

LA RIVOLUZIONE DEL BENESSERE

Colonna vertebrale. In 15 minuti, con Spine Pillow Cv4, via le tensioni per ritornare flessibili ed elastici. L'osteopata Mario Longhin illustra il suo metodo

Il nuovo dispositivo Spine Pillow Cv4 aiuta a mantenere la schiena libera e distesa e a risolvere problemi molto diffusi tra le persone, come le tensioni e i dolori cervicali, il mal di testa miotensivo e lo stress psicofisico. Quindi agisce in senso generale per migliorare la qualità della vita e il benessere di ognuno. Oggi è possibile utilizzarlo con grande facilità e immediato sollievo.

Il cuscino - ideato dall'osteopata, massofisioterapista e insegnante di yoga Mario Longhin - fa proprio il concetto osteopatico di distensione passiva delle tensioni e lavora riproducendo quegli stessi effetti benefici dei quali si gode quando l'osteopata manipola la schiena e, con lievi pressioni dei pollici ai lati della colonna vertebrale, distende le articolazioni.

Longhin spiega: "Spine Pillow Cv4 è un dispositivo per il rilassamento cervicale, dorsale e lombare. Partendo da un cuscino appositamente sagomato per la zona cervicale, sono state applicate due sfere a risposta elastica nella parte superiore su cui va, di volta in volta, ad appoggiarsi la zona interessata. Adagiandosi su di esso, le singole zone della colonna automaticamente si distendono e rilassano, re-

galando un immediato stato di benessere. Durante la mia esperienza professionale ultra ventennale, ho notato - dice Longhin - che sono rarissime le persone con una schiena sana e ben allineata, specialmente i soggetti sedentari o anche gli sportivi che possono aver subito traumi o eseguito esercizi in modo scorretto. Quasi tutti soffriamo di mal di schiena e abbiamo una colonna vertebrale danneggiata perché non abbiamo mai preso in considerazione l'igiene vertebrale, condizione base della salute e del benessere psicofisico applicato alla colonna vertebrale. Proprio per ovviare a questa mancanza, ho creato il dispositivo Cv4, che favorisce il recupero delle curve fisiologiche rilassando la muscolatura tesa e favorendo la mobilità articolare".

"Grazie allo Spine Pillow - continua Longhin - si ripristinano le normali forze pressorie all'interno della cavità toracica e addominale, favorendo i processi respiratori e digestivi e, in particolare, si riducono le irritazioni ai gangli nervosi dovuti a dischi intravertebrali disidratati o danneggiati (protusioni ed ernie), all'artrosi e ai disallineamenti vertebrali: squilibri che possono arrivare a premere anche sul



SPINE PILLOW CV4 DISTENDE SINGOLE ZONE DELLA COLONNA



E AIUTA IL RECUPERO DELLE SUE CURVE FISILOGICHE



LONGHIN, OSTEOPATA, INVENTORE DEL DISPOSITIVO SPINE PILLOW CV4 E DEL METODO SPINE YOGA

midollo spinale”.

Il dispositivo è nato da un malessere vissuto dallo stesso Longhin: per risolvere un'ernia al collo che non poteva essere curata e che provocava conseguenze quotidiane nella sua vita privata e professionale, Mario Longhin ha sviluppato, dopo due anni di test, Spine Pillow. Nel 2012 è stato brevettato perché dotato di quelle caratteristiche che lo rendono universale e utilizzabile da chiunque. “Spine Pillow - afferma Longhin - rivoluziona il concetto di benessere e salute perché, come dicevo, introduce l'idea di igiene vertebrale: proprio come l'igiene orale e una corretta alimentazione favoriscono il mantenimento dei denti sani, così l'igiene della colonna vertebrale e uno stile di vita con un regolare esercizio fisico e una sana alimentazione, mantengono sane non solo le vertebre, ma anche le funzioni organiche”. Il dispositivo è indicato per chi desidera un'elevata qualità di vita, perché con una colonna flessibile ed elastica e un buon tono muscolare ognuno di noi si sente davvero bene.

Cv4 si può utilizzare tutti i giorni, quando si desidera. Come un qualsiasi strumento ginnico che si impara a utilizzare in modo semplice, permette in 15 minuti di resettare le tensioni di tutta la colonna vertebrale.

In concreto il funzionamento di Spine Pillow si basa sulle due sfere interne che creano una pressione benefica per la colonna vertebrale e può essere impiegato nelle più svariate situazioni.

“Il modo più semplice per utilizzarlo - spiega Longhin - è sullo schienale della sedia a livello lombare: utilizzo che favorisce una postura ottimale sia in ufficio, sia mentre si studia. Può anche essere usato in modo specifico per distendere la colonna vertebrale e rilassare così le tensioni. È sufficiente posizionare Cv4 nelle zone lombare, dorsale e cervicale quando siamo stesi a terra supini su un tappetino e abbinare la posizione a una modalità respiratoria ampia e rilassata. O ancora, da distesi, possiamo posizionare Spine Pillow sotto alla testa per ridurre la tensione psicofisica e distendere e rilassare la sfera cranica, il sistema nervoso e di riflesso il sistema muscolo scheletrico”.

Inoltre, per utilizzare in modo ottimale il dispositivo esiste il sito www.spinepillowcv4.com corredato dal video dimostrativo che ne spiega il funzionamento, insieme a una serie di sequenze SpineYoga, il metodo costituito dall'insieme mirato di tecniche yoga e nozioni osteopatiche inventato da Longhin, per tonificare il corpo in ogni sua parte. “Lo SpineYoga, se associato al dispositivo Cv4, può lavorare - conclude Longhin - sia sulla riduzione delle tensioni che migliorare il tono muscolare e andare così a favorire un sano mantenimento della colonna vertebrale per tutta la vita”.



PERAGA DI VIGONZA (PD)
tel. (+39) 348 6912426