Giovanna Volpetti
YOGA MARE

7 modi per attivare il tuo nervo vago

Pratiche semplici per quando il corpo si accelera e la mente non riesce a frenarlo.



Giovanna Volpetti · Metodo MARE



Ciao, che bello che tu sia qui!

Mi chiamo Giovanna Volpetti, sono chinesiologa, insegnante di yoga e meditazione e consulente nella regolazione del sistema nervoso. Aiuto donne che, dopo un evento traumatico, convivono con sintomi fisici dell'ansia e uno stato di allerta anche se il peggio è passato, e le accompagno a tornare a vivere senza che quella paura decida cosa possono fare e cosa non possono fare, attraverso i miei affiancamenti personalizzati.

In questa guida trovi **7 pratiche brevi** per attivare il nervo vago e dare al tuo corpo segnali di sicurezza, senza dover "convincere" la mente di niente.

PRIMA DI INIZIARE

Questa guida è pensata per chi ha già fatto i controlli medici con esiti nella norma. Se hai sintomi mai valutati (dolore al petto, svenimenti, un battito irregolare comparso da poco), parlane prima con il tuo medico.

Le pratiche non sostituiscono cure o percorsi sanitari: sono un modo per iniziare ad ascoltare il corpo.

Cos’è il nervo vago

È il decimo nervo cranico e il più lungo di tutti: parte dal tronco encefalico e scende lungo collo, gola, cuore, polmoni e intestino. Il nome viene dal latino *vagus*, “che vaga”, perché arriva a quasi tutti gli organi importanti.

Il freno del tuo sistema nervoso

Immagina il sistema nervoso come un’auto.

L’acceleratore è il sistema simpatico: ti prepara a scappare o a difenderti.

Il freno passa dal nervo vago: dice al corpo “è passata, puoi scendere”.

Quando il freno lavora bene, il cuore rallenta, il respiro si allarga, la digestione riparte e il corpo riesce a riposare.

Quando il sistema resta in allerta troppo a lungo, lo senti proprio nei punti in cui il vago passa e si collega: **battito accelerato, nodo alla gola, fiato corto, stomaco chiuso**.



Il dato che cambia tutto

80%

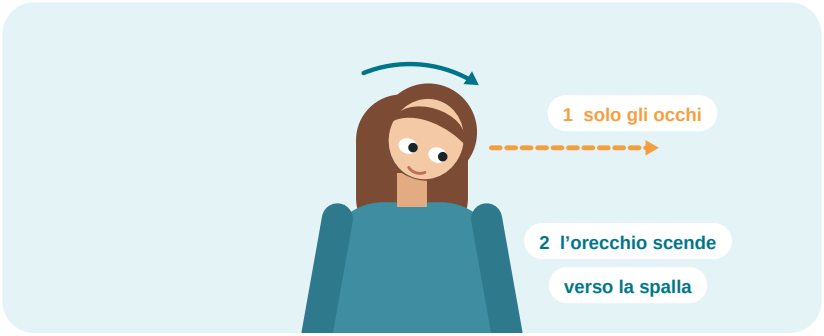
Circa l’80% delle fibre del nervo vago porta informazioni **dal corpo al cervello**, non il contrario.

Il tuo cervello capisce se sei al sicuro anche in base a ciò che il corpo gli racconta. Per questo non basta ripetersi “lo so che gli esami sono a posto”: al corpo bisogna parlare nella sua lingua, fatta di sensazioni, movimento, contatto, voce e sguardo.

Come usare le pratiche

- **Senza fretta.** Non servono a spegnere il sintomo: servono a ricordare al corpo che esiste un freno.
- **Meglio poco, ma spesso.** Conta la ripetizione, non l’intensità: pochi minuti al giorno pesano più di una sessione lunga una volta.
- **Se una pratica ti disturba**, accorciala, ammorbidiscila o saltala. Puoi ripartire da un’altra.
- **Non trasformarle in controllo.** Se ti scopri a chiederti “ho fatto la pratica, perché il cuore batte ancora?”, è il segnale per allentare, non per insistere.

1 La salamandra



Esercizio ideato dal terapeuta corporeo Stanley Rosenberg: allenta collo e base del cranio, una zona che si irrigidisce quando il corpo è in allerta.

COME

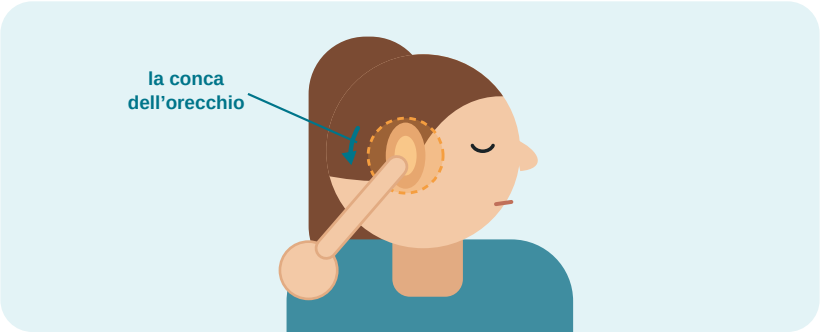
1. In posizione seduta, schiena dritta, porta solo gli occhi verso destra, senza muovere la testa.
2. Mantieni lo sguardo lì e inclina la testa verso la spalla destra, senza alzarla: l'orecchio scende, il viso non ruota.
3. Resta 30-60 secondi, finché non arriva un sospiro, uno sbadiglio o una deglutizione.
4. Torna al centro e ripeti a sinistra.

QUANTO

30-60 secondi per lato.

Il sospiro o lo sbadiglio spontaneo è il segnale che il corpo sta mollando.

2 La conca dell’orecchio



Qui un ramo del nervo vago arriva vicino alla pelle: per questo è una delle zone usate nella stimolazione vagale auricolare.

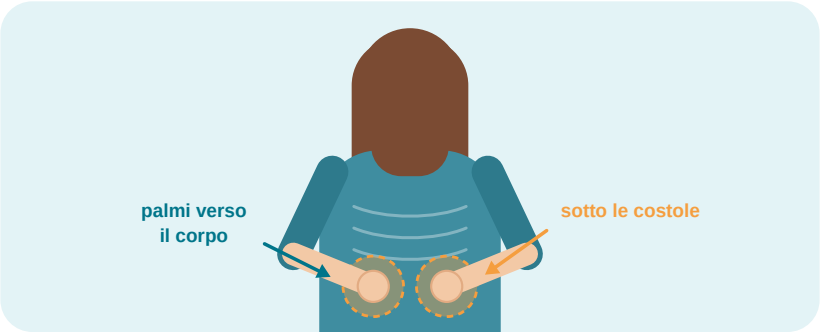
COME

Con la punta dell’indice fai piccoli cerchi lenti nell’incavo interno dell’orecchio (la conca, sopra l’ingresso del condotto uditivo). Pressione leggera, come una carezza.

QUANTO

1 minuto per orecchio, anche a occhi chiusi, ovunque tu sia.

3 La mano sui reni



Un gesto di sostegno sulla zona lombare, dove molte persone sentono accumularsi la tensione. Per un sistema abituato a reggere tutto, è un modo per sentirsi sostenuto.

COME

Sdraiata sulla schiena o seduta, porta le mani dietro e appoggiale sulla parte bassa della schiena, appena sotto le costole, con i palmi verso il corpo. Non fare altro: sostieni e respira normalmente.

QUANTO

3-5 minuti. Ideale prima di dormire.

4 Le mani sul corpo



Una pratica di autocontatto ispirata al lavoro somatico di Peter Levine: aiuta a sentire i propri confini, che l'ansia tende a sfocare.

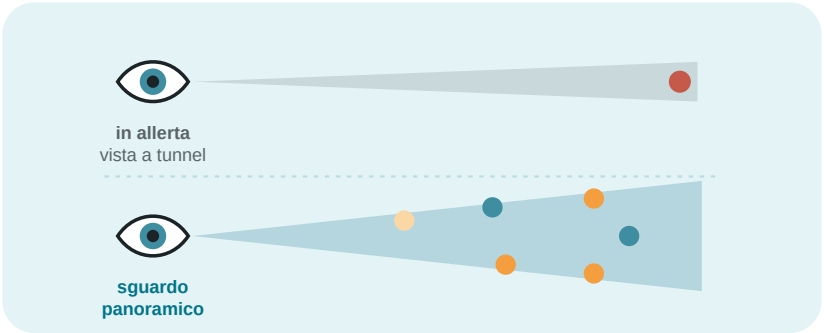
COME

1. Una mano sulla fronte e l'altra sul petto. Resta finché non noti un piccolo cambiamento: un sospiro, un po' di calore, il corpo che pesa un po' di più.
2. Poi sposta la mano dalla fronte al petto e quella del petto sulla pancia. Aspetta di nuovo.

QUANTO

1-3 minuti per posizione. Non c'è niente da forzare: se il cambiamento arriva, arriva.

5 La visione panoramica



In allerta la vista si restringe a tunnel: il corpo mette a fuoco per cercare il pericolo. Allargare lo sguardo manda il segnale opposto.

COME

Guarda un punto davanti a te e, senza muovere gli occhi, nota tutto ciò che c'è ai bordi del campo visivo: sopra, sotto, ai lati, come se la vista si allargasse fino a contenere tutta la stanza.

QUANTO

30-60 secondi. Utile al lavoro, davanti allo schermo o in auto (da ferma).

6 La voce da ninna nanna



Stephen Porges, ideatore della teoria polivagale, indica la voce melodica, con salite e discese come quando parliamo a un bambino, tra i segnali di sicurezza che il sistema nervoso legge più in fretta.

COME

Leggi ad alta voce un testo breve, o canticchia una melodia che ti piace, con tono morbido e cantilenante, esagerando un po' l'intonazione. L'opposto di una voce piatta e di fretta.

QUANTO

2-3 minuti. Se hai figli, raccontare una storia con questa voce regola anche te.

7 Cacciare le “scintille”



Deb Dana, terapeuta che lavora con la teoria polivagale, ha chiamato glimmers (scintille) i micro-momenti di sicurezza che il sistema nervoso registra anche se durano pochi secondi. Un sistema in allerta vede soprattutto minacce: questa pratica lo allena a notare anche il contrario.

COME

1. Durante la giornata cerca di proposito piccoli momenti che ti diano una scintilla di calma: la luce su una parete, l’odore del caffè, le fusa del gatto, una canzone.
2. Quando ne arriva una, resta lì 5 secondi e nominala dentro di te: “questa è una scintilla”.

QUANTO

Annotane 3 a fine giornata. Con le settimane il corpo tende a notarle sempre più facilmente.



Cosa osservare davvero

Non misurare i progressi dall’assenza del sintomo. Guarda altro:

- **Quanto ci metti a recuperare** dopo un’ondata.
- **Quanto dura** l’ondata, quando arriva.
- **Cosa riesci a fare** anche con un po’ di attivazione addosso.

PER RICORDARTI

Un sintomo che torna non significa essere tornati al punto di partenza. Conta la direzione che prendono questi tre segnali nel tempo.

Ti riconosci in questo?

- Il corpo si accelera e non capisci perché, anche quando “va tutto bene”.
- Eviti luoghi e situazioni per paura che succeda di nuovo.
- Gli esami sono a posto, ma nessuno ti ha spiegato cosa sta succedendo.
- Le tecniche ti calmano sul momento, poi il sintomo torna.

Cosa cambia con me

Le pratiche ti aiutano ad attraversare il momento. Nel Percorso RADICI, con il Metodo MARE, impari a **stare nelle situazioni di oggi senza che sia la paura a decidere cosa puoi fare e cosa no**.

Un lavoro personalizzato e strutturato nel tempo, che dice al sistema nervoso in modo chiaro e coerente di essere di nuovo al sicuro: i sintomi scemano come conseguenza naturale.

Clicca qui sotto e raccontami la tua situazione: vediamo insieme se e come posso aiutarti.

PRENOTA LA CONSULENZA

Questa guida ha uno scopo informativo e non sostituisce la valutazione o il trattamento di un professionista della salute. Se hai sintomi non ancora valutati, parlane con il tuo medico.