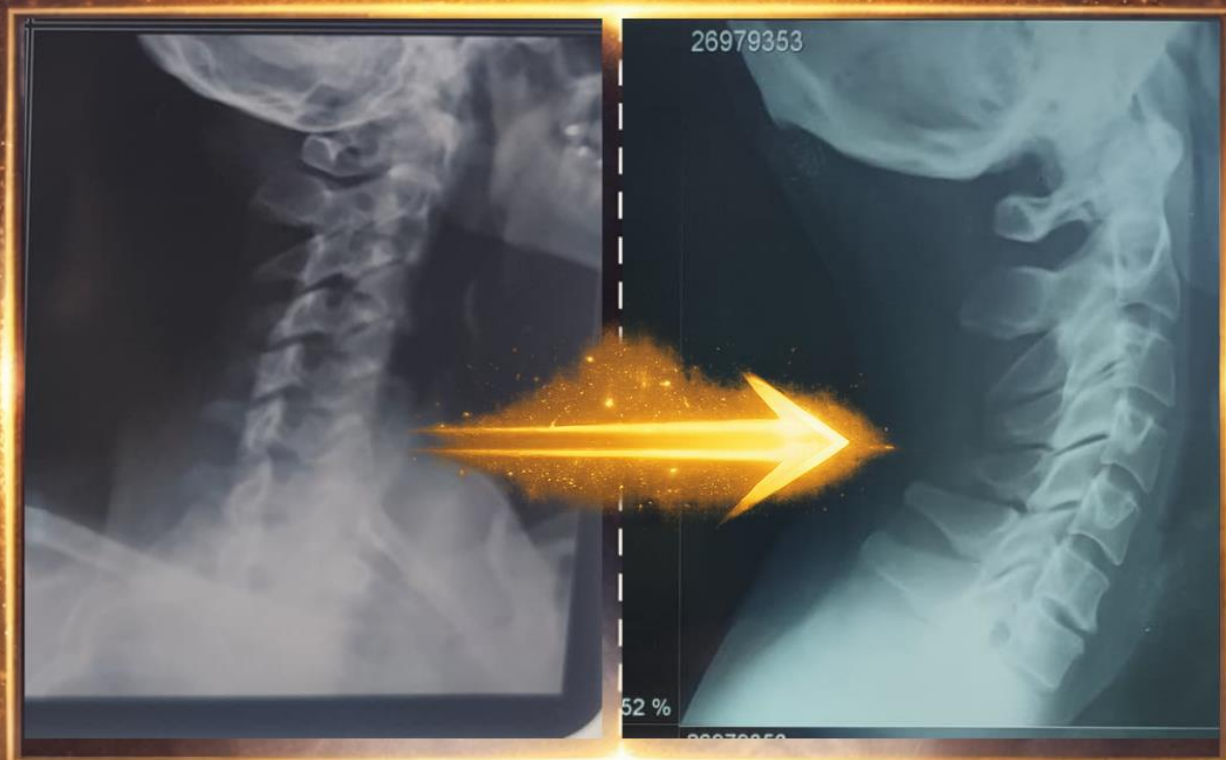


CUANDO EL CUELLO DICE BASTA

Cómo revertir la rectificación cervical
con el método RVA



RVA

Reprogramación Vertebral Activa

Por Marcos Sasone

Introducción

Durante muchos años trabajé como profesor de piano particular y también en escuelas públicas y privadas. Me pasaba gran parte del día sentado frente al instrumento, siempre mirando hacia abajo para tocar, corregir a mis alumnos o revisar partituras. En ese momento, no tenía ni la más mínima idea de que esa postura, repetida durante horas todos los días, me estaba rompiendo el cuerpo por dentro.

Mi salud tampoco ayudaba mucho. Sufría de sinusitis frecuentes e infecciones de garganta que me llevaban a episodios tan fuertes que necesitaba corticoides para poder recuperarme.

Con el tiempo, la cosa empeoró. Empezaron a aparecer otros problemas: dolores de espalda, una tensión constante en el cuello y síntomas que brotaban en distintos lugares del cuerpo sin una explicación clara. Lo más frustrante era que los estudios médicos daban casi siempre "normal", pero yo sentía que mi cuerpo claramente no lo estaba.

Sin darme cuenta, mi propio organismo me estaba obligando a aprender algo nuevo.

Siempre tuve una forma muy particular de aprender: me gusta observar cómo funcionan las cosas, experimentar y ordenar lo que descubro para poder explicarlo de forma sencilla. Con los años, esa mentalidad me llevó a crear métodos de enseñanza en áreas muy distintas, desde el piano hasta los masajes y el yoga.

Así que, cuando mi cuerpo empezó a llenarse de síntomas, ese mismo impulso se activó con muchísima fuerza. Solo que esta vez, el objeto de estudio no era un instrumento musical.

Era mi propio cuerpo.

Y lo que empezó como una búsqueda personal desesperada, terminaría convirtiéndose en algo mucho más grande de lo que jamás imaginé.

Capítulo 1

El día que mi espalda dijo basta

Durante mucho tiempo conviví con molestias físicas sin prestarles demasiada atención. Pensaba que eran simplemente parte del cansancio cotidiano o del ritmo de trabajo, nada fuera de lo común. Pero en 2013, algo cambió.

El dolor en la espalda baja empezó a volverse cada vez más intenso. Al principio aparecía solo en algunos momentos del día, pero poco a poco se fue instalando con más fuerza. Llegué a un punto en el que había mañanas donde no podía seguir acostado; el dolor se volvía tan insoportable que tenía que levantarme de la cama simplemente para poder aguantarlo. Fue la primera vez que sentí con total claridad que mi cuerpo me estaba pidiendo un cambio a gritos.

En ese momento me puse a investigar qué actividad podía hacer y me decidí por el Ashtanga Yoga. Para ser sincero, no lo tomé como una búsqueda espiritual ni filosófica; simplemente pensé que podía ser una buena forma de aliviar el dolor y, de paso, ganar algo de concentración.

Empecé a ir a clases una o dos veces por semana. Al principio, todo era un mundo nuevo para mí: las posturas tan demandantes, la respiración, la atención plena en cada movimiento... era algo completamente distinto a lo que estaba acostumbrado. Pero entonces, ocurrió algo que me sorprendió.

Con el paso de los meses, mi espalda empezó a mejorar. Ese dolor que me había llevado hasta ahí comenzó a disminuir gradualmente. Y no solo eso: también noté que me enfermaba mucho menos de las vías respiratorias, algo que durante años había sido una constante en mi vida.

En ese momento sentí que había encontrado algo importante. Lo que no sabía era que esto sería solo el comienzo de una búsqueda mucho más profunda. No imaginaba que

ese primer paso iba a abrir un camino mucho más largo de lo que esperaba; un camino que terminaría cambiando no solo mi salud, sino mi manera completa de entender el cuerpo humano.

Capítulo 2

Un hallazgo inesperado

Para 2014, yo seguía practicando yoga con regularidad, aunque todavía no era algo intensivo. Iba a clases una o dos veces por semana y, cada vez con más claridad, sentía que mi cuerpo estaba cambiando para mejor. Mi espalda ya no me dolía como antes y mi salud general parecía mucho más estable.

Sin embargo, todavía tenía algunos problemas respiratorios que aparecían de vez en cuando. Por eso, en una consulta de rutina, el otorrinolaringólogo decidió pedirme una serie de estudios. Entre ellos, una radiografía de la columna cervical.

Cuando tuve el resultado en mis manos, apareció algo que en ese momento no alcancé a entender del todo. El médico miró la placa y me dijo, casi como al pasar, que lo que yo tenía era una rectificación cervical.



En ese momento, no tenía mucha información sobre lo que significaba exactamente ese diagnóstico. Solo sabía que mi columna cervical no tenía la curvatura natural que debía tener, pero el dato quedó ahí, casi como una simple curiosidad.

Sin embargo, algo dentro de mí ya estaba empezando a moverse. El yoga me estaba haciendo bien y cada vez sentía más interés por comprenderlo en profundidad. Así que empecé a investigar dónde podía estudiarlo seriamente.

El estilo que más me llamaba la atención era el Ashtanga Yoga. Encontré una escuela que parecía tener una formación muy sólida, dirigida por Alejandro Chiarella. El problema era la distancia: la escuela estaba en Capital Federal y yo vivía en Belén de Escobar, a unos cincuenta kilómetros.

Aun así, decidí escribirle un email. Quería saber si ese podía ser el próximo paso en mi camino. Lo que no me imaginaba era que, antes de poder darlo, mi cuerpo me iba a plantar un nuevo desafío, mucho más duro que los anteriores.

Capítulo 3

El día que descubrí la osteopatía

Justo después de escribirle a Alejandro Chiarella para averiguar sobre su escuela de Ashtanga, apareció un nuevo problema físico, como si mi cuerpo quisiera decirme algo más. Empecé a sentir un dolor muy fuerte en la zona del sacro cada vez que me agachaba; era tan intenso que inclinarme hacia adelante se volvió un suplicio.

Decidí consultar a un traumatólogo. Después de revisarme, me diagnosticó coxigodinia. Me preguntó a qué me dedicaba y, cuando le conté que era profesor de piano, me respondió: "*Seguramente el problema es por pasar tantas horas sentado*". Su gran solución fue que me comprara un almohadón para sentarme y listo. La consulta terminó ahí, sin más explicaciones ni soluciones reales.

En ese momento, mi mujer me sugirió algo distinto: me recomendó visitar a un osteópata. Yo no tenía ni idea de qué hacía un osteópata ni cómo trabajaba, pero como el dolor seguía ahí, decidí probar.

Recuerdo muy bien esa primera consulta. El osteópata observó la misma placa que ya había visto el traumatólogo, pero me dijo algo totalmente distinto: "*Tu sacro está girado hacia la derecha*". Me pidió que me sentara en la camilla, observó mi postura y realizó un par de manipulaciones en la zona. Todo el proceso duró apenas unos minutos.

Cuando terminó la sesión y me levanté, sentí una presión rara en el sacro, como si algo se hubiera acomodado. Increíblemente, pude agacharme ahí mismo y el dolor desapareció por completo a los pocos días. Me sorprendió muchísimo darme cuenta de que llevaba tiempo sufriendo por algo que se podía solucionar tan fácil si se miraba de la forma correcta.

Ese momento despertó una curiosidad enorme en mí. Empecé a investigar qué era exactamente la osteopatía, cómo funcionaba el cuerpo y de qué manera las distintas partes de la estructura corporal se influyen entre sí.

Sin darme cuenta, ese episodio estaba despertando en mí una forma distinta de mirar y conocer el cuerpo. Una mirada que, con el tiempo, se volvería el eje central de mi camino.

Capítulo 4

Aprender yoga... sin entender todavía el cuerpo

Después de la experiencia con el osteópata, mi interés por el cuerpo y el movimiento se volvió casi una obsesión. Aunque mi idea original era meterme de lleno en el instructorado de Ashtanga, sentí que mi cuerpo todavía no estaba preparado para una práctica tan intensa. Por eso, decidí empezar por algo que me parecía más accesible.

En 2015 me inscribí en un instructorado de Hatha Yoga. Durante los dos años siguientes, aprendí cosas fundamentales: respiración, alineación, filosofía y técnicas de meditación. Fue una etapa de mucho crecimiento personal; el yoga empezó a influir en mi alimentación, en cómo observaba mis pensamientos y en mi disciplina diaria.

Pero, al mismo tiempo, había algo que todavía no estaba comprendiendo del todo. Muchas de las prácticas físicas se hacían siguiendo instrucciones que dábamos por sentadas, simplemente porque "formaban parte de la enseñanza" tradicional.

Una de esas prácticas era el paro de cabeza o la postura de la vela. En las clases, se hacían apoyando el peso directamente sobre las cervicales. En ese momento, yo no tenía ni la más mínima conciencia de lo que eso implicaba para la columna. Si era yoga, yo asumía que debía ser correcto. Pero la realidad era otra: cada vez que lo hacía, después me dolía el cuello.

Con el tiempo entendería que esas posturas generan una carga brutal sobre el cuello si no se comprende cómo distribuir el peso con los hombros y la musculatura superior. En aquel entonces, yo simplemente seguía las órdenes. Mi cuerpo no era nada flexible; me costaba y me dolía, pero yo confiaba en que ya se iba a adaptar. Lo mismo me pasaba con posturas como "el puente"; sentía que mi cuerpo no respondía, que había una resistencia interna que no podía vencer.

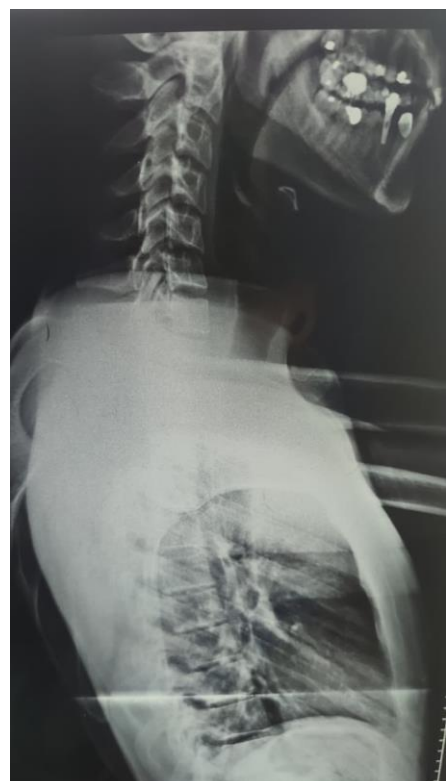
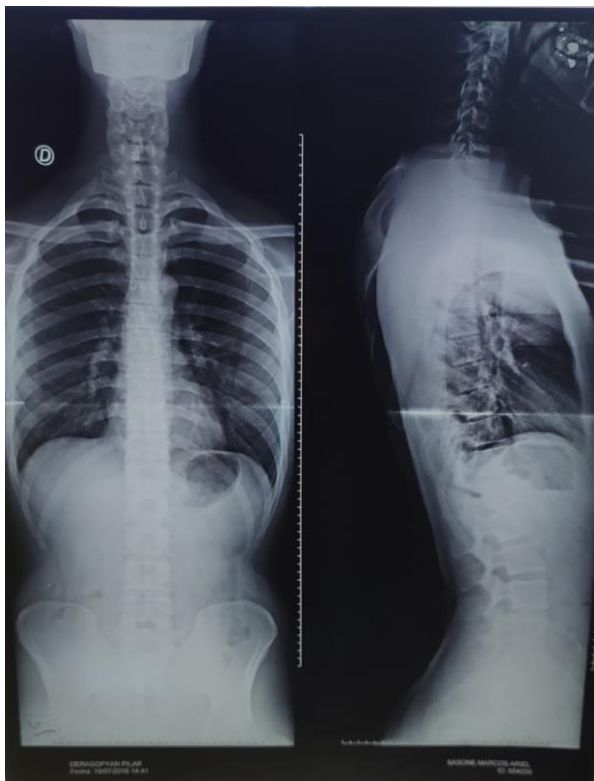
Aun así, seguí adelante. Aprendí muchísimo en esos años, pero todavía estaba lejos de entender realmente cómo funcionaba mi propio cuerpo. Y lo que vendría después me iba a mostrar, con una claridad dolorosa, todo lo que todavía no entendía.

Capítulo 5

Cuando el cuerpo empieza a hablar más fuerte

Durante los años del instructorado de Hatha Yoga, mi práctica se volvió cada vez más intensa. Estaba muy motivado y realmente quería avanzar, sentía que estaba haciendo todo lo correcto. Sin embargo, en 2016 decidí hacerme un espinograma para ver cómo iba todo.

Cuando vi los resultados, me llevé un balde de agua fría: la rectificación seguía ahí, intacta. A nivel cervical no había cambiado absolutamente nada después de un año entero de práctica constante y dedicada.



A finales de 2017 terminé el instructorado de Hatha y sentí que por fin era mi momento de empezar Ashtanga, lo que siempre había querido. Así que, por mi cuenta, arranqué a practicar la serie de posturas de forma regular. Me volví a comunicar con Alejandro Chiarella por email; le dije que quería empezar y me contestó que me esperaba en su escuela.

Entusiasmado, empecé a trabajar mucho más la flexibilidad, especialmente en los isquiotibiales y la apertura de caderas. Estaba convencido de que, si lograba más movilidad, mi cuerpo iba a mejorar todavía más. Pero algo muy extraño empezó a pasar.

Cuanto más estiraba los isquiotibiales, más aparecía un dolor muy incómodo en la zona anal y perineal. Al principio pensé que podían ser hemorroides; el dolor llegó a ser tan molesto que, cuando daba clases de piano, tenía que sentarme sobre un almohadón especial para poder aguantarlo.

Decidí consultar a un cirujano, pero después de revisarme me dijo algo que ya me empezaba a sonar familiar: "*No tenés nada*". Los estudios daban normales, pero el dolor seguía ahí, firme. Como siempre fui una persona muy ansiosa, el médico incluso me recetó clonazepam, como si el problema fuera simplemente un tema de nervios.

Me sentía deprimido, desorientado y profundamente triste. Le mandé otro email a Alejandro para decirle que no iba a poder ir por este nuevo problema. Sentía que siempre aparecía una traba... pero algo dentro de mí decía que el problema no estaba solo en mi cabeza. Había algo físico que todavía no estaba entendiendo.

Entonces hice lo que ya era mi marca registrada ante los problemas: investigar por mi cuenta. Me puse a estudiar la anatomía de la zona y así fue como descubrí el recorrido del nervio pudendo, que atraviesa la región del sacro y la pelvis. Todo empezó a tener sentido: si esa zona estaba bajo tensión, podía generar exactamente lo que yo sentía.

Decidí probar algo. Empecé a hacerme auto masajes profundos en el sacro, los isquiotibiales y los aductores para liberar la tensión. Dos días después, ocurrió el milagro: el dolor desapareció por completo.

Ese momento fue un antes y un después para mí. No solo porque el síntoma se había ido, sino porque empecé a comprender algo fundamental: el cuerpo está lleno de conexiones que muchas veces no se ven en un estudio médico. Si uno aprende a observarlo con atención, el cuerpo empieza a soltar pistas. Sin saberlo todavía, ese tipo de observación se convertiría en la base de todo lo que vendría después.

Capítulo 6

Sincronicidad

En enero de 2018 pasó algo increíble. Una persona me contactó por WhatsApp para preguntarme por clases de piano. Le mandé toda la información y, cuando abrí la foto de perfil para verle la cara, no lo podía creer.

Era *Alejandro Chiarella*. Resulta que vivía en mi misma ciudad y yo no tenía la menor idea.

Enseguida le comenté: *"Yo te estaba buscando a vos y ahora me encontraste vos a mí. Te doy clases, por supuesto"*. Así fue como él empezó a tomar clases de piano conmigo y yo le confirmé que en marzo arrancaba el instructorado de Ashtanga en su escuela. Estaba encantado con este "guiño" del universo, de Dios, o como quieras llamarlo. Me pareció una señal inequívoca de que, por fin, las cosas se estaban alineando.

Capítulo 7

Colapso y obsesión

En 2018 finalmente di el paso que venía postergando hace años: empecé el instructorado de Ashtanga Yoga. Era una práctica muchísimo más exigente que todo lo que había hecho hasta ese momento; la disciplina era rigurosa y teníamos que practicar cinco días por semana. A veces viajaba hasta Acassuso para ir a una de las sedes y otras veces practicaba en mi casa.

Al principio lo tomé como un gran desafío personal, pero a medida que avanzaba, empezaron a aparecer síntomas que no me esperaba para nada. Mi cuello comenzó a doler cada vez más, y ese dolor no se quedaba ahí: se extendía hacia el hombro, el brazo, la muñeca y hasta la mano. Apoyar la mano en el piso para una postura se volvió un suplicio por el dolor en la muñeca.

Había noches en las que no podía dormir. Tenía que acomodar el brazo entre almohadas para tratar de encontrar un poco de alivio. Lo más desconcertante era que el dolor no aparecía solo mientras practicaba; se manifestaba después, en cualquier momento. Llegué al extremo de tener que manejar el auto pasando los cambios con el brazo izquierdo, porque el dolor interno en el codo derecho era insoportable. Incluso lavarme el pelo inclinado en el lavamanos se volvió una tortura por el dolor cervical.

No entendía nada. Por un lado, estaba haciendo algo que "en teoría" debía mejorar mi salud, pero por el otro, mi cuerpo reaccionaba con una intensidad cada vez más violenta.

Volví a los médicos. Me hicieron de todo, incluido un electromiograma por la cervicobraquialgia. El resultado fue el mismo de siempre: "*Todo normal*". Pero mi cuerpo, claramente, no lo estaba.

Fueron momentos muy oscuros. Recuerdo días en los que mi mente se resistía a practicar y me hundía en la depresión. Hubo veces que empezaba la práctica en mi casa y terminaba llorando de frustración. No quería hacerlo más, pero al mismo tiempo sentía que no podía abandonar. Algo adentro mío me decía que tenía que seguir observando qué estaba pasando.

Me obsesioné. Empecé a mirar cada video de fisioterapia que encontraba, estudiaba cómo trabajaban los osteópatas, aprendí a analizar radiografías y resonancias magnéticas. Probé ejercicios de todo tipo. Vivía corrigiendo mi postura de día y de noche; adapté mi forma de dormir y cambié mil almohadas (llegué al extremo de atarme la cabeza para no llevar el mentón al pecho mientras dormía). No aceptaba tener esa rectificación en mi cuerpo; la quería fuera de mí a toda costa.

En ese momento no lo sabía, pero mi cuerpo estaba atravesando un proceso profundo de reorganización. Era un proceso que todavía no comprendía, pero que terminaría revelando algo que iba a cambiar por completo mi forma de entender la columna cervical.

Capítulo 8

La radiografía que cambió el significado de todo

Al terminar el 2018, justo cuando estaba finalizando el instructorado de Ashtanga, decidí hacerme nuevamente una radiografía cervical. Después de tantos meses de práctica intensa, dolores que me hacían llorar, dudas y una búsqueda personal casi obsesiva, necesitaba saber qué estaba pasando realmente con mi columna.

Cuando tuve la placa en mis manos, el corazón se me aceleró. Noté algo diferente de inmediato: mi columna cervical ya no se veía igual que antes. Ahora, por fin, tenía curvatura.

Decidí mostrarle la radiografía a Alejandro. Él la observó con mucha atención durante unos segundos, levantó la vista y me dijo algo que me quedó grabado para siempre:

— Esto es realmente un cambio muy importante, Marcos. Es muy notable.



En ese momento, yo solo entendía que había más curvatura en mi cuello, pero no alcanzaba a dimensionar lo que estaba viendo. Para mí era simplemente una mejoría, un alivio.

Con el tiempo aprendería algo que en ese entonces todavía no sabía: muchos profesionales consideran que una rectificación cervical no se recupera así nomás. En muchos casos, incluso se dice que esa curvatura perdida jamás vuelve a formarse. Pero yo tenía la prueba en mis manos. En mi cuerpo el cambio era real. Era posible.

Años después, en una consulta con el osteópata, le mostré mi placa. Su reacción de alegría y sorpresa me terminó de abrir los ojos; ahí recién comprendí la magnitud de lo que había logrado. No había sido una casualidad ni un golpe de suerte. Había sido el resultado de un proceso.

Un proceso que, en ese entonces, todavía estaba intentando terminar de entender.

Capítulo 9

Mi experiencia resuena en otros

A pesar de practicar yoga, de tener dos instructorados terminados y de entender de anatomía, mi cuerpo me seguía doliendo. Por eso, iba regularmente al masajista para poder aguantar el ritmo.

En 2020 descubrí por casualidad un video de masaje tailandés, al que llamaban "el yoga para vagos". Me fascinó porque usa posturas de yoga, pero es el terapeuta quien mueve a la persona y aplica presión en los músculos. Como siempre, quise ir a la fuente e hice un curso.

Como todo lo que toco lo termino integrando, empecé a adaptar esas técnicas a mi vida cotidiana. Busqué la forma de hacerme esos masajes yo mismo usando elementos sencillos: botellas, tubos, pelotas de tenis o hasta un palo de escoba. El resultado fue tan bueno que no necesité ir más al masajista; finalmente había aprendido a aliviarme solo.

Hasta ese momento, todo lo que sabía sobre mi cuerpo era algo privado, el resultado de años de observación y experimentación personal. Pero hubo un momento que cambió todo.

Después de entender la magnitud del cambio en mi columna, decidí compartir mi experiencia. Subí un video a YouTube donde mostraba mi radiografía y contaba brevemente el proceso que había atravesado. No tenía idea de lo que iba a pasar después.

En poco tiempo, empezaron a llegar mensajes de muchísimas personas. Gente que también tenía rectificación cervical; personas que sufrían mareos, dolores crónicos, hormigueos en los brazos o síntomas que nadie les sabía explicar. Todos me preguntaban lo mismo: "¿Cómo lo lograste?".

Ahí fue cuando hice un "clic". Yo ya tenía experiencia creando cursos online; desde 2008 grababa clases de piano que llegaban a estudiantes de todo el mundo. Por mi formación docente, estaba acostumbrado a estructurar contenidos y explicar procesos paso a paso.

Entonces, me hice una pregunta sencilla: si todo lo que aprendí sobre mi propio cuerpo surgió de años de investigación y práctica... ¿por qué no organizar ese conocimiento para ayudar a los demás?

Esa idea fue el comienzo de algo que jamás habría soñado hacer.

Capítulo 10

Nacimiento del programa

Como los resultados de los auto masajes que me hacía eran tan efectivos para aliviar tensiones, lo primero que hice fue grabar un curso de auto masajes en video. Quería que otras personas pudieran aprender a aliviarse solas, tal como yo lo hacía. Pero después de compartir mi experiencia en internet, empezaron a llegar cada vez más mensajes.

Muchísimas personas me escribían contando historias calcadas a la mía: dolores cervicales que no se iban con nada, estudios con resultados "normales" y tratamientos que solo ayudaban un rato. En casi todos los casos, la sensación era la misma que yo

había vivido años atrás: algo pasaba en el cuerpo, pero nadie lograba explicar con claridad qué era.

A medida que leía esos mensajes, empecé a notar patrones que se repetían. La rectificación cervical aparecía una y otra vez en las radiografías de distintas personas, junto con los mismos síntomas: tensión, dolores que irradiaban a los hombros, mareos e inestabilidad. Todo eso me llevó a tomar una decisión.

Ya había pasado mucho tiempo investigando sobre anatomía, cadenas musculares, postura, yoga, masajes y respiración. Ahora el desafío era reunir todo ese rompecabezas en un proceso claro. Mi objetivo no era dar teoría; quería ofrecer un camino práctico para recorrer paso a paso. Así nació el primer programa de recuperación cervical.

Si ya había logrado organizar cursos en otras áreas, sabía que podía estructurar todo lo aprendido sobre la columna. Así fue como, en 2022, puse en línea un programa completo. Para mi sorpresa, los resultados aparecieron rapidísimo y los alumnos empezaron a contar sus experiencias:

- *Lucas (Argentina): "En solo 15 días mis dolores bajaron un 75%. Pasé 4 años yendo al quiropráctico sin cambios, pero con este programa recuperé la movilidad que sentía 'dura como un palo'."*
- *Marcos (España): "Llevaba 2 años con dolor diario. Probé natación, gimnasio y fisio sin éxito. A los 4 días de empezar el curso, mi molestia disminuyó al 50%."*
- *Rosalba (Puerto Rico): "Sufría vista borrosa y zumbidos. Gracias a los consejos de postura y respiración, logré dejar de usar el collarín y la faja."*
- *Justo (Argentina): "Lo mejor es que ahora el dolor no depende de un tercero. Aprendí herramientas autoadministrables para no ser esclavo de los masajistas."*
- *Derly (EE.UU.): "Inicié con escepticismo por las fallas del sistema de salud, pero en la primera semana ya sentí resultados satisfactorios. Es cuestión de constancia."*

Muchos decían que habían probado de todo sin éxito hasta que encontraron este enfoque. Eso me terminó de confirmar algo que yo ya intuía: el proceso que había

funcionado en mi propio cuerpo podía ayudar, de verdad, a transformar la vida de muchísimos otros.

Capítulo 11

Lo que empecé a notar en las radiografías

A medida que más y más personas hacían el programa, sentí la necesidad de profundizar todavía más en el conocimiento del cuerpo. Quería entender con precisión quirúrgica qué estaba pasando realmente en la columna y en el sistema musculoesquelético. Por eso, decidí dar un paso importante: empecé a estudiar anatomía dentro de una formación en osteopatía.

Durante ese tiempo, me metí de lleno en materias como anatomía, histología y bioquímica. Esto me permitió comprender, desde lo más profundo, cómo funciona la estructura del cuerpo humano. Fue una etapa reveladora, porque el estudio académico venía a reforzar muchísimas de las observaciones que yo ya había hecho durante años de práctica e investigación personal.

Pero pasó algo más. Empecé a recibir cientos de radiografías y estudios de personas que me buscaban por ayuda. Para entender mejor la relación entre las placas y los síntomas, creé un grupo de Facebook sobre Rectificación e Inversión Cervical. Quería aprender de cada caso, de cada testimonio y de cada imagen.

Al principio, todas las placas me parecían distintas; cada columna era un mundo. Sin embargo, con el tiempo y la observación constante, empecé a notar algo fascinante: a pesar de las diferencias individuales, las rectificaciones seguían ciertos patrones comunes.

Entonces, me dediqué a analizarlas y clasificarlas. Estaba tan seguro del método que, en 2023, decidí sacarme una nueva radiografía para ver si mi propia curvatura se mantenía conservada con el paso de los años.

Este fue el resultado:



Seguí aprendiendo y comencé a dar conferencias sobre salud postural y cervical



No fue una casualidad. Lo que vas a ver a continuación son resultados reales de personas que, al igual que yo, decidieron dejar de ser "pacientes pasivos" para convertirse en protagonistas de su propia recuperación.

Aquí podés ver cómo la constancia y el método correcto logran lo que muchos dicen que es imposible: la recuperación de la curvatura fisiológica.

Evidencia del cambio: Progresión de resultados



Esta otra persona muestra su cambio manteniendo el proceso 2 meses



Aquí el cambio de otra persona que mantuvo el proceso 6 meses



Otros no evolucionarán tan rápido:

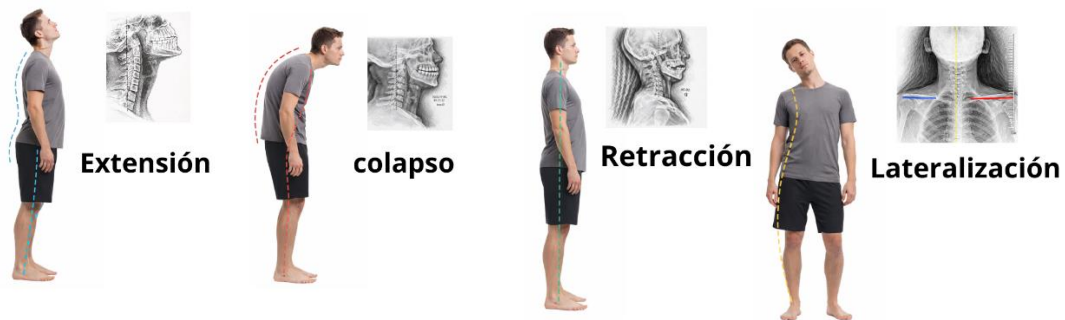


Pero más allá de lo que diga una placa, hay algo mucho más importante: la calidad de vida. Ya sea que recuperen la curvatura por completo o no, todas las personas que siguen el programa muestran una desaparición bastante rápida de sus síntomas. Incluso personas que no podían ni levantarse de la cama por los mareos y el dolor, van recuperando su autonomía y su vida normal.

Después de años observando y comparando cientos de radiografías y resonancias, pude identificar cuatro perfiles principales de rectificación o inversión cervical (y también de inclinación lateral). Estos perfiles coinciden, generalmente, con la postura

que la persona adopta en su día a día, lo que genera acortamientos musculares muy puntuales y una sintomatología específica para cada caso.

Para que puedas entender mejor de qué hablo, diseñé un diagrama (un poco exagerado a propósito) para presentar con claridad estas diferencias:



De estos cuatro perfiles surgen distintos tipos de combinaciones con múltiples variantes. Ese descubrimiento me permitió organizar el proceso de trabajo de una manera mucho más clara: ya no se trataba solamente de aplicar ejercicios o técnicas generales, ahora era posible analizar cada caso entendiendo el patrón específico que estaba presente en la columna.

Con el tiempo, todo ese conocimiento fue tomando forma en documentos, protocolos de análisis y procesos de evaluación cada vez más completos. Ese desarrollo terminó dando origen a lo que hoy llamo RVA: Reprogramación Vertebral Activa.

Un método que combina observación postural, análisis de estudios médicos, hábitos de vida y trabajo corporal para ayudar a las personas a comprender qué ocurre en su columna. Pero, sobre todo, un método que nació de algo muy simple: la necesidad de entender qué estaba pasando en mi propio cuerpo.

Historias que inspiran: El método en acción

Para que veas que no son solo palabras, quiero compartirte dos casos que hoy son el corazón de RVA:

Lyannet (Cuba):

"Estuve 7 meses sentada en una silla con una minerva fija"

- **El Abismo:** Administradora de redes con mucha sobrecarga laboral. Un día, caminando por la calle, perdió el balance y la luz del sol empezó a molestarle. Cayó en un círculo vicioso de neurólogos, otorrinos y psiquiatras. Las pastillas no solucionaban nada.
- **El Punto Crítico:** "Llegó un momento en que no me podía parar de la cama... terminé con una minerva fija (collarín rígido). Estuve siete meses y medio sentada en una silla". La inactividad y el dolor la llevaron a una profunda depresión.
- **La Transformación:** Contactó conmigo para iniciar el programa supervisado. Al principio tenía terror de moverse, porque los médicos le habían prohibido terminantemente realizar "cambios bruscos".
- **El Resultado:** A los 14 días de empezar, el cambio fue total. *"Ya me preparo el desayuno, lavo mi ropa y camino distancias solita"*, cuenta hoy con alegría. Su clave fue la constancia: "Puedo dejar hasta de bañarme, pero no me puede faltar hacer los ejercicios".

Graciela (Argentina):

"Pasé 3 meses literal en la cama sin poder caminar"

- **El Abismo:** En 2025 comenzó con mareos que derivaron en vértigos severos. No podía fijar la mirada ni usar el celular. *"Me llevaban porque yo no caminaba, no llegaba al baño. Estuve tres meses literal en la cama"*.
- **El Diagnóstico:** Una resonancia reveló la cervical invertida y varias hernias. Un otorrino le dijo que tener vértigo era *"vivir en el mismísimo infierno"*.
- **La Transformación:** Comenzó RVA muy despacio, aprendiendo incluso a respirar de nuevo.
- **El Resultado (Febrero 2026):** Graciela recuperó su vida al 100%. *"Ando en motos grandes, viajo y volví a trabajar"*. Su mensaje es claro: *"De esto se sale. Entender el cuerpo es lo más importante"*.

Historias de otras personas que comenzaron igual

Cuando compartí mi experiencia y el proceso que me ayudó a reorganizar mi propio cuerpo, empezaron a llegar mensajes de personas de distintos países.

Muchas de ellas habían recorrido exactamente el mismo camino que yo:

- estudios médicos que aparecen como “normales”
- tratamientos que alivian solo por un tiempo
- síntomas que aparecen en diferentes partes del cuerpo
- tensión cervical constante
- mareos o inestabilidad

Con el tiempo, varias de esas personas comenzaron a mejorar siguiendo el proceso del programa.

Algunas decidieron contar su experiencia para ayudar a otros que están pasando por lo mismo.

Si querés escuchar esas historias reales, podés ver algunos testimonios aquí:

Mareos y vértigo cervical

marcossasone.com/mareos

Dolor en brazos y manos (cervicobraquialgia)

marcossasone.com/cervicobraquialgia

Personas que comenzaron a mejorar rápidamente

marcossasone.com/rapida-mejora

Casos donde se recuperó la curvatura cervical

marcossasone.com/curva

Personas que habían probado de todo sin resultados

marcossasone.com/nada-funciono

Si te reconociste en esta historia

Durante años viví exactamente lo mismo que muchas personas que hoy llegan al programa:

- Estudios que dicen que todo está normal
- Tratamientos que alivian pero no resuelven
- Síntomas que aparecen en lugares distintos del cuerpo

La mayoría intenta resolver el problema trabajando solo el cuello. Pero como viste a lo largo de este libro, muchas veces el cuello solo está compensando lo que ocurre en el resto del cuerpo.

Eso fue lo que yo tardé años en comprender.

Por eso desarrollé el proceso RVA – Reprogramación Vertebral Activa.

Un método que combina:

1. Análisis de imágenes y estudios médicos
2. Análisis postural
3. Síntomas y Hábitos de vida

Para entender qué está generando la sobrecarga cervical y reorganizar el cuerpo paso a paso.

Si sentís que tu historia puede ser parecida a la mía...

Descubrí cómo funciona el programa aquí:

[MarcosSasone.com/RVA](https://marcosasone.com/RVA)

La mayoría de las personas llega hasta aquí después de años de buscar respuestas. Si esa también es tu historia, este puede ser el momento de empezar a cambiarla.

Unas palabras finales...

Gracias por haberme acompañado a lo largo de estas páginas. Escribir este libro fue mi forma de decirte que no estás solo en este laberinto de síntomas sin explicación.

Mi camino me llevó años de dolor y búsqueda, pero hoy mi misión es que el tuyo sea mucho más corto y directo.

La herramienta ya la tenés en tus manos: la Reprogramación Vertebral Activa no es magia, es entender tu propia estructura.

Te espero del otro lado para empezar a trabajar juntos.

Marcos Sasone.