



**¡DESCONTRACTÚRATE!**

# CONTENIDO

01

Sobre mí



02

Introducción



03

¿Porqué realizar un  
videocurso para  
desconctracturarme?



04

Descontractúrate  
en 3 pasos



01

# SOBRE MI



¡Hola! Mi nombre es Filippo De Caneva y ayudo a mujeres de mediana edad con una vida estresante que presentan contracturas y dolor de espalda a través de mi método “Medicina Centrada en la Persona” para retomar el control de su salud.

Me he licenciado en Medicina y Cirugía en la Universidad de Padua (Italia) y especializado en Medicina Física y Rehabilitación en el Hospital Clínic de Barcelona.

Para profundizar mi comprensión de la relación mente/cuerpo he cursado una Formación en psicoterapia Gestalt y un Master en Osteopatía con estancias en UK y EEUU.

02

# INTRODUCCIÓN

¿Si estas leyendo estas lineas te ha pasado alguna vez al salir del trabajo notar contracturas en la espalda?

¿En los días con mas estrés te has notado con ganas de liberarte de esas tensiones que te van atrapando más a más con el pasar de las horas?

Si vas picando por internet y mezclando técnicas por tu cuenta, el recorrido para recuperar el control de tu cuerpo puede ser largo e incierto...



## 03

### ¿POR QUÉ REALIZAR UN MINI-VIDEO-CURSO PARA DESCONTRACTURARME?

Vamos a ver porqué con este videocurso puedes aliviar en 3 semanas las tensiones de tu musculatura:

- Aquí comparto un método sencillo que he seleccionado tras la experiencia de visitar como médico más de 15.000 personas afectas de contracturas: el punto débil de la enorme mayoría de las personas es la **escasa conciencia general de la relación entre el cuerpo y la mente**.
- Ya has probado Mindfulness y ..."la meditación no siempre te encaja"... esta técnica es lo ideal porque da el protagonismo a tu cuerpo y de reflejo condiciona tu mente a mantenerse presente.



## 03

### ¿POR QUÉ REALIZAR UN MINI-VIDEO-CURSO PARA DESCONTRACTURARME?

- Esta practica es un primer paso **accesible y eficaz**. Solo es necesario condicionar el habito por 3 semanas con 5 minutos al día realizando el ejercicio del audio MP3 que adjunto por ejemplo al salir del trabajo o cuando quieras.
- Nos apoyamos en la investigación científica practicando una de las técnicas más comprobadas: la Técnica de Relajación Muscular progresiva del Dr. Jacobson.



04

## DESCONTRACTÚRATE EN 3 PASOS:

En el video te propongo una adaptación simplificada de la técnica del Dr.Jacobson. Te detallo estos 3 pasos para que puedas comprenderlos y practicarlos en el siguiente audio MP3 donde con mi voz te voy acompañando paso a paso.

1. Mientras vas cogiendo aire lentamente aumenta la tensión muscular, progresivamente alcanza el límite de la tensión que puedas tolerar respetando tus límites y nunca con dolor.
2. Aguanta unos segundos en este estado de “tensión”.
3. Suavemente saca el aire y vas relajando la musculatura.



04

## DESCONTRACTÚRATE EN 3 PASOS:

Te puede ayudar partir de una postura cómoda sentada o tumbada boca arriba, no hace falta esperar las condiciones de tranquilidad ideales (.....que nunca suelen llegar!) para realizar estos ejercicios.

Lo importante es actuar para cuidar tus contracturas! Tengo pacientes que en el autobús o en el tren realizan diariamente este ejercicio experimentando alivio de sus molestias musculares.

Después de años practicando con esta técnica, te confieso que el detalle más importante es fluir mientras tomas conciencia de tus tensiones y soltando el aire en la exhalación.

Mientras realizas la técnica, dibuja una ligera sonrisa, este simple gesto de reflejo relaja nuestra musculatura profunda.



# 04

## DESCONTRACTÚRATE EN 3 PASOS:

Lo más importante, es realizar este ejercicio con respeto hacia tu cuerpo, lo puedes personalizar como mejor te vaya (por esto hablamos de Medicina Centrada en la Persona, lo que cuenta es la respuesta de tu cuerpo que es único!).

Tras enseñar esta técnica a más de 1000 personas, he apreciado que un 5% de las mismas, puede experimentar un mínimo aumento de tensión y sensación de leve agobio, si te pasa esto tras practicarla varias veces, recuerda que esta es una simple herramienta como tantas y no pasa nada ;) Ahora simplemente no es el momento de realizar esta técnica y necesitas la valoración de un profesional para personalizar un plan de rehabilitación.



04

## DESCONTRACTÚRATE EN 3 PASOS:

Si tienes la curiosidad de probar este ejercicio irás conectando con la relación mente/cuerpo y sobretodo escuchando como está tu cuerpo y qué tensiones musculares hay.

Para descontracturarte no existen remedios milagrosos, el camino más efectivo para no depender de tratamientos “pan para hoy y hambre para mañana” es desarrollar hábitos saludables, Anímate a condicionar un hábito y a dedicarte con este ejercicio audio guiado 5 minutos al día, puedes bajártelo también en el teléfono y hacerlo cuando te vaya bien, lo importante es ir desarrollando la relación entre tu cuerpo y tu mente.



04

## DESCONTRACTÚRATE EN 3 PASOS:

Me voy despidiendo dejandote un listado de artículos científicos si te interesa profundizar. También de una forma mas sencilla si te interesa saber ¿Qué es una contractura y Cómo aliviarla? En <https://www.youtube.com/channel/UCwnjXXhAWXg6IgaySERlaJA> encontrás en 3 minutos la respuesta.

### BIBLIOGRAFIA:

1. Travell JG, Simons DG. Myofascial pain and dysfunction: the trigger point manual. Vol. 1 y 2. Baltimore: Williams & Wilkins, 1992.
2. Ruiz M et al. Dolor de origen muscular: dolor miofascial y fibromialgia. Rev Soc Esp del Dolor, Vol 14, Nº 1. Enero-Feb 2007.
3. Díaz, J. Cervicalgia miofascial. Revista Médica Clínica Las Condes. (2014) 25. 200-208.
4. Dhyani, Deepti & Sen, Siddhartha & Raghuveer, Raghumahanti. (2015). Effect of Progressive Muscular Relaxation on Stress and Disability in Subjects with Chronic Low Back Pain. IOSR Journal of Nursing and Health Science. 4. 40-45.
5. Johan W.S. Vlaeyen, Steven J. Linton: Fear-avoidance and its consequences in chronic musculoskeletal pain: a state of the art, PAIN, 2000,85(3):317-332.
6. Varvogli L., Darviri C. Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health, Health science journal 2011,5( 2):74-89
7. Manzoni, G.M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. et al. Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. BMC Psychiatry 8, 41 (2008).



## ¿TE HA GUSTADO ESTE VIDEOCURSO?

¡Muchas gracias por descargarte este videocurso!

Con las contracturas no existen remedios milagrosos, mi deseo es regalarte una herramienta que te proporcione alivio y conocerte más.

Espero que te haya resultado útil este contenido, ahora toca pasar a la acción para “Descontracturarte”: anímate por 5 minutos al día por 3 semanas!



## ¿TE HA GUSTADO ESTE VIDEOCURSO?

Me gustaría conocer tu opinión, si te ha gustado y si hay alguna parte que mejorarías. Este feedback de primera mano me sirve para optimizar mis recursos.

Si quieres escribirme, estaré encantado de saludarte:

**[consulta@filippodecaneva.com](mailto:consulta@filippodecaneva.com)**

También puedes encontrarme en las redes sociales

- <https://www.instagram.com/filippodecaneva/>
  - <https://www.linkedin.com/in/filippo-de-caneva-97a35715/>
- ...y en mi web: [www.filippodecaneva.com](http://www.filippodecaneva.com)

¡Un saludo descontracturado!

Filippo



[www.filippodecaneva.com](http://www.filippodecaneva.com)