

Ciao

ti è mai capitato di svegliarti con la mandibola tesa senza un motivo fisico preciso, oppure di sentire lo stomaco che si chiude prima ancora di aprire bocca in una conversazione difficile? Sono segnali che la maggior parte delle persone nota, ma non sa bene come interpretare. Li attribuisce alla stanchezza, alla settimana pesante, al fatto di essere "fatte così". E invece raccontano qualcosa di molto più preciso.

Prima di continuare, fai questa cosa: spunta le situazioni che ti appartengono, anche solo a volte.

Ti è mai capitato di...

- Avere il petto pesante in certi giorni, senza riuscire a spiegare perché
- Notare che la digestione peggiora nei periodi di stress, anche quando mangi le stesse cose
- Sentire lo stomaco che si chiude prima di una conversazione difficile o di una notizia attesa
- Sentirti stanca in modo diverso dal solito, una stanchezza che non passa con il sonno
- Trattenere qualcosa, una rabbia, una delusione, una parola non detta e sentirla poi nel corpo ore dopo
- Svegliarti con la mandibola tesa o il collo rigido, senza un motivo fisico evidente
- Avere il respiro corto o superficiale nei momenti in cui ti senti sopraffatta

Hai spuntato 1 o 2 voci? Qualcosa inizia a emergere. Forse non hai ancora l'abitudine di osservare il tuo corpo con questa attenzione, oppure attraversi un periodo in cui il carico emotivo è basso. In ogni caso, conoscere questa connessione, tra quello che provi e quello che senti fisicamente, è uno strumento che vale la pena avere.

Hai spuntato 3 o 4 voci? Il tuo corpo comunica, e tu stai iniziando ad ascoltarlo. Riconosci alcuni segnali, ma probabilmente non sempre sai cosa ci stanno dicendo. La connessione tra emozione e risposta fisica esiste, e impararla cambia il modo in cui interpreti certi momenti della tua giornata.

Hai spuntato 5 o più voci? Il tuo sistema nervoso lavora molto. E lo sai. Hai una sensibilità somatica alta: il corpo traduce con precisione quello che attraversi emotivamente. È una caratteristica fisiologica precisa. Quello che ti manca,

forse, non è la capacità di sentire, ma gli strumenti per leggere quello che senti senza esserne sopraffatta.

In un'ottica integrata le emozioni non sono qualcosa di separato dalla fisiologia. Ogni stato emotivo produce una risposta neurovegetativa precisa: una modifica del tono simpatico o parasimpatico, una variazione del cortisolo, una contrazione muscolare, un cambiamento nel pattern respiratorio. L'emozione non è solo psicologia. È chimica, è tensione, è postura, è digestione che rallenta o si accelera.

Quando queste risposte rimangono croniche, ovvero quando il sistema nervoso resta in allerta anche senza un pericolo reale, i segnali fisici si accumulano fino a diventare sintomi. Chi li sperimenta spesso cerca la causa solo in un organo, in un esame, in un rimedio fisico, senza riconoscere che c'è qualcosa di più ampio da leggere.

Conoscere questa connessione non trasforma tutto in "psicosomatico" nel senso riduttivo del termine. Significa imparare a leggere i propri segnali con uno strumento in più, quello biologico, capendo che le emozioni lasciano tracce precise e che quelle tracce possono diventare una bussola, se si hanno gli occhi per vederle.

Ho preparato una guida gratuita per te.

Si chiama *Come le Emozioni si Riflettono nel Corpo* e raccoglie le principali emozioni, gioia, paura, rabbia, tristezza, ansia, con le loro risposte fisiche e neurovegetative, la lettura della medicina tradizionale cinese e un olio essenziale funzionale per ciascuna, con il rationale fisiologico su come agisce sul sistema nervoso autonomo.

Troverai le risposte muscolari e fisiche per ogni emozione, la connessione con l'asse dello stress, la correlazione con gli organi secondo la MTC, e il metodo dell'inalazione diretta spiegato passo per passo. Una risorsa concreta da tenere a portata di mano, da rileggere nei momenti in cui il corpo parla e tu vuoi capire cosa sta cercando di dirti.

→ [Scarica la guida gratuita qui](#)

Scarica il PDF

Se leggendo la guida hai iniziato a guardare gli oli essenziali con occhi diversi e ti è venuta voglia di capire meglio perché alcuni aromi riescono a calmare una mente troppo attiva, perché altri influenzano energia, sonno, concentrazione o stato emotivo, nel mio Corso Base di Aromaterapia partiamo proprio da qui. Non è un semplice elenco di oli essenziali e proprietà, ma un percorso per comprendere come gli oli interagiscono con sistema nervoso, stress, asse neurovegetativo e fisiologia, attraverso spiegazioni pratiche, accessibili e applicabili nella vita quotidiana.

Il corso è fruibile da qualsiasi dispositivo, puoi seguirlo con i tuoi tempi e l'accesso resta illimitato nel tempo, così da poter rivedere le lezioni ogni volta che ne senti il bisogno.

Se lo desideri avrai inoltre accesso a una community Telegram attiva, dove continuare a confrontarti, fare domande e approfondire insieme.

→ [Scopri il corso base di aromaterapia direttamente da QUI](#)

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 Corso Aromaterapia

Corso Base di Aromaterapia con Oli Essenziali

👉 Valutazione Online

Valutazione Iniziale dello stato di salute
1,5h Online

👉 Percorso Online

Valutazione + 2 controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 Orientamento

spazio di ascolto e orientamento, senza impegno.
15 min. gratuito

👉 Valutazione In Studio

Valutazione Iniziale dello stato di salute
1,5h In Studio

👉 Percorso In Studio

Valutazione + 2 controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)