



REPROGRAMACIÓN VERTEBRAL ACTIVA

EL PROBLEMA
NO ESTÁ SOLO
EN TU CUELLO.



DOLOR



RIGIDEZ



CONTRACTURAS



MAREOS

A veces **mejora... y vuelve.**



PROBASTE COSAS.

Algunas ayudaron un rato,
pero el problema sigue.



**NO TRATAMOS SÍNTOMAS.
BUSCAMOS LA CAUSA.**

MIRAMOS TU CUERPO COMO UN TODO

Para encontrar **la causa**, analizamos cada parte de tu vida y de tu cuerpo.



1. ESTUDIOS (RX / RM)

Vemos tu estructura real para entender lo que ocurre.



2. ANÁLISIS POSTURAL (FRENTE / PERFIL / ESPALDA)

Evaluamos cómo te parás, cómo te movés y cómo tu cuerpo se organiza.



3. SÍNTOMAS

Escuchamos lo que sentís. Cada molestia es una señal de cómo tu cuerpo está funcionando.



4. HÁBITOS DE VIDA

Tu trabajo, tu rutina, tu descanso, tu entrenamiento. Todo influye en tu postura y en tu dolor.



No se trata de aliviar el dolor.
Se trata de entender qué lo causa.

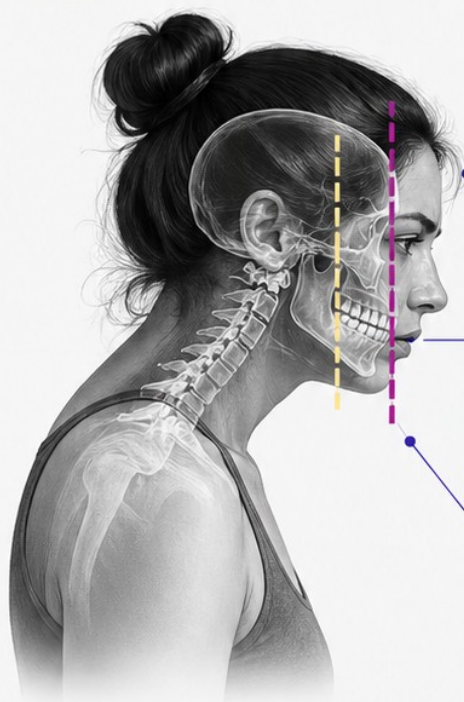
1. COLAPSO ANTERIOR



RESULTADO GLOBAL

Este patrón genera tensión en la parte posterior, limita la respiración y la movilidad, y aumenta la fatiga, afectando el rendimiento y el bienestar.

1 COLAPSO ANTERIOR



CABEZA ADELANTADA

El cuello se proyecta hacia adelante, generando tensión en la parte posterior.



CLAVÍCULAS ORIENTADAS HACIA ADELANTE

Los hombros se llevan hacia adelante, cerrando el espacio del pecho.



DORSAL ALTA RÍGIDA

La parte alta de la espalda se ve rígida y sobreactivada, con pérdida de movilidad.

QUÉ ESTÁ FUERA DEL EJE

- ✗ CABEZA ADELANTADA
- ✗ CLAVÍCULAS CERRADAS
- ✗ DORSAL ALTA RÍGIDA

SENSACIONES



TENSIÓN OCCIPITAL



RESPIRACIÓN ALTA



MANDÍBULA ACTIVA



ANSIEDAD CORPORAL

CLAVES CORRECTIVAS



AMPLITUD CLAVICULAR POSTERIOR

Abrir el pecho creando espacio sin forzar.



SENSACIÓN DE PESO SUAVE

Llevar la atención al ángulo inferior de la escápula.



LIBERAR LENGUA Y MANDÍBULA

Soltar la base de la lengua y dejar descansar la mandíbula.



OBJETIVO

Abrir el eje anterior sin forzar la lordosis.

Tu cuerpo se adapta para sostener tu cabeza.
Este patrón genera tensión y fatiga.

ORGANIZACIÓN BIOMECÁNICA

Patrón frecuente:

- ✓ pelvis en anteversión
- ✓ aumento de lordosis lumbar
- ✓ tórax elevado / apertura costal alta
- ✓ dorsal alta rígida en extensión
- ✓ cabeza retrasada respecto al eje
- ✓ mentón elevado o proyectado
- ✓ extensión occipito-atlantoidea

Este patrón aparece para:

- ✎ mantener la mirada horizontal
- ✎ sostener el cuerpo ante rigidez global
- ✎ compensar una cadena posterior dominante



TÓRAX ELEVADO / APERTURA COSTAL ALTA

El tórax se eleva y las costillas se abren en su parte superior para sostener la postura extendida.



AUMENTO DE LORDOSIS LUMBAR

La zona lumbar se arquea más de lo habitual para mantener el alineamiento y la extensión global.



CABEZA RETRASADA RESPECTO AL EJE

La cabeza se lleva hacia atrás para mantener la mirada horizontal.



MENTÓN ELEVADO O PROYECTADO

El mentón se eleva para acompañar la extensión global del patrón.



EXTENSIÓN OCCIPITO-ATLANTOIDEA

El cuello queda atrapado en extensión en la unión entre el occipital y el atlas.



DORSAL ALTA RÍGIDA EN EXTENSIÓN

La parte alta de la espalda se extiende y se rigidiza para sostener la postura.



PELVIS EN ANTEVERSIÓN

La pelvis se inclina hacia adelante, aumentando la curvatura lumbar y colocando el cuerpo en una posición extendida.

QUÉ ESTÁ FUERA DEL EJE

- ✗ CABEZA RETRASADA
- ✗ CLAVÍCULAS RÍGIDAS HACIA ATRÁS
- ✗ DORSAL ALTA EN EXTENSIÓN



SENSACIONES FRECUENTES

- ✎ TENSIÓN EN BASE DEL CRÁNEO Y CUELLO
- ✎ CANSANCIO EN ZONA ENTRE ESCÁPULAS
- ✎ PRESIÓN EN ZONA LUMBAR
- ✎ DIFICULTAD PARA RELAJAR EL CUERPO

CLAVES PARA REEQUILIBRAR



AMPLITUD CLAVICULAR POSTERIOR

Llevar los hombros suavemente hacia atrás y abrir el pecho sin forzar.



SENSACIÓN DE PESO SUAVE EN ÁNGULO INFERIOR DE ESCÁPULA

Permitir que la escápula descienda con peso suave para liberar tensión en cuello y dorsal.



LIBERAR LENGUA Y MANDÍBULA

Soltar la base de la lengua y dejar descansar la mandíbula.

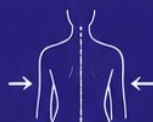


OBJETIVO: abrir el eje anterior sin forzar lordosis.



RECORDÁ

No es tu postura la que está mal.
Es tu cuerpo intentado sostener tu cabeza.
Podemos reentrenar un patrón más eficiente y liviano.



2

EXTENSIÓN COMPENSATORIA



Tu cuerpo se adapta para sostener tu cabeza.
Este patrón genera tensión y fatiga.



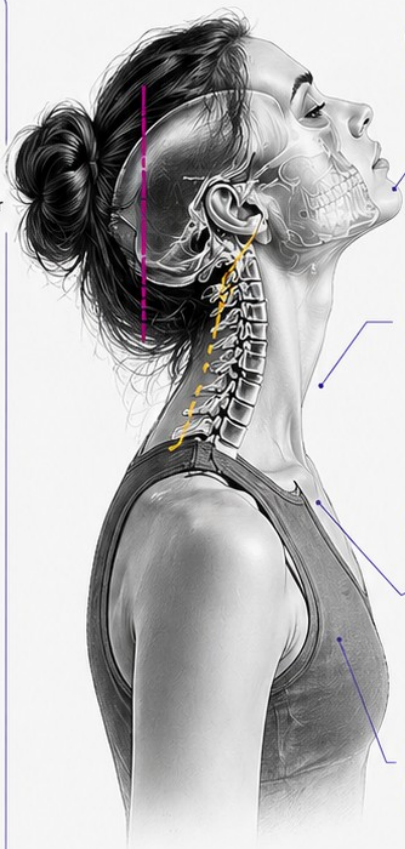
ORGANIZACIÓN BIOMECÁNICA

Patrón frecuente:

- ✓ pelvis en anteversión
- ✓ aumento de lordosis lumbar
- ✓ tórax elevado / apertura costal alta
- ✓ dorsal alta rígida en extensión
- ✓ cabeza retrasada respecto al eje
- ✓ mentón elevado o proyectado
- ✓ extensión occipito-atlantoidea

Este patrón aparece para:

- 🔗 mantener la mirada horizontal
- 🔗 sostener el cuerpo ante rigidez global
- 🔗 compensar una cadena posterior dominante



MENTÓN ELEVADO O PROYECTADO

El mentón se eleva para acompañar la extensión global del patrón.



EXTENSIÓN OCCIPITO-ATLANTOIDEA

El cuello queda atrapado en extensión en la unión entre el occipital y el atlas.



RIGIDEZ POSTERIOR

La parte posterior del cuerpo se rigidiza para sostener la postura extendida.



PECHO ALTO RÍGIDO

El tórax permanece elevado y rígido, limitando la movilidad respiratoria.



QUÉ ESTÁ FUERA DEL EJE



MENTÓN ELEVADO



RIGIDEZ POSTERIOR



PECHO ALTO RÍGIDO



SENSACIONES FRECUENTES



PRESIÓN EN BASE DEL CRÁNEO



RIGIDEZ AL GIRAR



DIFICULTAD PARA SOLTAR EL AIRE



NO HAGAS EXTENSIÓN ACTIVA NI MIRAR AL TECHO.

PRIMERO



SOLTAR SUBOCCIPITAL

Liberar la tensión en la base del cráneo para permitir que el cuello se reorganice.



SENTIR BASE DEL CRÁNEO "PESADA"

Permitir que el peso de la cabeza se distribuya hacia abajo y atrás, sin empujar hacia adelante.



SUAVIZAR EXPANSIÓN ANTERIOR

Abrir el frente del cuerpo suavemente, sin empujar el esternón hacia adelante.



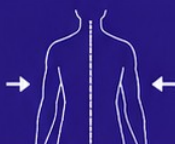
OBJETIVO: QUITAR DEFENSA POSTERIOR

Reducir el patrón de sobresostem para devolver movilidad, respiración y equilibrio al eje.



RECORDÁ

Tu cuello no está débil.
Está sobresostenido como defensa posterior.



3.

LATERAL DOMINANTE



Tu cuerpo se organiza más en un lado.
Este patrón genera desbalance y tensión.



CABEZA INCLINADA LATERALMENTE

La cabeza se inclina hacia un lado para mantener la mirada horizontal.



EJE CORPORAL DESPLAZADO

El eje vertical del cuerpo se desplaza hacia un lado, generando compensaciones en cuello, hombros, pelvis y piernas.



CLAVÍCULAS A DIFERENTE ALTURA

Una clavícula se encuentra más elevada que la otra debido al desbalance del eje corporal.



CUELLO ASIMÉTRICO

El cuello está más estirado de un lado y más corto del otro, generando tensión desigual.



ESCÁPULA DESCENDIDA O ADELANTADA DE UN LADO

Una escápula se encuentra más baja o más hacia adelante, alterando la posición de la cintura escapular.



HOMBRO MÁS BAJO

Un hombro se encuentra en una posición más baja que el otro, como resultado de la transferencia de carga hacia un lado.



CARGA CORPORAL DESIGUAL

El cuerpo distribuye más peso en un lado, generando compensaciones en pies, rodillas, caderas y columna.



QUÉ ESTÁ FUERA DEL EJE



CABEZA INCLINADA



UN HOMBRO MÁS BAJO



EJE CORPORAL DESPLAZADO



SENSACIONES FRECUENTES



UN LADO MÁS CARGADO



TENSIÓN UNILATERAL



DOLOR CUELLO-HOMBRO



NO ESTIRES SOLO EL LADO TENSO.
Eso aumenta el desbalance.

PRIMERO



REORGANIZAR PESO PLANTAR

Distribuir el peso en ambos pies de manera equilibrada para estabilizar la base.



EJE VERTICAL DESDE ESCÁPULA OPUESTA

Conectar la escápula opuesta para crear un eje vertical interno y centrar el cuerpo.



MICRO ROTACIÓN CONTROLADA

Usar micro rotación del tronco para liberar tensión, sin forzar correcciones ni sobreajustes.



OBJETIVO: quitar compensación lateral antes de trabajar lordosis.



RECORDÁ

No es un hombro más bajo.
Es tu eje trabajando fuera del centro.



4. RETRACCIÓN EN BLOQUE



Tu cuerpo se organiza en bloque hacia atrás.
Este patrón genera rigidez y pérdida de movilidad.



EL CRÁNEO SE UBICA POR DETRÁS DEL EJE DEL ESTERNÓN

La cabeza se retrae en bloque con el cuello. El mentón queda por detrás del esternón ("chin tuck").



DORSAL ALTA RÍGIDA

La parte alta de la espalda se mantiene rígida y estable. Posición elevada con sensación de bloqueo.

QUÉ INTENTA HACER EL CUERPO

- ✓ Proteger estructuras sensibles
- ✓ Estabilizar ante dolor o inestabilidad
- ✓ Evitar el movimiento cervical
- ✓ Reducir estímulos vestibulares o neurológicos

El cuerpo elige: **rigidez en lugar de movilidad.**



MENTÓN RETRAÍDO HACIA ATRÁS

El mentón se dirige hacia atrás y ligeramente hacia abajo, quedando detrás del eje del esternón.



CUELLO ACORTADO VISUALMENTE

El cuello pierde su longitud aparente por la retracción global. Genera rigidez y mínima movilidad.



BASE DEL CRÁNEO COMPRIMIDA

La base del cráneo se comprime hacia abajo y hacia atrás. Genera tensión en la unión occipito-atlantoidea.



PECHO POCO MÓVIL

El esternón permanece poco móvil y la respiración se vuelve superficial, con mínima expansión del tórax.



MIRADA HORIZONTAL SOSTENIDA POR TENSIÓN PROFUNDA

La mirada se mantiene horizontal, sostenida por tensión en las estructuras profundas del cuello y la base del cráneo.



SENSACIONES FRECUENTES



CABEZA PESADA O TIRANTE



RIGIDEZ CERVICAL Y DORSAL ALTA



RESPIRACIÓN SUPERFICIAL



MENTE EN ALERTA CONSTANTE



QUÉ INTENTA EVITAR



MOVIMIENTO CERVICAL LIBRE



INIESTABILIDAD O DOLOR



SOBRECARGA SENSORIAL



PÉRDIDA DE CONTROL POSTURAL



NO FORZAR LA CABEZA HACIA ADELANTE NI EMPUJAR EL MENTÓN.

Eso aumenta la tensión y perpetúa el bloqueo.

PRIMERO



SOLTAR APOYOS POSTERIORES

Permitir que el peso se vaya más al frente del pie sin rigidez.



SENTIR BASE DEL CRÁNEO "PESADA"

Permitir que el peso de la cabeza se distribuya hacia abajo y atrás, sin retraer el mentón.



EXPANSIÓN ANTERIOR SIN EMPUJAR

Abrir el frente del cuerpo suavemente, sin empujar el esternón hacia adelante.



OBJETIVO: QUITAR COMPENSACIÓN POSTERIOR

Restablecer longitud cervical y movilidad respiratoria sin romper la organización del cuerpo.



SI TRATÁS SOLO EL DOLOR...

VUELVE

1



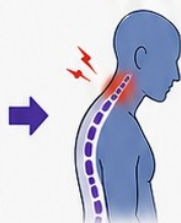
MEDICAMENTOS / INYECCIONES

Calman el dolor
Pero tu cuerpo sigue igual.

CALMA EL DOLOR



PERO LA CAUSA SIGUE AHÍ



2



MASAJES / TERAPIAS LOCALES

Aflojan la zona
Pero no cambian por qué se tensa.

RELAJA UN RATO



LA TENSIÓN VUELVE



3



EJERCICIOS DE CUELLO

Trabajás una parte
Pero el problema es todo el cuerpo.

TRABAJÁS EL CUELLO



EL CUERPO SIGUE DESORGANIZADO



4



KINESIOLOGÍA

Ayuda un tiempo
Pero volvés a moverte igual.

MEJORÁS UN TIEMPO



VOLVÉS A TU PATRÓN DE SIEMPRE



5



OSTEOPATÍA / QUIRO / RPG

Reorganizan
Pero no te enseñan a sostener el cambio.

REORGANIZAN UN MOMENTO

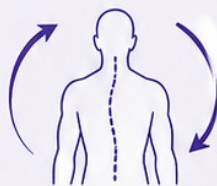


SI NO ENTENDÉS TU CUERPO, VOLVÉS AL MISMO PATRÓN



NADA DE ESTO ESTÁ MAL

Pero no alcanza si tu cuerpo sigue funcionando igual.



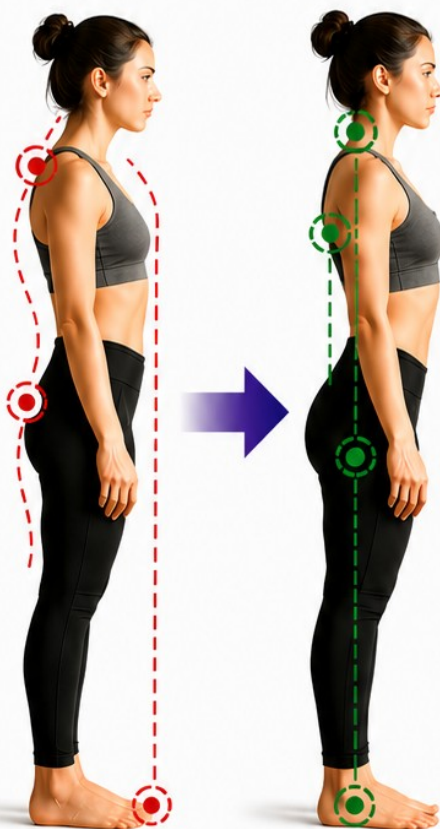
ENTONCES, ¿QUÉ SÍ FUNCIONA?



La clave no es forzar,
es **reorganizar** tu cuerpo.

ANTES

DESPUÉS



DESCOMPENSADO

Tu cuerpo se adapta
para sobrevivir.

REORGANIZADO

Tu cuerpo se alinea
para funcionar.



**DESACTIVAR
MUSCULATURA
REACTIVA Y
EQUILIBRAR
TENSIONES
MUSCULARES**

Reducimos la sobrecarga
muscular innecesaria
y devolvemos el balance
al cuerpo.



**TRABAJAR LA
COLUMNA
COMPLETA Y
LA PELVIS**

Para evitar compensaciones
y construir una base sólida
de movimiento.



**INTEGRAR
LA POSTURA
COMPLETA**

Para devolverle el eje
de soporte al cuello
y liberar tensión en origen,
no solo en el síntoma.



**MEJORAR LA
RESPIRACIÓN Y LA
EXPANSIÓN TORÁCICA**

Trabajamos la respiración
baja para liberar el diafragma,
relajar tensiones
y oxigenar mejor.



Eso es lo que
trabaja **RVA**

ANALIZAMOS TU CUERPO DESDE TODOS LOS ÁNGULOS



IMÁGENES

Radiografías
y resonancia



ANÁLISIS POSTURAL

Frente

Perfil

Atrás



HÁBITOS DE VIDA



Trabajo



Estrés



Sueño



Actividad física



Alimentación

¿QUÉ ESTÁS SINTIENDO?



Dolor en
trapecios



Dolor en la base
del cráneo



Mareos



Taquicardia



Pánico



Cabeza pesada



Tensión



Dolor de cabeza
y ojos



Visión borrosa



Niebla mental

CRUZAMOS TODOS TUS DATOS



IMÁGENES
MÉDICAS

+



ANÁLISIS
POSTURAL

+



SÍNTOMAS

+



HÁBITOS
DE VIDA



**PROGRAMA
PERSONALIZADO**

Adaptado a tu cuerpo
y a tus necesidades



Un enfoque integral para encontrar la causa real
y mejorar tu calidad de vida.

TU PROGRAMA RVA TRABAJA EN:



DESACTIVAR MUSCULATURA REACTIVA

Reducimos la sobrecarga muscular innecesaria y devolvemos el balance al cuerpo.



TRABAJAR LA COLUMNA COMPLETA Y LA PELVIS

Para evitar compensaciones y construir una base sólida de movimiento.



INTEGRAR LA POSTURA COMPLETA

Para devolverle el eje de soporte al cuerpo y liberar tensión en origen, no solo en el síntoma.



MEJORAR LA RESPIRACIÓN Y LA EXPANSIÓN TORÁCICA

Trabajamos la respiración baja para liberar el diafragma, relajar tensiones y oxigenar mejor.



ESTIRAMIENTOS INTELIGENTES

Para liberar tensiones sin forzar ni compensar.



AUTOMASAJES Y MOVILIDAD

Para mejorar la elasticidad de los tejidos y la movilidad articular.



EJERCICIOS DE REPROGRAMACIÓN VERTEBRAL

Para reorganizar patrones de movimiento y postura.



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Para reducir la inflamación y optimizar tu energía.



REGULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

Para salir del modo estrés y recuperar el equilibrio interno.



INTROSPECCIÓN E INTEROCEPCIÓN

Para reconectar con lo que tu cuerpo necesita realmente.



TRABAJO GLOBAL DEL CUERPO

Para integrar tu cuerpo como un sistema, no por partes.



YOGA CERVICAL Y RESPIRACIÓN

Para liberar el cuello, mejorar tu movilidad y calmar la mente.



CIENCIA



ENFOQUE



RESULTADOS



NO ES UN PROGRAMA MÁS.
ES EL PROGRAMA QUE
TU CUERPO NECESITA.



3 NIVELES DE ALCANCE

Elegí el nivel que se adapta a vos.

1

AUTÓNOMO (AUTOGUIADO)

15 DÍAS



Seguís el programa a tu ritmo.

Contenido 100% pregrabado para que lo hagás de forma **autónoma**.

INCLUYE

- ✓ Análisis básico de tus estudios (placas, resonancia) y postura
- ✓ Comprensión clara de lo que está pasando en tu cuerpo
- ✓ Prácticas guiadas para reducir la tensión muscular
- ✓ Automasajes y liberación de zonas clave
- ✓ Mejora del patrón respiratorio
- ✓ Primeros ajustes posturales
- ✓ Secuencia progresiva día a día

FORMATO DEL CONTENIDO



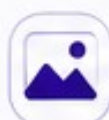
VÍDEOS
EXPLICATIVOS



TEXTOS
EXPLICATIVOS



AUDIOS
GUIADOS



FOTOS
DE APOYO



Tenés todo el contenido para empezar a trabajar sobre tu cuerpo con orden y sin forzar.



Vos interpretás, vos ejecutás.

RVA SUPERVISADO

15 DÍAS

Seguís el programa con acompañamiento.

Contenido pregrabado + orientación vía WhatsApp, ajustes y seguimiento durante 15 días.

INCLUYE TODO LO DEL NIVEL AUTÓNOMO, MÁS:

- ✓ Análisis postural completo (frente, perfil y espalda)
- ✓ Hoja de ruta de 15 días (plan definida)
- ✓ Seguimiento vía WhatsApp durante todo el proceso
- ✓ Ajustes según cómo vayas respondiendo
- ✓ Resolución de dudas en el momento que aparecen
- ✓ Vídeos extra cuando los necesitás
- ✓ Indicaciones para evitar errores o sobrecargas

HOJA DE RUTA DE 15 DÍAS

**DÍA 1**

Ajustes
durante el
proceso

**DÍA 15**

Tenés un plan claro para 15 días y acompañamiento para no desviarte.



Te guiamos para que hagas lo correcto en el momento correcto.

RVA PERSONALIZADO

15 DÍAS



PLAN BASE + AJUSTES DIARIOS REALES

Seguís el programa, pero se adapta a vos día a día según tu respuesta real.

INCLUYE TODO LO DEL NIVEL SUPERVISADO, MÁS:

- ✓ Plan base + ajustes diarios según tu evolución
- ✓ Hoja de ruta detallada día a día (no genérica)
- ✓ Ajustes en tiempo real: se modifican o se saltan ejercicios según lo que necesitás
- ✓ Asesoría vía WhatsApp todos los días
- ✓ Análisis profundo de síntomas, hábitos, contexto y objetivos
- ✓ Integración completa de toda la información
- ✓ Prioridades diarias claras

HOJA DE RUTA DIARIA

DÍA 1 --○

DÍA 2 --○

DÍA 3 --○

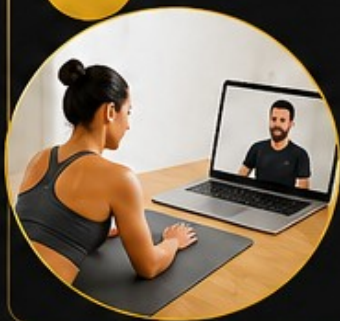
DÍA 15 --○



AJUSTES
DIARIOS
SEGÚN TU
RESPUESTA



CORRECCIONES EN VIVO (VÍA VIDEO LLAMADA)



- Incluye hasta 2 horas totales de videollamadas
- Se organizan en bloques breves de 10 a 15 minutos
- Se usan en momentos clave del proceso

SE UTILIZAN PARA:

- ✓ Corregir cómo estás haciendo los ejercicios
- ✓ Ajustar detalles que no se ven en los videos
- ✓ Revisar postura y trabajo en silla
- ✓ Acompañar movimientos más complejos



Ver cómo te movés en vivo nos permite ajustar con precisión y maximizar los resultados.

Experiencias reales

Muchas personas lograron reducir el dolor, recuperar movilidad y retomar su vida diaria.

Podés ver testimonios reales aquí:

Clic  [Link a playlist](#)

Si sentís que este proceso puede ayudarte

Puedes comenzar cuando lo decidas.

Ver programas y comenzar aquí

Clic  [Programa RVA](#)

Tu cuerpo puede reorganizarse.

Solo necesita la dirección correcta

MarcosSasone.com/RVA