

### **What's the book about:**

This book explores the mind-body connection and the importance of posture for physical and mental health. It discusses the impact of daily habits on posture, common incorrect postures, and practical strategies to improve posture. The book provides exercises and lifestyle suggestions to promote healthy daily posture. It emphasizes the holistic approach to posture, which considers physical, emotional, and behavioral factors that influence posture and aims to create a balance between body and mind. The book concludes that good posture is essential for overall health and well-being.

## **AVATAR**

Sandra Winkler, 29 years old, has black hair, and brown eyes, and also has a narrow smile.

### **FRUSTRATIONS & PAINS: (lower back pain, sciatica, migraines)**

- out of nowhere, an excruciating pain took over my right leg, coming from behind my hip bone and radiating over my thigh down my leg
- feeling a lot of pain in my lower back, like a pinch.
- dull pains like someone punched my back
- So what do you do if your sciatica pain is so bad that it's in both legs and you can't lie on your stomach or your back?
- I went to the doctor a week ago and they gave me a 6-day 4mg steroid which did nothing to help.
- I'm tired of taking Aleve just to get through a day of work (I'm a cashier).
- It's like knives poking through your bones in horrible pain.

### **DREAM STATE:**

- Instant relief
- I actually feel lighter and 'strange' in a good way that I don't have the dull, bruise-like ache in my lower back!
- Almost 10 years with migraines that other doctors couldn't figure out. I'm starting to feel like myself again!
- It felt like literal heaven.
- Let me tell you, when my chiropractor first did this.. it was the most amazing relief I've ever had. Scared me of course but it felt SO good on my spine afterwards.

- I'm a dancer (Bailarino) as well, and I'm so emotional now. I could see on her face the happiness to be free again. Do a Grand Plié without pain. That means a lot for us. I'm so thankful for you Doctor. It makes my soul smile.

### ROADBLOCK

- The thing causing their lower back pain, sciatica, migraines, neck pain, and all of that pain, is because of their spine,
- The problem is that their spine is compressed, and it needs a decompression or they have a misalignment in their spine and that misalignment or compression presents itself in the form of lower back pain, pinching sensation in the lower back, and all sorts of aches and pains throughout the whole body

### SOLUTION

- If they start doing specific exercises that help alleviate some of that stress in their spine then they would be able to start feeling some relief and see some improvement
- But if they want a long-lasting pain free life then they have to book an appointment with the chiropractor so that he can manipulate the spine, decompress it, and help them get rid of the pain,
- And the thing is painkillers and meds “normal doctors” give them often don't target the root of their pain, it only gives them short-term relieve but the pain always returns.

### LANGUAGE USED.

- this was a great way to kickstart my back and it was such an amazing relief.
- shooting pains going down my leg, and the spasms are excruciating!
- Sometimes the pain is just louder.
- Instant relief
- I'm so desperate thus pain is no joke!
- I am in absolute agony
- keep me pain-free.

# Opt-in page (On Their Website)

**Filippo Signorelli** 20 Years Experience in Osteopathy

## **The Holistic Approach To An Effective And Long-Lasting Pain Relief.**

Discover Scientifically Proven ways to get Instant relief from back and neck pain without painkillers or dozens of meds...

Here's What You'll Discover in this ebook:

- How to get instant relief from your back and neck pain at home.
- How to eliminate stress from your life and boost your mood.
- The revolutionary new holistic approach to pain relief that has helped hundreds of people achieve a pain-free life.

[Get Ebook Now!](#)

# I. Introduzione

Benvenuti nel mio ebook: "**L'Approccio Olistico per un sollievo efficace e duraturo dal dolore.**"

In questo ebook, esploreremo l'importanza della postura per la salute fisica e mentale, e come migliorarla con un approccio olistico che tiene conto sia del corpo che della mente.

In questo ebook, esploreremo l'importanza della postura per la salute fisica e mentale e di come questo possa contribuire al dolore soprattutto alla schiena al collo, e di come puoi migliorarla con un approccio olistico che tiene conto sia del corpo che della mente.

La postura non è solo una questione di allineamento fisico, ma anche di abitudini e stili di vita. In questo ebook, esploreremo l'impatto delle abitudini quotidiane sulla postura e come possono essere modificate per migliorare la salute fisica e mentale. Discuteremo delle posture sbagliate più comuni e dei loro effetti sulla salute, insieme alle strategie pratiche per migliorare la postura.

Inoltre, ti darò esercizi pratici che puoi fare a casa per migliorare la postura, così come suggerimenti per apportare modifiche al tuo stile di vita per favorire una postura sana e corretta. Sia che si tratti di sedersi, stare in piedi o dormire, imparerai come migliorare la tua postura in ogni momento della giornata per prevenire tensioni muscolari e squilibri posturali.

Se sei pronto a prenderti cura del tuo corpo e della tua mente, continua a leggere per scoprire come migliorare la tua postura e la tua salute.

## II. La connessione mente-corpo.

La connessione mente-corpo è un concetto che sottolinea l'importanza della nostra salute mentale per il nostro benessere fisico, e viceversa. La nostra postura fisica può essere influenzata dai nostri pensieri ed emozioni, e allo stesso tempo, la nostra postura può influenzare i nostri pensieri ed emozioni.

Per esempio, quando siamo ansiosi o stressati, possiamo assumere una postura rigida o contratta, con le spalle alzate e il collo teso. Questa postura può a sua volta mantenere i nostri stati mentali negativi, creando un circolo vizioso. D'altra parte, quando adottiamo una postura aperta e rilassata, con le spalle sciolte e il respiro profondo, possiamo migliorare il nostro umore e la nostra capacità di gestire lo stress.

Diverse ricerche scientifiche hanno dimostrato la connessione mente-corpo in diversi modi. Ad esempio, uno studio pubblicato sul Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry ha rilevato che la terapia cognitivo-comportamentale, che si concentra sui pensieri e le emozioni dei pazienti, può anche migliorare la loro postura.

Inoltre, uno studio del 2015 pubblicato sulla rivista Frontiers in Psychology ha scoperto che la postura influisce sulla percezione delle emozioni degli altri, dimostrando ancora una volta l'importanza della connessione mente-corpo.

Quindi prestare attenzione alla nostra postura e cercare di adottare una postura aperta e rilassata può aiutare a migliorare il nostro stato mentale e la nostra salute fisica complessiva.

### III. L'importanza di Una Buona Postura

La postura corretta è importante non solo per l'aspetto fisico, ma anche per la salute generale del nostro corpo.

Una postura scorretta può causare tensioni muscolari, mal di schiena, stanchezza e persino problemi respiratori. D'altra parte, una postura corretta può aiutare a migliorare la salute delle ossa e delle articolazioni, a ridurre il rischio di lesioni e persino a migliorare la fiducia in se stessi.

Per comprendere appieno la tua postura, devi essere consapevole del tuo corpo e dell'ambiente circostante. Inoltre, devi essere in grado di identificare le aree del corpo che richiedono attenzione per migliorare la postura. Questo significa che devi essere in grado di rilevare eventuali squilibri posturali e lavorare per correggerli attraverso esercizi e cambiamenti di stile di vita.

### IV. L'approccio olistico alla Postura

L'approccio olistico alla postura è un metodo che tiene conto dei fattori fisici, emotivi e comportamentali che influenzano la postura di una persona.

Questo approccio considera il corpo nella sua interezza e mira a creare un equilibrio tra corpo e mente. Attraverso una combinazione di stretching, esercizi di rafforzamento, tecniche di mindfulness e cambiamenti di stile di vita, è possibile migliorare la postura e alleviare i sintomi associati a squilibri fisici ed emotivi.

È importante comprendere che non esiste una soluzione unica per tutti quando si tratta di migliorare la postura. Un approccio olistico tiene conto delle diverse esigenze di ogni individuo e cerca di adattare il trattamento di conseguenza.

Ad esempio, alcune persone potrebbero avere bisogno di concentrarsi di più sulla flessibilità, mentre altre potrebbero dover lavorare maggiormente sulla forza muscolare. Inoltre, le tecniche di mindfulness possono essere utilizzate per aiutare a ridurre lo stress e l'ansia associati a problemi posturali.

Per migliorare la postura in modo olistico, è possibile utilizzare una combinazione di esercizi di stretching e di rafforzamento muscolare, insieme a tecniche di respirazione e di mindfulness. Inoltre, alcune modifiche dello stile di vita, come una postazione di lavoro ergonomica e una maggiore attenzione alla postura durante le attività quotidiane, possono aiutare a mantenere una postura corretta nel lungo termine.

## V. Esercizi Per Migliorare la Postura e La Gestione Dello Stress.

Una combinazione di esercizi di stretching e di rinforzo muscolare ti aiuta a raddrizzare la schiena, migliorare l'allineamento del collo e ridurre la tensione muscolare.

Ecco 4 esercizi di stretching che puoi fare a casa:

- **Stretching dei muscoli del collo:** Inizia seduto su una sedia con le mani appoggiate sulle cosce. Inclina la testa lentamente da un lato e tieni la posizione per 15-30 secondi, poi ripeti dall'altro lato.
- **Stretching delle spalle:** In piedi, porta le braccia dietro la schiena e intreccia le dita. Solleva le braccia lentamente verso l'alto, mantenendo le spalle rilassate, e tieni la posizione per 15-30 secondi.
- **Stretching del petto:** In piedi, porta le braccia in alto con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Ruota le braccia verso l'esterno, mantenendo le spalle rilassate, e tieni la posizione per 15-30 secondi.
- **Stretching dei muscoli del collo e delle spalle:** Inizia seduto su una sedia con le mani appoggiate sulle cosce. Inclina la testa lentamente avanti e poi girala verso destra, tieni la posizione per 15-30 secondi, poi ripeti dall'altro lato.

Inoltre, la pratica della consapevolezza ti aiuta a migliorare la postura e la consapevolezza del tuo corpo.

Ecco due tecniche di mindfulness che puoi fare a casa per migliorare la consapevolezza del tuo corpo:

### **La respirazione profonda:**

Trova un luogo tranquillo dove puoi sederti comodamente, idealmente in una posizione eretta con la schiena dritta.

- Metti le mani sulle ginocchia o giù vicino ai fianchi.
- Chiudi gli occhi e rilassa le spalle, la mandibola e il viso.
- Inizia a inspirare lentamente attraverso il naso, facendo entrare l'aria nella parte inferiore dei polmoni. Immagina che l'aria che respiri sia calda e rilassante.
- Mantieni la respirazione per qualche istante, poi espira lentamente attraverso la bocca, immaginando di espirare l'aria negativa e le tensioni.
- Ripeti questo ciclo di respirazione profonda per alcuni minuti, concentrando l'attenzione sulla sensazione dell'aria che entra ed esce dal tuo corpo.
- Se la mente inizia a vagare, osserva i tuoi pensieri senza giudizio e poi riporta la tua attenzione sulla respirazione.

Alla fine della sessione, apri gli occhi lentamente e prenditi un momento per notare come ti senti.

La respirazione profonda è una pratica semplice ma potente che può aiutarti a ridurre lo stress e migliorare la concentrazione. Puoi praticarla in qualsiasi momento della giornata, anche per pochi minuti alla volta, per ottenere i suoi benefici.

### **La meditazione della consapevolezza del corpo:**

Inizia sedendoti in una posizione comoda, con la schiena dritta e le mani rilassate sulle ginocchia. Chiudi gli occhi o mantieni lo sguardo basso, e inizia a respirare lentamente e profondamente.

Poi, inizia a concentrare la tua attenzione sui tuoi piedi. Nota le sensazioni fisiche dei tuoi piedi toccare il pavimento, senti il peso delle tue gambe che sostengono il tuo corpo.

Passa poi alla parte bassa della schiena, notando se ci sono delle tensioni o dolore.

Continua salendo lentamente verso la testa, notando le sensazioni fisiche e le tensioni in ogni parte del corpo.

Durante questo processo, cerca di evitare di giudicare o analizzare ciò che stai sperimentando. Lascia che le sensazioni fisiche vengano e vadano, come nuvole che attraversano il cielo.



Queste due pratiche semplici, ti aiutano a ridurre lo stress. Per ottenerne i benefici ti consiglio di praticarla anche per pochi minuti al giorno e rimmarrai stupito effetto sulla qualità della tua vita.

## VI. Come Lo Stile di vita Influenza la Nostra Postura.

Spesso non ci rendiamo conto di quanto il nostro stile di vita possa influire sulla nostra postura e benessere.

Tutti noi abbiamo avuto quei momenti in cui ci sentiamo stanchi, doloranti o scomodi, e spesso non ci rendiamo conto che la causa potrebbe essere la nostra postura.

Adottare un approccio più attento alla postura e apportare alcuni cambiamenti allo stile di vita potrebbero fare la differenza nella nostra vita quotidiana.

Uno dei modi più efficaci per migliorare la postura è l'esercizio fisico regolare. Inoltre, non è necessario essere un atleta professionista per godere dei benefici dell'esercizio fisico. Basta trovare un'attività che ci piaccia e che sia alla nostra portata. Ad esempio, potremmo camminare all'aperto, fare yoga o anche ballare. Anche solo 30 minuti di attività fisica al giorno possono fare la differenza nella nostra postura.

Un'altra abitudine che possiamo adottare per migliorare la postura è quella di fare delle pause durante la giornata. Molti di noi passano gran parte della giornata seduti o in piedi, e questo può causare tensione e dolore al collo, alle spalle e alla schiena. Per evitare questo, possiamo fare delle pause di 5-10 minuti ogni ora per alzarsi e fare qualche stretching. Questo ci aiuterà a rilassare i muscoli e a prevenire gli squilibri posturali.

Infine, dobbiamo prestare attenzione alla nostra postura durante le attività quotidiane. Ad esempio, quando siamo seduti alla scrivania o al computer, è importante mantenere la schiena dritta e le spalle rilassate. Anche quando si cammina, si guida o si sollevano pesi, dobbiamo prestare attenzione alla nostra postura per evitare lesioni o squilibri muscolari.

Oltre alla seduta, la postura corretta durante il riposo è altrettanto importante. Dormire in una posizione sbagliata può causare tensioni muscolari e dolori alla schiena e al collo. Per migliorare la postura durante il sonno, si possono adottare alcune strategie, come scegliere un cuscino adatto alla propria postura e posizionare il corpo in modo corretto durante il riposo. Inoltre, è possibile ridurre il rischio di problemi di salute attraverso l'adozione di un

comportamento meno sedentario, come fare brevi pause attive durante il lavoro e cercare di muoversi di più durante il tempo libero.

Migliorare la postura può sembrare un compito difficile, ma in realtà ci sono molti modi semplici per farlo. Basta adottare alcuni cambiamenti allo stile di vita, come l'esercizio fisico regolare, le pause durante la giornata e la consapevolezza della postura durante le attività quotidiane. Questi piccoli accorgimenti possono fare una grande differenza nella nostra vita quotidiana, migliorando il nostro benessere fisico e mentale

## VII. CONCLUSIONE.

In conclusione, la postura non è solo una questione di allineamento fisico, ma anche di abitudini quotidiane e stili di vita. Per migliorare la salute fisica e mentale a lungo termine, è necessario adottare un approccio olistico alla postura, che includa esercizi di stretching e rafforzamento, tecniche di mindfulness, abitudini corrette durante la seduta, la guida e il sonno.

Ricorda che migliorare la postura è un impegno costante e a lungo termine. Non si può sperare di ottenere risultati duraturi con una sola sessione di esercizi. Continuare a esercitarsi, seguire le corrette abitudini quotidiane e utilizzare tecniche di mindfulness possono contribuire a mantenere una buona postura e migliorare la salute fisica e mentale.

**I MIEI CONTATTI**  
**PER RICHIEDERE APPUNTAMENTI**  
**O INFORMAZIONI**  
Filippo Signorelli

**[www.filipposignorelli.it](http://www.filipposignorelli.it)**  
il mio sito ufficiale  
**339 2251859**

per contattarmi via voce o whatsapp

**info@filipposignorelli.it**

se invece preferisci scrivermi in email