

VADEMECUM PRATICO

# 10

## Strumenti per l'ansia quando il caldo peggiora le cose

Una raccolta di tecniche corporee,  
semplici e immediate,  
per regolare il sistema nervoso  
quando l'estate  
aumenta i sintomi di ansia e  
iperattivazione.

**Giovanna Volpetti**

metodo MARE — Yoga, Respiro, Regolazione del Sistema  
Nervoso

# Come funziona questo vademecum

Se soffri d'ansia, probabilmente hai già notato che con il caldo i sintomi peggiorano: tachicardia, fiato corto, sensazione di allerta costante. Non è un'impressione. È il tuo sistema nervoso che interpreta lo sforzo del corpo per regolare la temperatura come un segnale di pericolo.

**Questi 10 strumenti non sono teoria. Sono azioni concrete, fisiche, immediate — pensate per mandare al tuo sistema nervoso un segnale di sicurezza nel momento in cui ne hai più bisogno.**

Sono organizzati in 5 categorie, in base al tipo di intervento che offrono:

1. Contatto con il freddo
2. Il lavoro sul respiro
3. Movimento e scarico
4. Gestire l'ambiente
5. Tecniche SOS per il picco

# Come usare questo workbook

1. Non devi provarli tutti subito. Scegline 2-3 da testare questa settimana.
2. Ogni strumento ha uno spazio per annotare quando l'hai provato e quanto ha funzionato.
3. Non esiste la tecnica "giusta" per tutti — quello che conta è trovare la tua combinazione.
4. Tieni questo PDF a portata di mano: sul telefono, salvato, o stampato vicino al letto.

Categoria 1 di 5



# Contatto con il freddo

Stimolano direttamente il nervo vago attraverso il contatto termico, mandando un segnale immediato di sicurezza al sistema nervoso.

# 1 Il cubetto di ghiaccio

## AZIONE

**Tieni un cubetto di ghiaccio nel palmo della mano o sui polsi per 30-60 secondi.**

## PERCHÉ FUNZIONA

Il freddo improvviso stimola il nervo vago e attiva una risposta parasimpatica che abbassa la frequenza cardiaca.

## SUGGERIMENTO

Funziona meglio se accompagnato da respirazione lenta — il freddo da solo non basta, è la combinazione a fare la differenza.

## IL TUO WORKBOOK

**Quando l'ho provato:** \_\_\_\_\_

**Quanto ha funzionato:**

**Note personali:** \_\_\_\_\_

## 2 Il pediluvio freddo

### AZIONE

**Immergi i piedi in una bacinella d'acqua fredda per 60 secondi, respirando lentamente.**

### PERCHÉ FUNZIONA

Il grounding termico riporta l'attenzione al corpo e disattiva il loop mentale dell'ansia.

### SUGGERIMENTO

Tieni una piccola bacinella pronta in casa nei giorni più caldi, così la tecnica è disponibile in pochi secondi.

### IL TUO WORKBOOK

**Quando l'ho provato:** \_\_\_\_\_

**Quanto ha funzionato:**

**Note personali:** \_\_\_\_\_

Categoria 2 di 5



# Il lavoro sul respiro

Il respiro è l'unica funzione del sistema nervoso autonomo che puoi controllare volontariamente — ed è la leva più diretta per calmarlo.

## 3 Sitali Pranayama (respiro rinfrescante)

### AZIONE

Inspira lentamente dalla bocca, immaginando di risucchiare l'aria attraverso una cannuccia tra le labbra. Espira lentamente dal naso.

### PERCHÉ FUNZIONA

È un pranayama yogico tradizionalmente usato per abbassare la temperatura corporea percepita e calmare il sistema nervoso. L'aria che passa dalla bocca raffredda il flusso respiratorio, e l'espirazione nasale prolungata attiva la risposta parasimpatica.

### SUGGERIMENTO

Ripeti per almeno 5-6 cicli completi: l'effetto rinfrescante e calmante aumenta con la ripetizione.

### IL TUO WORKBOOK

Quando l'ho provato: \_\_\_\_\_

Quanto ha funzionato:

Note personali: \_\_\_\_\_

## 4 Sospiro fisiologico

### AZIONE

Fai due inspirazioni brevi dal naso una dopo l'altra, poi un'espirazione lunga e lenta dalla bocca.

### PERCHÉ FUNZIONA

Tecnica usata dal corpo stesso durante il sonno per resettare i livelli di CO2 e ossigeno.

### SUGGERIMENTO

Bastano 1-3 ripetizioni: è una delle tecniche di reset più rapide ed efficaci che esistano.

### IL TUO WORKBOOK

Quando l'ho provato: \_\_\_\_\_

Quanto ha funzionato:

Note personali: \_\_\_\_\_

Categoria 3 di 5



# Movimento e scarico

Il corpo in allerta produce energia mobilitata per l'azione. Se non viene scaricata, resta intrappolata e alimenta i sintomi.

## 5 La regola del -20%

### AZIONE

**Rallenta consapevolmente ogni movimento del 20% per qualche minuto: camminare, muovere le mani, parlare.**

### PERCHÉ FUNZIONA

Meno fretta nei movimenti riduce il calore metabolico e il lavoro richiesto al cuore — segnale di sicurezza per il sistema nervoso.

### SUGGERIMENTO

Non serve calcolare esattamente il 20%: basta l'intenzione di muoversi 'un po' più lentamente del solito'.

### IL TUO WORKBOOK

**Quando l'ho provato:** \_\_\_\_\_

**Quanto ha funzionato:**

**Note personali:** \_\_\_\_\_

## 6 Lo scuotimento (shake)

### AZIONE

**Scuoti mani, braccia e gambe per 30-60 secondi, come per scrollarti di dosso qualcosa.**

### PERCHÉ FUNZIONA

Imita il comportamento naturale degli animali dopo una minaccia, per scaricare l'energia mobilitata dal sistema nervoso.

### SUGGERIMENTO

Meglio farlo in privato la prima volta: può sembrare strano, ma è estremamente efficace.

### IL TUO WORKBOOK

**Quando l'ho provato:** \_\_\_\_\_

**Quanto ha funzionato:**

**Note personali:** \_\_\_\_\_

UN PASSO PIÙ STRUTTURATO

## Sei stanca di rincorrere la tecnica giusta?

Hai tante tecniche, tutte un po' isolate, senza una vera struttura — e ti danno solo un sollievo immediato. Se vuoi iniziare a lavorare in modo diverso, con un percorso sostenibile di 7 giorni, pratiche spiegate nel dettaglio e un metodo che ti dica esattamente cosa fare quando senti arrivare tachicardia, fiato corto, tensione costante o la paura che l'ansia possa tornare da un momento all'altro — questo è il passo successivo.

[\*\*Scopri il Protocollo SOS Ansia\*\*](#)

Categoria 4 di 5



# Gestire l'ambiente

Piccoli accorgimenti nello spazio fisico che riducono il carico di lavoro del sistema di termoregolazione.

## L'idratazione anticipata

### AZIONE

**Bevi acqua a piccoli sorsi durante tutto il giorno, non solo quando senti sete.**

### PERCHÉ FUNZIONA

La disidratazione, anche leggera, aumenta la frequenza cardiaca e può essere scambiata dal cervello per un sintomo d'ansia.

### SUGGERIMENTO

Tieni sempre una bottiglia d'acqua visibile: vederla ti ricorda di bere prima che arrivi la sete.

### IL TUO WORKBOOK

**Quando l'ho provato:** \_\_\_\_\_

**Quanto ha funzionato:**

**Note personali:** \_\_\_\_\_

## La pausa ombra

### AZIONE

**Nelle ore più calde, pianifica 10 minuti all'ombra o al fresco, anche se non ne senti il bisogno.**

### PERCHÉ FUNZIONA

Prevenire l'accumulo di calore è più efficace che intervenire quando il sistema è già attivato.

### SUGGERIMENTO

Inseriscila in agenda come un vero impegno: la prevenzione funziona solo se diventa abitudine.

### IL TUO WORKBOOK

**Quando l'ho provato:** \_\_\_\_\_

**Quanto ha funzionato:**

**Note personali:** \_\_\_\_\_

Categoria 5 di 5



# Tecniche SOS per il picco

Da usare nel momento esatto in cui senti che l'ansia sta esplodendo — quando hai bisogno di un'interruzione immediata.

## 9 Il reset al limone

### AZIONE

**Metti in bocca uno spicchio di limone e percepisci intensamente l'acidità per qualche secondo.**

### PERCHÉ FUNZIONA

Lo shock sensoriale costringe il cervello a un 'orientamento sensoriale' immediato, interrompendo il loop di pensieri in meno di 5 secondi.

### SUGGERIMENTO

Tieni sempre uno spicchio di limone pronto in frigo nei giorni in cui ti senti più vulnerabile.

### IL TUO WORKBOOK

**Quando l'ho provato:** \_\_\_\_\_

**Quanto ha funzionato:**

**Note personali:** \_\_\_\_\_

## Il pugno chiuso

### AZIONE

**Stringi il pugno più forte che puoi per 10 secondi, poi rilascia di colpo. Ripeti 3 volte.**

### PERCHÉ FUNZIONA

La tensione muscolare volontaria seguita da un rilascio improvviso scarica parte dell'energia mobilitata dal sistema nervoso, senza richiedere alcuna elaborazione mentale.

### SUGGERIMENTO

È utile proprio perché è semplicissima: nei momenti di picco, quando la mente è sopraffatta, un gesto fisico diretto è più facile da ricordare di una sequenza complessa.

### IL TUO WORKBOOK

**Quando l'ho provato:** \_\_\_\_\_

**Quanto ha funzionato:**

**Note personali:** \_\_\_\_\_

UN PASSO PIÙ STRUTTURATO

## Sei stanca di rincorrere la tecnica giusta?

Hai tante tecniche, tutte un po' isolate, senza una vera struttura — e ti danno solo un sollievo immediato. Se vuoi iniziare a lavorare in modo diverso, con un percorso sostenibile di 7 giorni, pratiche spiegate nel dettaglio e un metodo che ti dica esattamente cosa fare quando senti arrivare tachicardia, fiato corto, tensione costante o la paura che l'ansia possa tornare da un momento all'altro — questo è il passo successivo.

[\*\*Scopri il Protocollo SOS Ansia\*\*](#)

# Giovanna Volpetti

## FORMAZIONE

- ✓ Laurea in Tecniche di Radiologia
- ✓ Laurea in Scienze Motorie Preventive e Adattate

## 🧠 Sintomi fisici da stress, ansia e disturbo post-traumatico

Tachicardia, respiro corto, tensione, e non solo. Lavoro su ciò che il corpo mostra quando è in allerta.

## 🏔️ Life Coach · Metodo Mare

Un metodo strutturato, non una raccolta di tecniche.

*La mia formazione parte dalla biologia, due lauree che mi hanno insegnato a leggere il corpo come sistema fisiologico, non come metafora. Da lì, anni di specializzazione in regolazione del sistema nervoso, tecniche somatiche e yoga terapeutico mi hanno dato il metodo per intervenire su ciò che quella biologia produce quando si inceppa.*

# LA MIA STORIA

Voglio raccontarti il più grande paradosso per chi, come me, è una professionista della fisiologia del rilassamento e delle tecniche di regolazione del sistema nervoso.

È arrivato come una scossa inattesa: proprio io, che avevo fatto dell'arte di rallentare e dello "stare nelle cose" la mia bussola quotidiana e il mio modo di stare al mondo, mi sono ritrovata **"tradita" dalla mia stessa biologia**. Sono passata dalla profonda quiete che sapevo risvegliare ogni giorno a un cuore improvvisamente impazzito.

Il trigger era clinico, un'aritmia sopraventricolare, ma il "terremoto" interno che ha scatenato è lo stesso che forse conosci anche tu. Quell'allarme improvviso, quel senso di impotenza davanti a un corpo che decide di accelerare senza il tuo permesso.

Ho vissuto sulla mia pelle cosa significa avere un sistema nervoso che resta "acceso" anche quando vorresti solo premere l'interruttore della calma. In quel momento, la mia esperienza si è fusa con quella delle persone che aiuto da anni. Mi sono ritrovata davanti alla sfida più grande: restare presente e accogliere ciò che accadeva, mentre il mio cuore sceglieva di battere a 170 battiti al minuto.

Quello che ne è emerso è stata un'esperienza trasformativa che ha dato una missione ancora più netta al mio lavoro di regolazione somatica: **aiutare chi si sente sotto la morsa dei sintomi fisici a passare dalla reattività alla regolazione consapevole**.

Questo percorso di 7 giorni è figlio della mia formazione, ma anche di questa esperienza. Lo metto nelle tue mani non solo come esperta, ma come qualcuno che ha dovuto tracciare questa mappa per non perdersi.

*Giovanna Volpetti*