

**PSOAS**



**I SEGRETI DELLO**



**PSOAS**



**MARCELLO CHIAPPONI**

# INTRODUZIONE

---



Grazie per aver scaricato il manuale dal titolo  
***"I segreti dello PSOAS"***!

Lo scopo di questo manuale è davvero semplice:

- ***Darti le informazioni base*** su questo muscolo fondamentale per il nostro corpo;
- Permetterti di capire l'importanza delle psoas per ***postura, mal di schiena, digestione e tensione emotiva***;
- ***Fornirti 15 curiosità sullo psoas***; curiosità che ho appreso grazie agli studi condotti e ai dati ricavati da migliaia di casi che ho avuto l'opportunità di seguire personalmente.



# PSOAS: UN MUSCOLO SPECIALE

Da quando l'ho sentito nominare per la prima volta, il muscolo ileo psoas è diventato subito uno dei miei muscoli preferiti.

Lì per lì, alla prima lezione di anatomia all'università, è stato quel nome così particolare (e a volte difficile da pronunciare) a incuriosirmi; appena ho iniziato la mia pratica clinica (oramai più di 20 anni fa) sono state le sue enormi **"potenzialità di benessere"** a farmi aumentare la passione verso questo gruppo muscolare.

Lo psoas è uno dei muscoli più ricchi di collegamenti del corpo umano, secondo solo ai muscoli cervicali.

Questo significa che ci sono tantissime aree e organi che possono essere influenzati dallo psoas: la postura, il sistema nervoso, la digestione...

L'esempio più lampante è il collegamento con l'intestino: in persone con l'intestino sempre irritato e gonfio, lo psoas tende a contrarsi ed irrigidirsi, perché è il primo "vicino di casa".





Quando ho deciso di iniziare ad allenare anche io il mio psoas, l'ho fatto non avendo nessun problema particolare di dolori o altro, ma...mi trovavo in un momento in cui avrei dovuto prendere delle importanti decisioni professionali.

E che diavolo c'entra lo psoas con le decisioni professionali?

C'entra eccome.

La nostra capacità di ragionare in modo lucido al 100% dipende molto dal nostro stato di salute fisica (e mentale, naturalmente).

Pensa se ti sottoponessero una nuova iniziativa ed un nuovo progetto per la tua carriera...quando hai 40 di febbre!

La tua decisione sarebbe totalmente influenzata dal fatto che in quel momento non ti senti bene: se ti sentissi al 100% delle energie, ragioneresti in modo diverso.

Ecco, in quel momento io volevo essere al 100% delle energie, ed essere sicuro di non avere nessuna "rigidità latente" in questi muscoli chiave.





In questo libretto trovi una serie di curiosità su questo incredibile muscolo (e sui suoi "vicini di casa").

Con la lezione pratica abbinata, avrai modo di sperimentare in prima persona i benefici che derivano da un buon lavoro su questi muscoli.

E se deciderai di intraprendere il protocollo completo...beh, **sarà davvero un viaggio incredibile!**

Mi auguro che questi benefici possano farti "appassionare ai miglioramenti" come mi sono appassionato io.

La sensazione di "liberazione" che si prova quando si rilasciano le rigidità che il corpo ha accumulato...è qualcosa di difficile da descrivere.

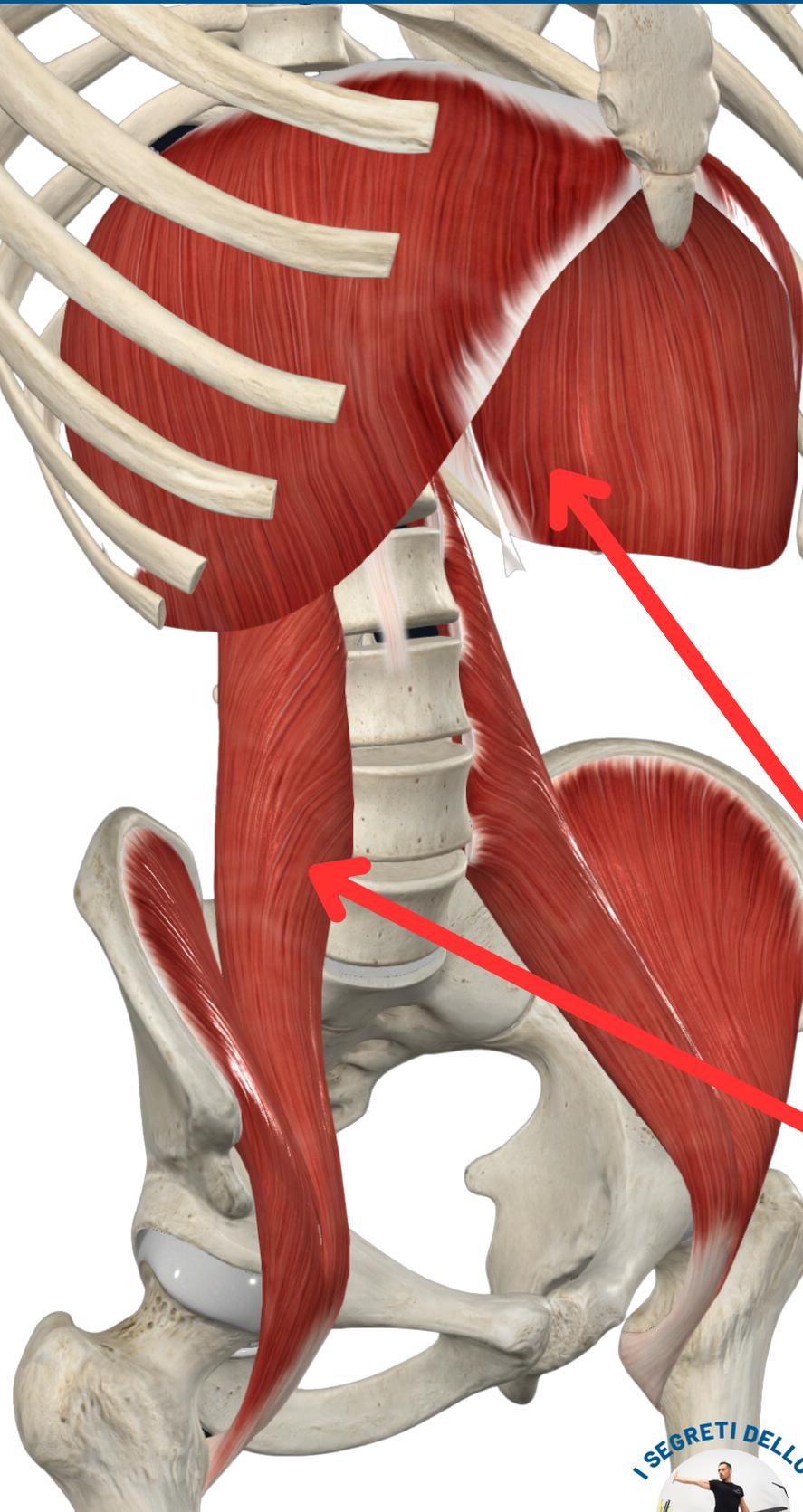
**Quando il corpo è più libero, anche la mente lo è:** potresti addirittura cambiare il modo in cui vedi le cose e la vita in generale.

Ma anche se non si arriverà a tanto...avere muscoli che stanno meglio è sempre un affare!

A questo punto non mi resta che augurarti buon allenamento!



# AREE DI INFLUENZA DELLO PSOAS



- Dolore LOMBARE
- Dolore DORSALE
- Dolore al BACINO
- Problemi PELVICI
- ANSIA/STRESS
- Dolore ANCA

**DIAFRAMMA**

**PSOAS**

I SEGRETI DELLO



PSOAS

# CHI SONO



Mi chiamo Marcello Chiapponi, e faccio il **FISIOTERAPISTA** oramai oltre 20 anni.

Negli ultimi 10 anni, i miei contenuti e le mie lezioni online hanno raggiunto decine di migliaia di persone ogni giorno.

Persone che consultano il mio canale YouTube, leggono i miei articoli o che accedono ai miei dettagliatissimi corsi online: in questi anni, io ed i miei collaboratori abbiamo fatto davvero una enorme quantità di lavoro!

- Nel 2022, il mio sito ed il mio canale YouTube hanno raccolto più di 5 milioni di visualizzazioni
- Tra i vari canali social e le varie piattaforme, più di 700 mila persone seguono i miei consigli
- I miei corsi online quotidianamente sono usati da più di 9000 clienti
- Girando per la rete, puoi trovare più di 1000 recensioni ai miei prodotti e servizi

Tutto questo per dirti: le informazioni e le metodologie che ti porto non me le sono di certo inventate ieri sera, ma sono frutto di anni di esperienza, e dell'analisi di migliaia di dati. Come vedrai, le mie metodologie non hanno nulla di complesso, perché in fondo il nostro obiettivo è molto semplice: aiutare i nostri muscoli a lavorare meglio.

*Mi auguro che tu possa essere la nostra prossima storia di successo, magari proprio a partire da questo libretto!*



# INDICE

---

## **Psoas e:**

[dolore lombare](#)

[dolore sacro iliaco](#)

[dolore all'inguine](#)

[problemi all'anca](#)

[dischi vertebrali](#)

[intestino](#)

[diaframma e stomaco](#)

[diaframma e ansia](#)

[incontinenza](#)

[sistema nervoso autonomo](#)

[cervicale](#)

[sciatica](#)

[glutei](#)

[dolore alle gambe](#)

[circolazione](#)

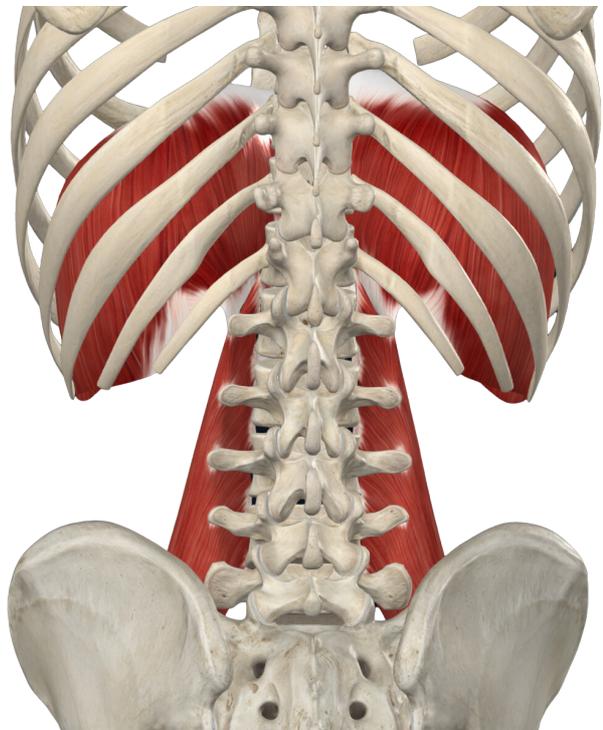


# 1 PSOAS E DOLORE LOMBARE

Lo psoas è uno dei muscoli fondamentali della colonna lombare.

Occupava una vasta zona della fascia lombare (origina anteriormente rispetto alle vertebre): per questo, quando è teso o infiammato, può contribuire significativamente ai problemi di mal di schiena.

Molte persone, dopo aver sperimentato una buona distensione dello psoas attraverso la rieducazione, riportano una notevole riduzione del dolore, migliorando così la loro qualità di vita.



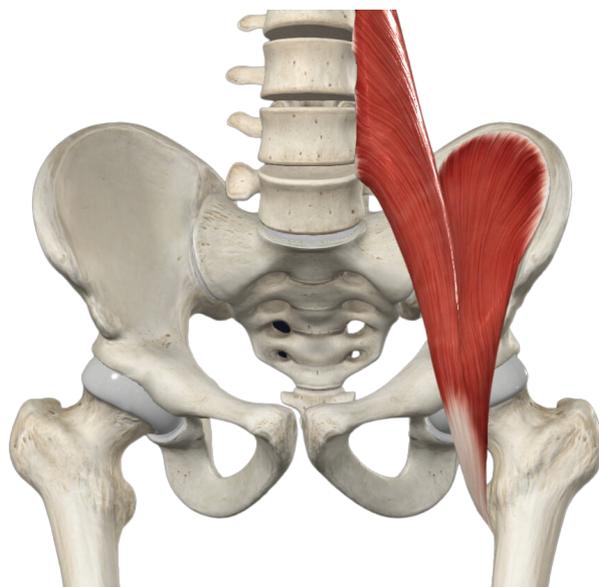
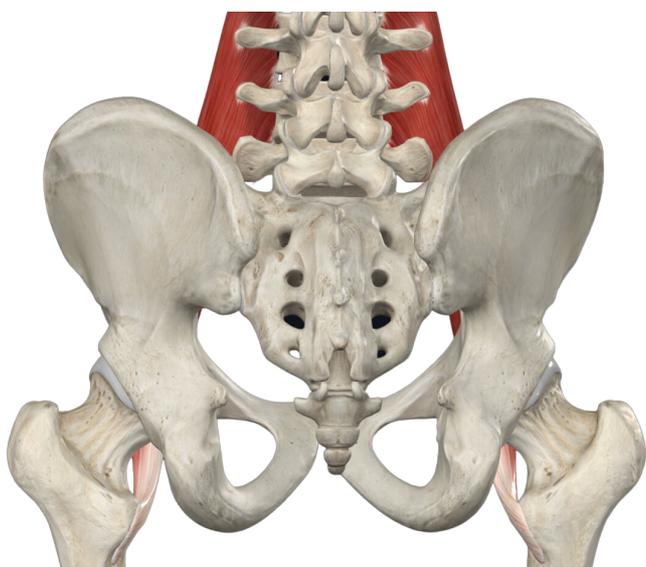
# 2 PSOAS E SACROILEITE

La sacroileite è un'infezione dell'articolazione sacroiliaca, ovvero del punto di collegamento tra osso sacro e bacino.

Possiamo considerarla come la parte più bassa della colonna vertebrale, e la sua infiammazione è responsabile del dolore nella zona del bacino, dei glutei e a volte anche dell'inguine.

Lo psoas, passando proprio sopra questa articolazione, può, se in tensione, aumentare la compressione su di essa.

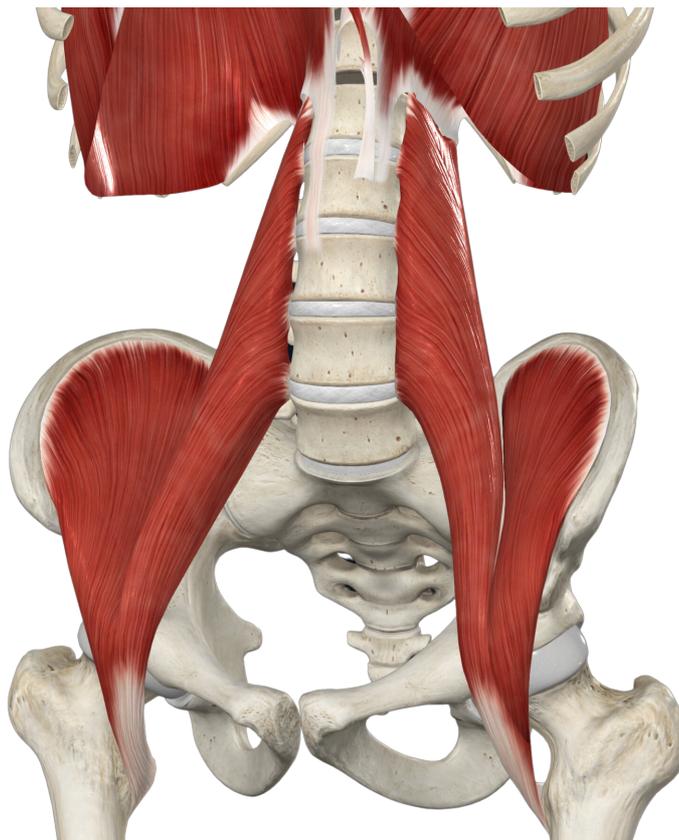
Allo stesso modo, l'infiammazione della sacro-iliaca può causare una reazione a catena, contribuendo alla tensione dello psoas.



# 3 PSOAS E DOLORE INGUINALE

L'infiammazione del tendine dello psoas rappresenta una delle cause possibili del dolore all'inguine: lo psoas infatti si aggancia alla radice della coscia, di fatto in zona inguinale.

Pertanto, intervenendo sulla distensione dello psoas si può ottenere un notevole sollievo dal dolore inguinale, anche se questo fosse originato da altri tipi di problema (pubalgia, artrosi dell'anca).

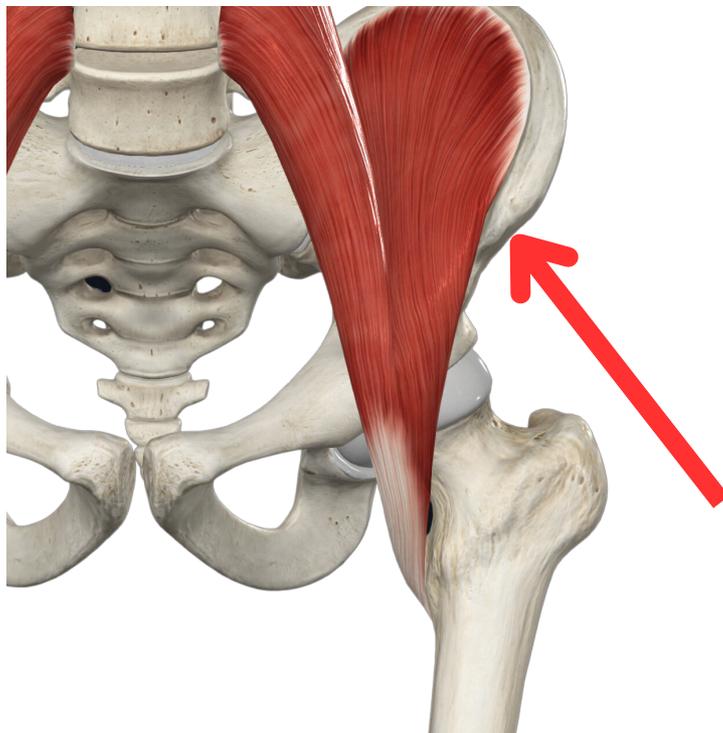


# 4 PSOAS E PROBLEMI ALL'ANCA

A proposito di problemi dell'anca, lo psoas svolge un ruolo cruciale nei disturbi di questa articolazione, come l'artrosi e la borsite.

Lo psoas, se contratto in modo anomalo, può aumentare la pressione e la compressione sull'articolazione dell'anca, predisponendo la persona a problemi più gravi e cronici.

Infatti, ogni articolazione eccessivamente compressa è un "terreno fertile" per qualsiasi tipo di problema.

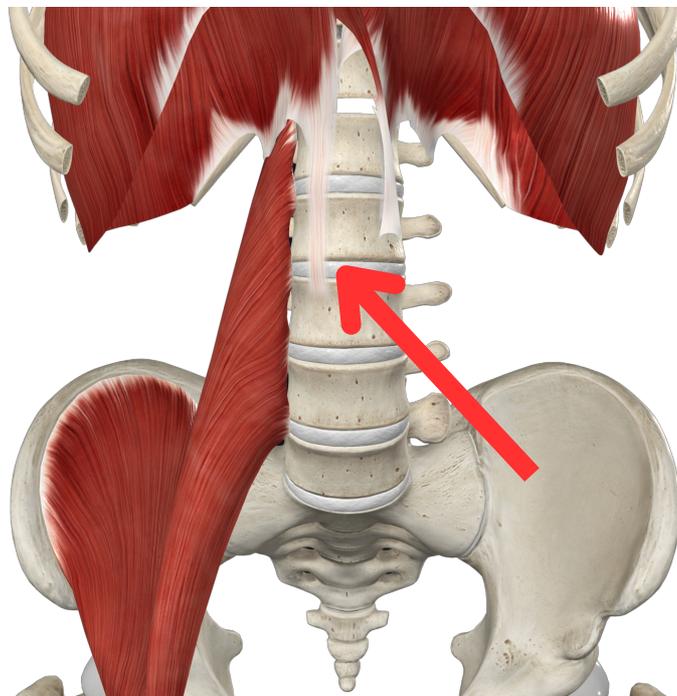


# 5 PSOAS E DISCHI VERTEBRALI

Lo psoas origina dalla zona anteriore delle vertebre lombari e ha una connessione intima con i dischi vertebrali: a dire la verità, l'inserzione dello psoas è proprio sui dischi stessi!

Di conseguenza, lo stato di contrazione eccessiva o prolungata può intensificare la compressione sui dischi, che spesso sono già problematici di loro.

Come al solito, è vero anche il contrario: un disco irritato può provocare tensione e stress allo psoas...un altro classico circolo vizioso!



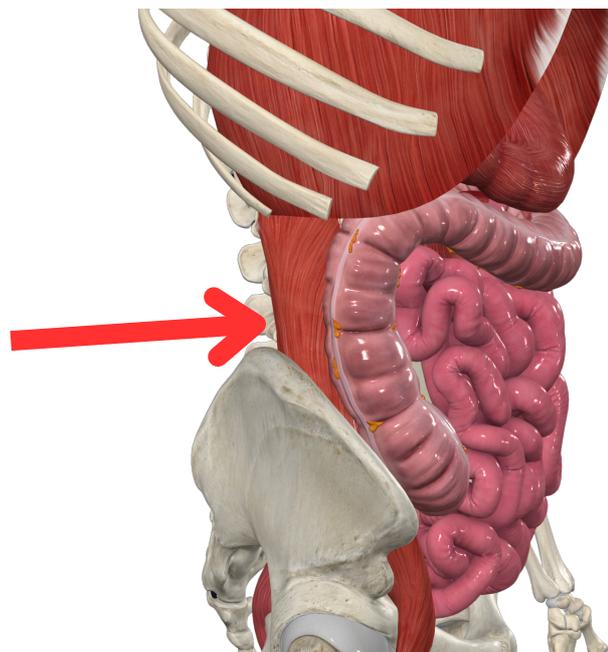
# 6 PSOAS E INTESTINO

Lo psoas si trova in stretta vicinanza con l'intestino: di fatto sono uno appoggiato all'altro.

L'intestino è un organo spesso soggetto a gonfiori, irritazioni e infiammazioni: qualsiasi forma di problema di questo genere può portare a una reazione che fa irrigidire lo psoas.

Anche qui può però succedere il contrario: uno psoas eccessivamente teso o contratto può ostacolare il normale funzionamento intestinale, compromettendo la digestione e l'assorbimento.

Nella stragrande maggioranza delle persone, ambedue le cose sono vere contemporaneamente: soltanto un buon lavoro di rieducazione può dire quanto una sia più importante dell'altra.

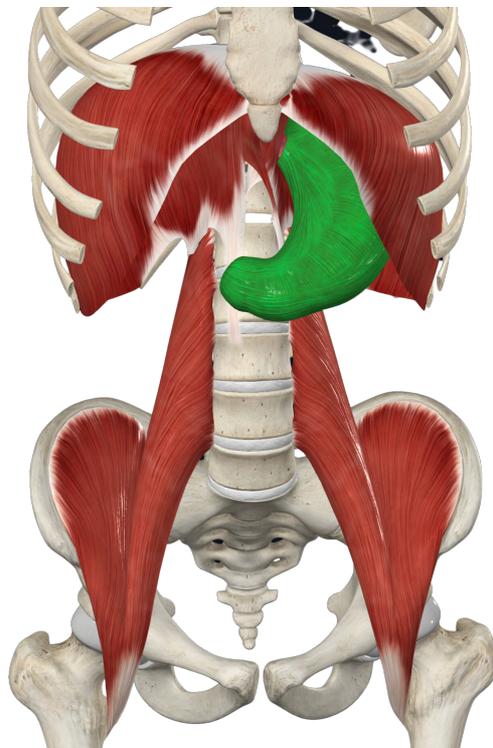


# 7 PSOAS, DIAFRAMMA E STOMACO

Lo psoas e il diaframma, due muscoli fondamentali, lavorano in stretta sinergia.

Il diaframma, essendo strettamente adiacente allo stomaco, può, se in tensione, influire negativamente sulla funzione dell'organo. Infatti la continua pressione sullo stomaco da parte del diaframma è una delle principali cause di gonfiore, che peraltro spesso si associa a tachicardia.

Pertanto, mantenere lo psoas e il diaframma rilassati può aiutare nel corretto funzionamento dell'apparato digerente, eccome!



# 8 PSOAS, DIAFRAMMA E ANSIA

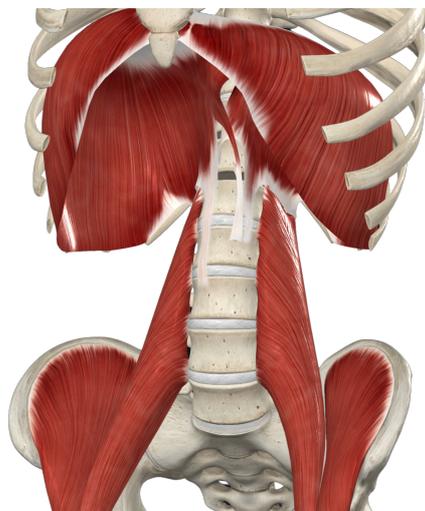
Questo è uno dei miei collegamenti preferiti, dato che è qui che davvero si possono percepire benefici "extra muscolari".

Ogni momento di ansia e stress aumenta la rigidità dei nostri muscoli: il diaframma e lo psoas sono nei primissimi posti tra i muscoli che si irrigidiscono maggiormente.

A lungo andare, puoi facilmente immaginare che di giorno in giorno questi muscoli siano sempre più contratti e tengano come "memoria" del motivo che li ha portati ad irrigidirsi.

Di conseguenza, capita di andare in giro con un "carico di tensione accumulata" del tutto inutile, che si rilascia non appena rilassiamo i muscoli attraverso l'esercizio.

Questo è il motivo per cui l'esercizio mirato di distensione può anche ridurre notevolmente i sintomi di ansia e tensione.

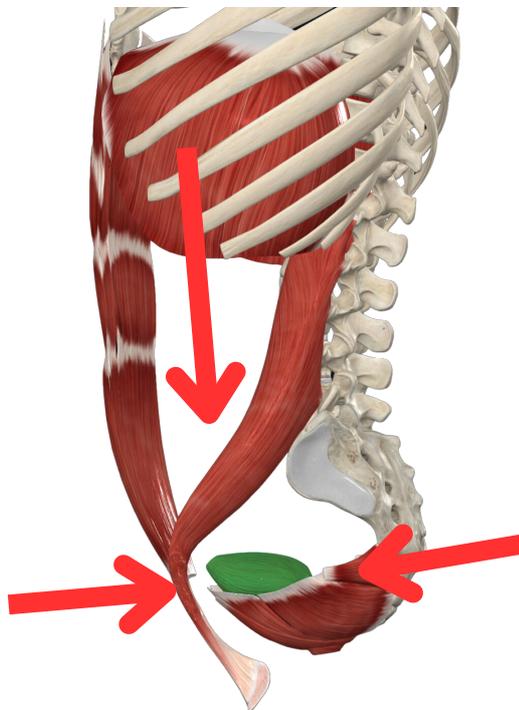


# 9 PSOAS E INCONTINENZA

Un sintomo come l'urgenza di urinare frequentemente può essere legato a una eccessiva tensione nei muscoli pelvici.

Lo psoas, essendo uno dei principali muscoli pelvici, può, se teso, comprimere la vescica, causando la sensazione di urgenza.

Una tensione muscolare eccessiva è come avere una mano che preme costantemente sulla vescica: aumenta la sensazione di dover andare in bagno a causa della maggiore sollecitazioni della parete.



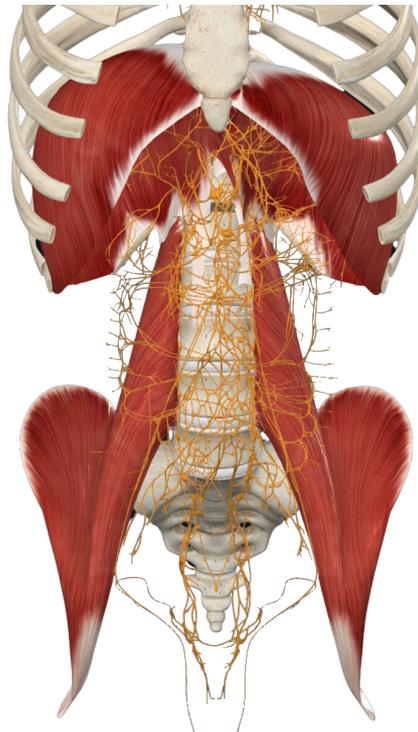
# 10 PSOAS E SISTEMA NERVOSO

Durante situazioni di stress, il nostro corpo tende a irrigidirsi e lo psoas è uno dei muscoli maggiormente influenzati.

Questa tensione può influire sulla circolazione: durante i momenti di stress, il nostro corpo tende infatti a fare vasocostrizione periferica (non è un caso se quando siamo in ansia ci gelano le mani)

Rilassando lo psoas e il diaframma, si può mandare un messaggio di calma al nostro sistema nervoso, e di conseguenza avviare un processo di vaso-dilatazione, che in alcuni casi è immediatamente evidente.

Nel mio personale percorso sullo psoas, ho notato una netta diminuzione del problema delle mani fredde.



# 11 PSOAS E CERVICALE

Lo psoas, benché strettamente collegato molto più alla colonna lombare, ha una connessione in-diretta con la zona cervicale.

Infatti, la divisione tra colonna cervicale, dorsale e lombare è solo una nostra rappresentazione "umana", ma nella realtà la colonna si muove in armonia.

Ecco che una eccessiva rigidità lombare (di cui lo psoas è spesso protagonista) si può tradurre in un aumento di rigidità anche "a monte".

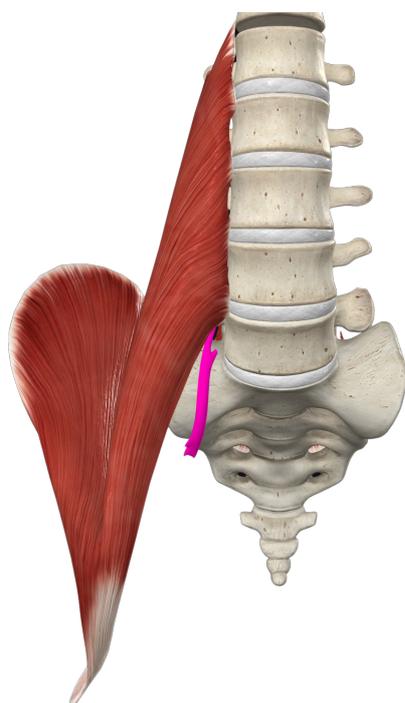


# 12 PSOAS E SCIATICA

Lo psoas ha origine da alcune delle vertebre lombari, in particolare L4, L5 e S1.

I dischi tra queste vertebre sono particolarmente vulnerabili ai fenomeni di erniazione, e possono quindi comprimere sul nervo sciatico.

Mantenere lo psoas in buone condizioni può ridurre il rischio di compressione del nervo sciatico, evitando sintomi dolorosi.

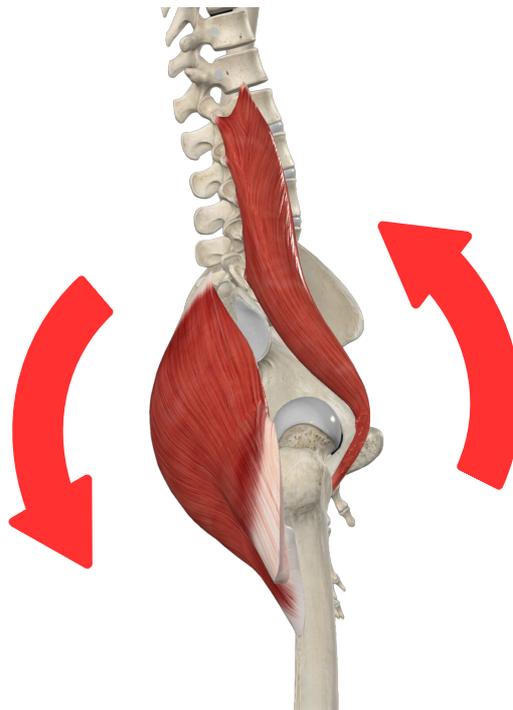


# 13 PSOAS E GLUTEI

Lo psoas e i glutei hanno funzioni opposte: mentre lo psoas flette la gamba, i glutei la estendono.

Se lo psoas è costantemente teso, i glutei possono non funzionare al meglio, dato che l'estensione della gamba è limitata.

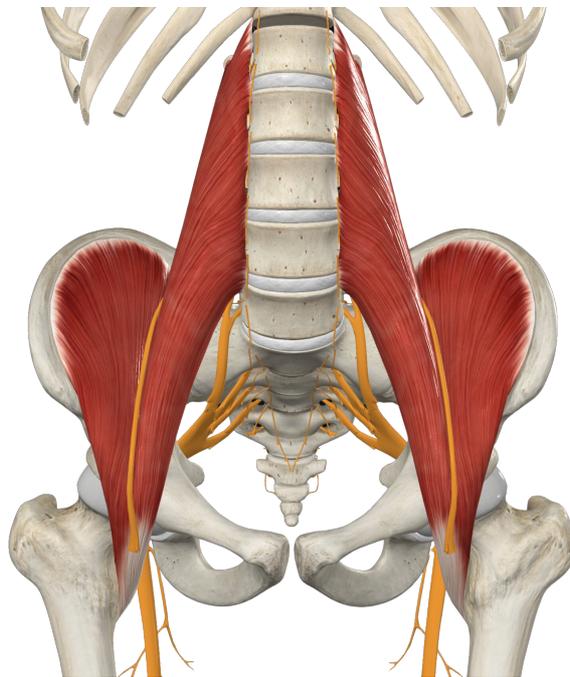
Di conseguenza, gli esercizi o i movimenti che prevedono una attivazione del gluteo risulteranno ovviamente "frenati" dalla tensione dello psoas.



# 14 PSOAS E DOLORE GAMBE

Il dolore nella parte anteriore della gamba può essere un riflesso di un'irritazione dello psoas: tra muscolo psoas e iliaco passa infatti il nervo femorale, responsabile dell'innervazione nella parte anteriore della gamba.

Se lo psoas e l'iliaco sono molto contratti, c'è possibilità che il nervo venga "pizzicato" o irritato, con conseguente dolore alla gamba, soprattutto nella regione anteriore.

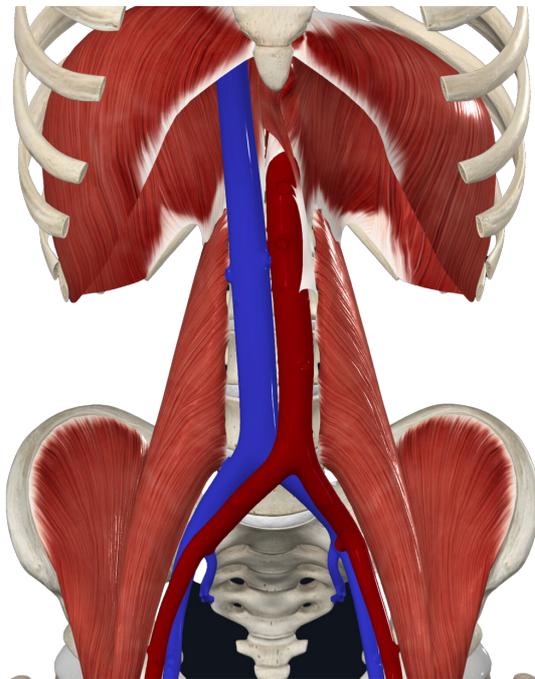


# 15 PSOAS E CIRCOLAZIONE

Il diaframma e lo psoas sono attraversati da vasi sanguigni vitali come l'aorta e la vena cava

Una tensione prolungata in questi muscoli può mettere in difficoltà questi vasi, influenzando la circolazione.

Ecco perchè attraverso la distensione dei muscoli è possibile migliorare la circolazione sanguigna, promuovendo un benessere generale.



# CONCLUSIONE

---

**Vorresti iniziare sin da subito a riattivare il tuo PSOAS  
e DIAFRAMMA?**

**CLICCA QUI SOTTO E ACCEDI SUBITO ALLE VIDEO-  
LEZIONI INTRODUTTIVE CHE HO PREPARATO PER TE!**

**CLICCA QUI**

