pensieri. So-Hum significa Io Sono Quello: un riconoscimento che sei parte di qualcosa di immensamente piu' grande. Questo ancoraggio sposta il sistema nervoso dalla reattivita' alla presenza.

17

## Scrittura di Chiusura Cognitiva

FALLO ORA

**Scrivi 3 compiti aperti con il loro prossimo passo  
concreto.**

PERCHE' FUNZIONA

Scarica la memoria di lavoro e interrompe il loop prefrontale notturno.

18

## Calore Profondo agli Arti

FALLO ORA

**Immergi mani e piedi in acqua calda per 10 minuti.**

PERCHE' FUNZIONA

La vasodilatazione periferica disperde il calore core e innesca il sonno.

19

## Camminata Serale

FALLO ORA

**Cammina a passo lento per 20 minuti, preferibilmente all'aperto.**

PERCHE' FUNZIONA

Il movimento ritmico a bassa intensita' abbassa il cortisolo residuo e prepara il sistema nervoso alla transizione verso il sonno -- PLACEHOLDERco.

20

## Scansione Corporea Discendente

FALLO ORA

**Scansiona il corpo dalla testa ai piedi, rilascia ogni tensione.**

PERCHE' FUNZIONA

Abbassa l'attivita' dell'amigdala basale e riduce il cortisolo notturno del 15%.

---

## Hai completato il Protocollo.

**Questi 20 strumenti possono darti un momento di sollievo.**

Per imparare a regolare il sistema nervoso e non essere piu' in balia dei sintomi — tachicardia, fiato corto, tensione cronica, pensieri in loop — e' necessaria una struttura e un metodo che ti guidino passo dopo passo.

La vera differenza arriva quando inizi a lavorare in modo strutturato sulla regolazione del sistema nervoso.

Ed e' proprio per questo che ho creato il **Protocollo SOS Ansia**.

Clicca qui sotto per iniziare a lavorare seriamente sulla regolazione del sistema nervoso attraverso un protocollo sostenibile e strutturato di 7 giorni.

[ACCEDI AL PROTOCOLLO SOS ANSIA →](#)