

IL RESET DEL NERVO VAGO MANUALE DI LAVORO PER GLI OVER 60

**Un programma “Postural Balance Method™” di 30 giorni
ideato da una fisioterapista, con oltre 100 esercizi
somatici delicati per migliorare il sonno, calmare il
sistema nervoso e ritrovare l'energia in soli 10 minuti al
giorno**

**Anna Copcia
Fisioterapista**

ANTEPRIMA ESCLUSIVA

Una selezione per scoprire il metodo, provare una pratica e conoscere il percorso.

BENVENUTO

Prima di iniziare

Questa anteprima non vuole raccontarti tutto il libro. Vuole farti entrare nel suo ritmo.

- *Un percorso di 30 giorni, con oltre 100 esercizi somatici delicati, pensato per accompagnare le persone over 60 verso maggiore calma, stabilità ed energia.*

- 1 • Comprendi** Perché il corpo può sentirsi stanco ma ancora in allerta.
- 2 • Osserva** Misura sonno, tensione, energia e rigidità con lo Scorecard.
- 3 • Prova** Sperimenta una pratica di respirazione semplice e sostenibile.
- 4 • Integra** Scopri come respiro, postura e movimento diventano una routine di 10 minuti.

Stanco, ma incapace di rilassarti davvero?

Nel libro questa sensazione viene descritta come uno stato in cui mente e corpo restano in allerta anche quando avrebbero bisogno di recuperare. Il percorso parte dall'osservazione dei micro-stress, del respiro e delle tensioni posturali, per costruire gradualmente una base di calma.

- *La stabilità è più importante dell'intensità: non serve forzare il corpo, ma accompagnarlo verso un nuovo equilibrio.*

IL FILO CONDUTTORE

Respiro • postura • percezione • gradualità

I quattro pilastri della calma

01

Stabilizzare il respiro

Usare un ritmo lento e controllato come ponte tra corpo e sistema nervoso.

02

Ricostruire la sicurezza posturale

Cercare un allineamento naturale, stabile e sostenibile.

03

Ripristinare l'equilibrio sensoriale

Ritrovare una connessione più chiara tra sensazioni, movimento e ambiente.

04

Condizionamento progressivo

Privilegiare gradualità, costanza e adattamento invece dell'intensità.

Ascolta il tuo punto di partenza



Scorecard del Sistema Nervoso: Misura Prima di Riequilibrare

Questo tracker fa parte del tuo Scorecard del Sistema Nervoso: misura prima di riequilibrare. Valuta le seguenti aree utilizzando una scala da 1 (molto basso) a 10 (eccellente): Qualità del sonno, Scala della tensione quotidiana, Indice di ansia/irrequietezza, Score di stabilità energetica, Controllo della rigidità posturale, e Confronto mattina vs sera.

Non esistono risposte giuste o sbagliate: questa pagina è pensata per aiutarti a sviluppare consapevolezza.

Valutazione dello Scorecard

Area	Valutazione (1-10)	Note
Qualità del sonno	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Score di stabilità energetica	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Indice di ansia / irrequietezza	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Scala della tensione quotidiana (collo e spalle)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Controllo della rigidità posturale	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Confronto mattina vs sera	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Riflessione Personale

🌿 Come ti senti complessivamente nel tuo corpo in questo momento?

🌿 Dove noti maggiormente tensione o disagio?

🌿 Cosa emerge da questa valutazione?

Ricorda:
Questo è il tuo punto di partenza. Ogni numero riflette il tuo stato attuale—non il tuo potenziale. La consapevolezza è il primo passo verso il cambiamento.

Non è un voto. È una mappa.

Lo Scorecard del Sistema Nervoso invita a osservare sei aree: qualità del sonno, stabilità energetica, ansia/irrequietezza, tensione quotidiana, rigidità posturale e differenze tra mattina e sera.

- *La consapevolezza è il primo passo verso il cambiamento.*

Tre domande da portare con te

- Come si sente il mio corpo oggi?
- Dove noto maggiormente tensione o disagio?
- Che cosa emerge quando mi fermo ad ascoltare?

Il Reset del Respiro in 5 minuti

Una delle fondamenta quotidiane del metodo è una respirazione comoda e non forzata, con un'espirazione leggermente più lunga dell'inspirazione.

PROVA ORA

1. Siediti comodo, con schiena sostenuta e piedi appoggiati.
2. Inspira lentamente dal naso per circa 4 secondi.
3. Espira dolcemente per circa 6 secondi, senza forzare.
4. Continua con un ritmo fluido e naturale.

Se compaiono vertigini, dolore, affaticamento insolito o disagio, interrompi la pratica e adattala alle tue condizioni.

Respirazione 4 : 6

Continua questo ritmo per alcuni minuti, aumentando la durata dell'espiazione solo entro un limite confortevole. Non è necessario sforzarsi: piccoli adattamenti gradualmente sono sufficienti per favorire uno stato di maggiore rilassamento.

Con una pratica costante, questa tecnica respiratoria può diventare un valido supporto nei momenti di stress e affaticamento. Nel tempo potresti percepire una risposta più calma alle situazioni quotidiane, insieme a una maggiore consapevolezza del tuo respiro e del tuo corpo. Anche pochi minuti al giorno possono aiutarti a costruire una sensazione più stabile di equilibrio, resilienza e benessere generale.



30 giorni.

Una progressione gentile.

SETTIMANA 1

Respiro

Calmare il ritmo e creare le fondamenta.

SETTIMANA 2

Postura

Radicamento, allineamento e sicurezza.

SETTIMANA 3

Controllo

Core, coordinazione e movimento consapevole.

SETTIMANA 4

Resilienza

Integrare ciò che hai imparato nei gesti quotidiani.

Una routine di 10 minuti

SETTIMANA 3 – GIORNO 5

1. Attivazione del Core con il Respiro (da supino) — 4 min
2. Controllo della Rotazione da Seduti (piccolo movimento) — 3 min
3. Marcia Incrociata in Piedi (lenta) — 3 min

SETTIMANA 3 — GIORNO 5		
1° Attivazione del Core + Respiro — 4 min	2° Controllo della Rotazione da Seduti — 3 min	3° Marcia Incrociata (avanzata) — 3 min
INSPIRA • 4 sec	INSPIRA • 4 sec	INSPIRA • 4 sec
→ ESPIRA • 6 sec → porta delicatamente l'ombelico verso la colonna	→ ESPIRA • 6 sec → ruota lentamente e con controllo	→ ESPIRA • 6 sec → solleva il ginocchio verso la mano opposta
		
4 MIN	3 MIN	3 MIN

Stabilità che entra nella vita quotidiana

Modifica:

Appoggia leggermente le mani sulla sedia o sulle cosce per aiutarti durante la salita.

Evita l'Esercizio Se:

Hai vertigini, dolore acuto a ginocchia o anche, un recente intervento agli arti inferiori, oppure se stare in piedi provoca instabilità o disagio.

STABILITÀ FUNZIONALE SIT-TO-STAND



OBIETTIVO:
Migliorare la stabilità funzionale e la fiducia nei movimenti quotidiani, sostenendo al tempo stesso una respirazione calma e coordinata.



POSIZIONE DI PARTENZA:
Seduto su una sedia stabile con i piedi appoggiati a terra, alla larghezza delle anche. Mani appoggiate delicatamente sulle cosce.



INDICAZIONE RESPIRATORIA:
Inspira mentre ti prepari e inclini leggermente il busto in avanti. Espira lentamente mentre spingi sui piedi e ti sollevi in piedi.



DURATA:
5 minuti



COSA DOVRESTI SENTIRE:
Una delicata sensazione di supporto nelle gambe e nel core, miglior equilibrio e un movimento stabile e controllato senza sforzo.



ERRORI COMUNI:
• Sollevarsi troppo velocemente
• Trattenerne il respiro durante il movimento
• Arrotondare eccessivamente la schiena mentre ci si alza



MODIFICA:
Appoggia leggermente le mani sulla sedia o sulle cosce per aiutarti durante la salita.



ISTRUZIONI:

- 1 Siediti in posizione eretta con la colonna rilassata e le spalle morbide.
- 2 Attiva delicatamente i muscoli addominali per sostenere il tronco.
- 3 Inclina leggermente il busto in avanti, spostando il peso verso i piedi.
- 4 Spingi attraverso i talloni e sollevati lentamente fino alla posizione in piedi.
- 5 Rimani un momento in piedi per percepire equilibrio e allineamento.
- 6 Piega lentamente ginocchia e anche per tornare alla sedia con controllo.
- 7 Ripeti il movimento lentamente e in modo fluido.



EVITA L'ESERCIZIO SE:
Hai vertigini, dolore acuto a ginocchia o anche, un recente intervento agli arti inferiori, oppure se stare in piedi provoca instabilità o disagio.



Ascolta il corpo. Adatta la pratica.

Nel Postural Balance Method™ il progresso non coincide con il fare di più. Se il respiro diventa corto, compare dolore, affaticamento o instabilità, l'esercizio va modificato o interrotto.

- *L'obiettivo non è forzare il corpo, ma favorire una sensazione di calma, equilibrio e stabilità.*

La regola pratica

Riduci l'ampiezza • rallenta • usa un supporto • fai una pausa • riprendi solo quando ti senti sicuro.

Il Protocollo di Calma d'Emergenza™

Il libro include una pratica breve di stabilizzazione da utilizzare nei momenti di maggiore tensione: respirazione lenta, riallineamento posturale e movimenti semplici per recuperare una sensazione di controllo.

3–5 MINUTI

1. Trova una posizione comoda e stabile.
2. Rallenta il respiro, senza forzarlo.
3. Lascia che spalle, collo e corpo ritrovino gradualmente morbidezza.

- *Il tuo corpo sa già come ritrovare la calma — questo protocollo ti aiuta semplicemente a ricordarlo.*

L'AUTRICE

Un metodo nato dalla pratica clinica

Anna Copcia è fisioterapista. Il Postural Balance Method™ nasce dall'osservazione delle esigenze delle persone senior e integra respirazione, postura, movimento consapevole e progressione graduale.

- *Piccoli gesti costanti, rispettosi dei tempi del corpo, possono costruire una connessione più profonda con movimento, equilibrio e benessere.*

NEL LIBRO COMPLETO TROVERAI

• oltre 100 esercizi somatici delicati • programma completo di 30 giorni • tracker settimanali • routine di 10 minuti • bonus stampabili

CONTINUA IL PERCORSO

Questo era solo l'inizio.

Nel libro completo, il percorso prosegue giorno dopo giorno con spiegazioni, esercizi illustrati, tracker e routine progressive pensate per diventare parte della quotidianità.

IL RESET DEL NERVO VAGO

Anna Copcia • Fisioterapista

Postural Balance Method™

Anteprima realizzata per il sito ufficiale dell'autrice.