

L'oro del cuore

6 micro-pratiche di coerenza cardiaca per uscire dall'allerta e tornare a fidarti del tuo cuore



MENO ALLERTA NEL CORPO

Quando il cuore accelera, sai come accompagnarlo



PIÙ FIDUCIA NEL TUO CORPO

Ascoltarlo senza doverlo controllare ogni minuto



MENO PAURA DEI SINTOMI

Tachicardia, fiato corto, nodo alla gola: non sei in balia



PIÙ LIBERTÀ NELLA GIORNATA

Meno "e se mi sento male?", più vita da vivere

6

MICRO-PRATICHE

Piccole azioni, grandi cambiamenti,
ogni giorno

*Il tuo primo passo di regolazione
verso la calma*

A CURA DI

Giovanna Volpetti

Chinesiologa · Ideatrice del Metodo MARE®

Prima di iniziare

Questa guida è un invito: non a fare tutto bene, ma a rientrare in contatto con te.



Ci sono momenti in cui **l'ansia non si presenta con un grande rumore**.

A volte arriva come un cuore che accelera senza motivo, un nodo alla gola, il fiato corto, la mente che corre verso il peggio anche quando vorresti fermarti. Soprattutto **dopo un'esperienza traumatica**, il corpo può restare in allerta, come se l'emergenza non fosse mai finita, e tu ti ritrovi ad aspettare il prossimo sintomo.

La coerenza cardiaca è una pratica semplice e profonda: ti aiuta a creare un dialogo più ordinato tra respiro, cuore, sistema nervoso, mente ed emozioni. È un modo gentile per ricordare al corpo che, adesso, sei al sicuro.

Non ti chiede di diventare immediatamente calma/o o di far sparire ciò che senti. Ti chiede una cosa molto più umana: **fermarti per qualche minuto e tornare ad ascoltarti**, senza combattere il tuo corpo.

In queste pagine troverai **6 micro-pratiche**. Sono brevi, concrete, ripetibili. Puoi farle al mattino, prima di uscire di casa, quando senti salire l'attivazione, dopo un momento difficile o la sera, per accompagnarti verso il riposo. Puoi farle ad occhi chiusi o ad occhi aperti.

Scegline una sola per cominciare. Anche un minuto, fatto con gentilezza, può diventare un punto di svolta nella giornata.

LA PROMESSA DI QUESTA GUIDA

Non “eliminare l'ansia”, ma imparare a riconoscerla prima, accoglierla, attraversarla e recuperare più velocemente presenza, calma e lucidità mentale.

Cos'è la coerenza cardiaca

Uno stato di maggiore equilibrio e armonia interna.

Quando siamo sotto pressione, o dopo un evento traumatico, può succedere che il corpo continui a vivere in emergenza anche se l'emergenza è passata. Il corpo accelera, il respiro si accorcia, la mente si riempie di pensieri catastrofici e le emozioni diventano più attivanti.

In quei momenti non siamo "sbagliati": **il nostro sistema sta cercando di proteggerci da un pericolo, anche se non è visibile**, perché è un pensiero.

La **coerenza cardiaca** è uno **stato** in cui il ritmo del cuore, il respiro e il sistema nervoso iniziano a muoversi in modo più armonico. La sensazione soggettiva può essere di **maggiore calma, centratura, stabilità emotiva e chiarezza**.

La pratica parte da un **gesto molto semplice**: portare **l'attenzione** nella zona del **cuore** e **respirare in modo più lento, morbido e regolare**. Poi si può aggiungere una qualità del cuore, come gratitudine, apprezzamento, cura, calma, pazienza o gentilezza.

È una pratica piccola, ma non banale. Aiuta a spostare il sistema da una modalità di sopravvivenza a una modalità più regolata, in cui possiamo rispondere invece di reagire.

Quando sei in stress	Con la pratica	Cosa cambia nella giornata
Respiro corto e alto	Respiro più lento e regolare	Più spazio tra stimolo e risposta
Mente in overdrive	Attenzione più stabile	Decisioni meno impulsive
Emozioni reattive	Maggiore centratura	Relazioni più morbide
Corpo contratto	Segnali di rilascio	Recupero più rapido

DA RICORDARE

La coerenza non vuol dire assenza di paure. È la possibilità di incontrarle e renderle sostenibili, con più presenza, più respiro e più cuore.

Mini check: dove sei oggi?

Prima di praticare, prenditi un minuto per comprenderti meglio, senza giudicarti.



Rispondi in modo spontaneo. Non è un test. È una piccola fotografia del momento in cui ti trovi.

1. Corpo: dove senti più spesso l'allerta o l'ansia? Nel battito, nel respiro, nella gola, nelle spalle, nello stomaco, nel sonno, in altro?

2. Mente: quali pensieri tornano in loop quando sei agitata/o, in ansia o dentro un attacco di panico?

3. Emozioni: quali emozioni diventano più frequenti quando perdi il centro?

4. Relazioni: in quali situazioni tendi a reagire prima di ascoltare?

5. Energia: quali gesti, persone o contesti ti svuotano? Quali invece ti ricaricano davvero?

IL PUNTO DI PARTENZA

Non serve risolvere tutto oggi. Serve accorgersi. L'attenzione gentile è già il primo passo della regolazione.

Benefici

Respiro lento e regolare, attenzione al cuore: cosa hanno osservato gli studi.

La coerenza cardiaca lavora sulla **variabilità della frequenza cardiaca (HRV)**: la capacità del cuore di adattare il suo ritmo, che si abbassa quando il sistema nervoso resta in allerta. Allenarla con il respiro è stato studiato sia sull'ansia sia sul trauma.

24

studi analizzati, 484
persone

ANSIA E STRESS

Una riduzione ampia di stress e ansia

Una meta-analisi ha riunito 24 studi sull'allenamento della variabilità cardiaca: le persone hanno ridotto in modo marcato stress e ansia, anche rispetto ai gruppi di controllo. Il beneficio è emerso anche in chi aveva un disturbo d'ansia.

Goessl, Curtiss e Hofmann, *Psychological Medicine*, 2017

PTSD

stress post-
traumatico

DOPO UN TRAUMA

Più variabilità cardiaca, meno sintomi post-traumatici

In uno studio su persone con stress post-traumatico, chi ha aggiunto l'allenamento della variabilità cardiaca al trattamento abituale ha visto aumentare la propria HRV e diminuire i sintomi. Con il solo trattamento abituale non si sono osservati cambiamenti significativi.

Tan e colleghi, *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 2011 (studio pilota)

Se vivi i sintomi fisici dell'ansia, questo è il primo passo per uscire dall'allerta: il battito che accelera smette di essere un allarme e torna a essere un segnale da ascoltare.

Gli studi riguardano l'allenamento della variabilità cardiaca (HRV biofeedback), alla base della coerenza cardiaca. I risultati individuali possono variare.

La pausa del cuore

Prima di cambiare qualcosa, fermati abbastanza da sentirti.



QUANDO USARLA

Quando stai per rispondere di impulso, quando senti fretta, irritazione, confusione o quando hai bisogno di rientrare in te.

PERCHÉ SERVE

La pausa interrompe l'automatismo. Anche pochi secondi possono creare uno spazio interno in cui la risposta diventa più libera e meno reattiva.

COME FARLA

- 1 **Fermati.** Appoggia i piedi a terra o senti il contatto del corpo con la sedia.
- 2 Porta una **mano sul petto**, se per te è comodo, oppure porta soltanto l'attenzione nella zona del cuore.
- 3 Fai **tre respiri più lenti del solito**. Non forzare: lascia che il respiro diventi morbido.
- 4 **Chiediti:** "Che cosa mi aiuterebbe a rispondere con più cuore e più chiarezza?"
- 5 **Riparti con un gesto piccolo:** una parola in meno, una pausa in più, un tono più gentile, una scelta più lucida.

DOPO LA PRATICA, CHIEDITI

Cosa sarebbe cambiato, se avessi fatto questa pausa prima dell'ultima reazione automatica?

IL TUO PASSO DI REGOLAZIONE

Oggi scegli un momento preciso in cui praticare **una pausa di 30 secondi**: prima di aprire le email, prima di entrare in casa, prima di una riunione.

Il respiro del cuore

Tre minuti per dare al sistema un ritmo più morbido.



QUANDO USARLA

Quando vuoi iniziare la giornata con più **presenza**, quando sei tesa/o, quando senti che il respiro è corto o quando vuoi prepararti a dormire.

PERCHÉ SERVE

Il respiro lento e regolare aiuta il corpo a percepire **sicurezza**. Quando respiri con **attenzione nella zona del cuore, mente ed emozioni iniziano a seguire un ritmo più ordinato**.

COME FARLA

- 1 Porta l'attenzione al centro del petto, nella zona del cuore.
- 2 Immagina che il respiro entri ed esca proprio da lì, come se il cuore avesse spazio per respirare.
- 3 Inspira lentamente e senza sforzo. Espira con la stessa morbidezza.
- 4 Trova un ritmo sostenibile. Non cercare la perfezione: cerca continuità.
- 5 Resta per 3 minuti. Se la mente si distrae, riportala con gentilezza al cuore e al respiro.

DOPO LA PRATICA, CHIEDITI

Dopo tre minuti, il tuo corpo è uguale a prima o c'è anche solo un 1% di spazio in più?

IL TUO PASSO DI REGOLAZIONE

Pratica 3 minuti al giorno per 7 giorni. Segna solo una parola: come ti senti prima e come ti senti dopo.

Scegli una qualità del cuore

La calma cresce quando le dai una direzione.



QUANDO USARLA

Quando senti che il respiro da solo non basta, quando vuoi coltivare un'emozione rigenerativa o quando hai bisogno di cambiare tono interno.

PERCHÉ SERVE

Le qualità del cuore non sono idee astratte. **Gratitudine**, cura, apprezzamento, **pazienza** e **gentilezza** possono diventare stati interni da allenare. Il corpo li riconosce più facilmente quando li uniamo al respiro.

COME FARLA

- 1 Inizia con il respiro del cuore per circa un minuto.
- 2 Scegli una qualità: calma, gratitudine, pazienza, fiducia, tenerezza, coraggio, cura.
- 3 Richiama un ricordo semplice in cui quella qualità era presente: una persona, un luogo, un gesto, un animale, un momento di natura.
- 4 Respira come se quella qualità potesse espandersi nel petto a ogni inspirazione ed espirazione.
- 5 Portala con te nella prossima azione della giornata.

DOPO LA PRATICA, CHIEDITI

Quale qualità ti manca di più in questo periodo? Quale potresti allenare con più gentilezza?

IL TUO PASSO DI REGOLAZIONE

Scegli la tua qualità della settimana e scrivila su un post-it, nello smartphone o nel diario.

Dal trigger al passo di regolazione

Non devi vincere contro la reazione. Puoi darle una nuova strada.

QUANDO USARLA

Quando qualcosa ti attiva: una critica, un ritardo, un messaggio, un tono di voce, una richiesta improvvisa.

PERCHÉ SERVE

I trigger ci mostrano dove il sistema è più sensibile. La pratica non serve a negare ciò che proviamo; serve a non consegnare tutta la giornata a una sola reazione.

COME FARLA

- 1 Riconosci il trigger: "Questa cosa mi sta attivando".
- 2 Fai 4-5 respiri del cuore, più lenti e morbidi.
- 3 Nomina l'emozione senza giudicarla: irritazione, paura, preoccupazione, delusione, pressione.
- 4 Chiediti: "Qual è il passo di regolazione possibile adesso?"
- 5 Scegli un micro-comportamento: abbassare il tono, chiedere tempo, bere un bicchiere d'acqua, camminare due minuti, rispondere più tardi.

DOPO LA PRATICA, CHIEDITI

Quale trigger ricorrente potresti trasformare in un promemoria di pratica?

IL TUO PASSO DI REGOLAZIONE

Per i prossimi 3 giorni, scegli un trigger specifico e usalo come campanella: quando arriva, torni al cuore per un minuto.

Il conto energetico

Ogni giornata deposita o preleva energia. Imparare a vederlo cambia tutto.



QUANDO USARLA

La sera, dopo il lavoro, nei periodi in cui ti senti svuotata/o o quando vuoi capire meglio cosa ti nutre e cosa ti consuma.

PERCHÉ SERVE

Spesso pensiamo all'ansia come a un singolo episodio. In realtà la fatica si accumula anche attraverso piccoli prelievi: pensieri ripetitivi, il modo in cui ti parli, il giudizio, l'ipercontrollo, la fretta. Vederli con lucidità permette di scegliere meglio.

COME FARLA

- 1 A fine giornata, fai un minuto di respiro del cuore.
- 2 Scrivi tre cose che oggi ti hanno tolto energia.
- 3 Scrivi tre cose che oggi ti hanno restituito energia, anche piccole.
- 4 Scegli una sola cosa da ridurre domani e una sola cosa da aumentare.
- 5 Chiudi con una qualità del cuore: gratitudine per ciò che hai fatto, gentilezza per ciò che non è riuscito, fiducia per domani.

DOPO LA PRATICA, CHIEDITI

Quale piccolo prelievo energetico potresti smettere di autorizzare ogni giorno?

IL TUO PASSO DI REGOLAZIONE

Domani proteggi un deposito di energia: 5 minuti di respiro, una passeggiata, una telefonata buona, una pausa senza telefono.

Irradiare cura

La coerenza non finisce in te: diventa qualità della relazione.



QUANDO USARLA

Quando vuoi migliorare un rapporto, prepararti a una conversazione, portare più presenza in famiglia o in un gruppo di lavoro.

PERCHÉ SERVE

Quando siamo più regolati, ascoltiamo meglio. La qualità interna con cui entriamo in una relazione cambia il campo della conversazione: il tono, il ritmo, la disponibilità, la possibilità di cooperare.

COME FARLA

- 1 Porta l'attenzione al cuore e respira lentamente per un minuto.
- 2 Scegli una persona o una situazione a cui desideri portare più cura.
- 3 Respira una qualità del cuore: gentilezza, rispetto, pazienza, compassione, fiducia.
- 4 Immagina di portare quella qualità nella prossima interazione, senza forzare l'altro a cambiare.
- 5 Chiediti quale gesto concreto può incarnare quella cura: ascoltare di più, chiarire meglio, chiedere scusa, ringraziare, mettere un confine con amore.

DOPO LA PRATICA, CHIEDITI

In quale relazione potresti portare più coerenza, partendo da te?

IL TUO PASSO DI REGOLAZIONE

Oggi scegli un gesto relazionale semplice: un messaggio di cura, un ascolto più pieno, una frase detta con più calma.

Il tuo percorso di 7 giorni

Non serve praticare tanto. Serve praticare abbastanza da ricordarti che puoi tornare.



Scegli una pratica principale e ripetila ogni giorno. Puoi usare questa tabella come traccia. Scrivi poco: una parola prima, una parola dopo, un passo di regolazione.

Giorno	Pratica scelta	Prima	Dopo	Passo di regolazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

PROMEMORIA GENTILE

Se salti un giorno, non hai fallito. Riparti dal respiro successivo. La continuità umana è fatta anche di ritorni.

Dove portare la coerenza cardiaca

La pratica diventa potente quando entra nelle scene reali della vita.



Prima di un picco

Quando senti salire l'attivazione: pochi respiri del cuore per accompagnare il corpo, invece di combatterlo.

Prima di salire in macchina

Un minuto con le mani sul volante e il respiro più lento, per partire dal corpo e non dalla paura.

Nelle relazioni

Una qualità del cuore prima di parlare: pazienza, cura, rispetto, ascolto.

Nel lavoro

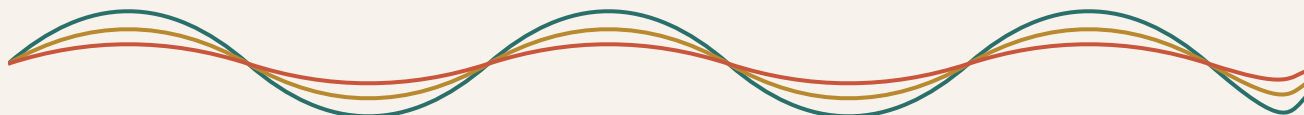
Un reset prima di riunioni, telefonate delicate o momenti di pressione.

Prima di dormire

Una pratica serale per accompagnare il corpo verso un ritmo più morbido e lasciare andare il giorno.

Prima di entrare in un luogo che ti attiva

Il supermercato, l'ascensore, un posto affollato: torni al cuore prima di entrare, e sai cosa fare mentre ci sei.



Vuoi essere accompagnata/o?

Una pratica ti può dare un momento di sollievo. Essere accompagnata/o cambia il modo in cui affronti ciò che eviti, per tornare a essere libera/o di fare ciò che oggi la paura sceglie per te.



La coerenza cardiaca è solo uno degli strumenti che uso nei miei affiancamenti personalizzati. Nel **percorso RADICI**, fondato sul **Metodo MARE®**, lavoriamo sul corpo, sul respiro, sulle emozioni e su quei meccanismi di allerta e controllo che continuano ad attivarsi anche quando il pericolo è passato.

Se questa guida ti ha dato anche solo un piccolo spazio in più, il prossimo passo può essere smettere di fare da sola/o: avere un planning di pratiche costruito su di te, qualcuno a cui fare domande e una guida mentre torni, passo dopo passo, a fare ciò che la paura ti aveva tolto.

M

Movimento

A

Ascolto gentile

R

Respiro

E

Emozioni

PROSSIMO PASSO

Prenota la tua consulenza di affiancamento

Una call in cui potrai raccontarmi la tua storia e scoprire se posso aiutarti attraverso il percorso RADICI.

Prenota la tua consulenza →

Giovanna Volpetti

Chinesiologa · Ideatrice del Metodo MARE®

Giovanna Volpetti è chinesiologa, insegnante di yoga e meditazione e consulente nella regolazione del sistema nervoso. Insegna dal 2012 e ha ideato il **Metodo MARE®** (Movimento, Ascolto gentile, Respiro ed Emozioni) su cui si fonda il **percorso RADICI**.

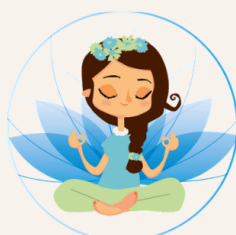
Ha conosciuto sulla propria pelle la tachicardia sopraventricolare e l'ansia anticipatoria, la paura che il corpo possa "tradirti" da un momento all'altro. Da quell'esperienza e dalla sua formazione e ricerca nel campo del sistema nervoso è nato il suo approccio.

Oggi accompagna donne che vivono i sintomi fisici dell'ansia dopo che un evento traumatico ha segnato un prima e un dopo, per ridurre lo stato di allerta e tornare a fare ciò che la paura di stare male aveva tolto.



IL MOTTO DEI MIEI PERCORSI

**Non aspettare, ma
non affrettarti.**



Giovanna Volpetti

METODO MARE®