



**SBLOCCA**



**PSOAS & DIAFRAMMA**



**MARCELLO CHIAPPONI**

# INTRODUZIONE

---

Tutti a volte abbiamo la sensazione di essere in **ansia** o sotto pressione.

In quei casi, è assolutamente normale che i nostri muscoli diventino **tesi e contratti**.

L'ansia e lo stress possono manifestarsi in diverse parti del corpo, ma per molte persone, la tensione emotiva è una costante, vivendo in uno stato di ansia cronica.

Questo perenne stato di allerta e tensione emotiva può avere ripercussioni su tutto il corpo, incluso il sistema muscolo-scheletrico.

In particolare, due muscoli, **lo psoas e il diaframma**, possono essere estremamente "emotivi" e reagire intensamente agli stati di ansia e stress.

# PSOAS E DIAFRAMMA: ECCO PERCHÉ SONO DUE MUSCOLI ESTREMAMENTE “EMOTIVI”

Il **diaframma** è il principale muscolo respiratorio del corpo umano.

Quando siamo in uno stato di ansia o stress, la prima reazione naturale è bloccare il respiro o respirare in modo superficiale.

Questo **“blocco respiratorio”** riflette la tensione emotiva accumulata nel diaframma.

È proprio per questo motivo che spesso si avverte una sensazione di oppressione al petto quando si è in situazioni di ansia o stress prolungato.

Lo **psaos**, il più importante flessore dell'anca, è il suo più intimo “vicino di casa”.

È un muscolo lungo e potente che si estende dalla parte bassa della colonna vertebrale fino alla parte superiore del femore.

Lo psoas è anatomicamente collegato al diaframma, e entrambi i muscoli sono influenzati dagli stati di ansia e stress.

Inoltre, lo psoas è anche **anatomicamente legato all'intestino**, un organo estremamente sensibile alle emozioni.

Questo collegamento anatomico può spiegare perché anche psoas risponde così intensamente agli stati di **tensione emotiva**.

Quando siamo ansiosi o stressati, è comune che lo psoas si contragga e aumenti il suo stato di tensione.

La tensione eccessiva dello psoas fa da "terreno fertile" per **una serie di sintomi** tra cui:

- dolore lombare
- dolore al bacino
- dolore alla radice della coscia
- dolore all'inguine

# PERCHÉ LA TENSIONE EMOTIVA SI PUÒ “INCASTRARE” NEI MUSCOLI (E COME SFRUTTARE QUESTO MECCANISMO)

Come dicevamo, **la tensione emotiva ha un impatto diretto sui nostri muscoli.**

Quando siamo sotto stress prolungato, i muscoli tendono a irrigidirsi e contrarsi, entrando in uno stato di tensione e contrattura cronica.

La cosa interessante è che la contrattura muscolare causata dalla tensione emotiva è spesso più difficile da affrontare rispetto a quella derivante da problemi di postura o sovraccarico fisico.

Tuttavia, **il meccanismo che lega la tensione emotiva ai muscoli può essere sfruttato in modo positivo.**

Proprio come la tensione emotiva irrigidisce i muscoli, è vero anche il meccanismo opposto: rilassare i muscoli può avere un effetto rilassante sulla mente.

Gli esercizi di allungamento e rilassamento muscolare possono contribuire a ridurre i sintomi di ansia, in particolare quando vengono mirati al diaframma e allo psoas.

**Rilassare e distendere questi muscoli può favorire un senso di calma e benessere generale.**

# LISTA DEGLI ESERCIZI



# SCHEDA

## ESERCIZIO

## MODALITÀ/ RIPETIZIONI

RESPIRAZIONE  
DIAFRAMMATICA DI BASE

15-20 respirazioni

ALLUNGAMENTO  
GLUTEO/PIRIFORME

30-45" x 3-4 volte  
per lato

APERTURA TORACE E  
BRACCIA IN ALLUNGAMENTO  
DELLO PSOAS

15 respiri con pausa  
ogni 2-3

STACCO PUNTO CRITICO IN  
QUADRUPEDIA

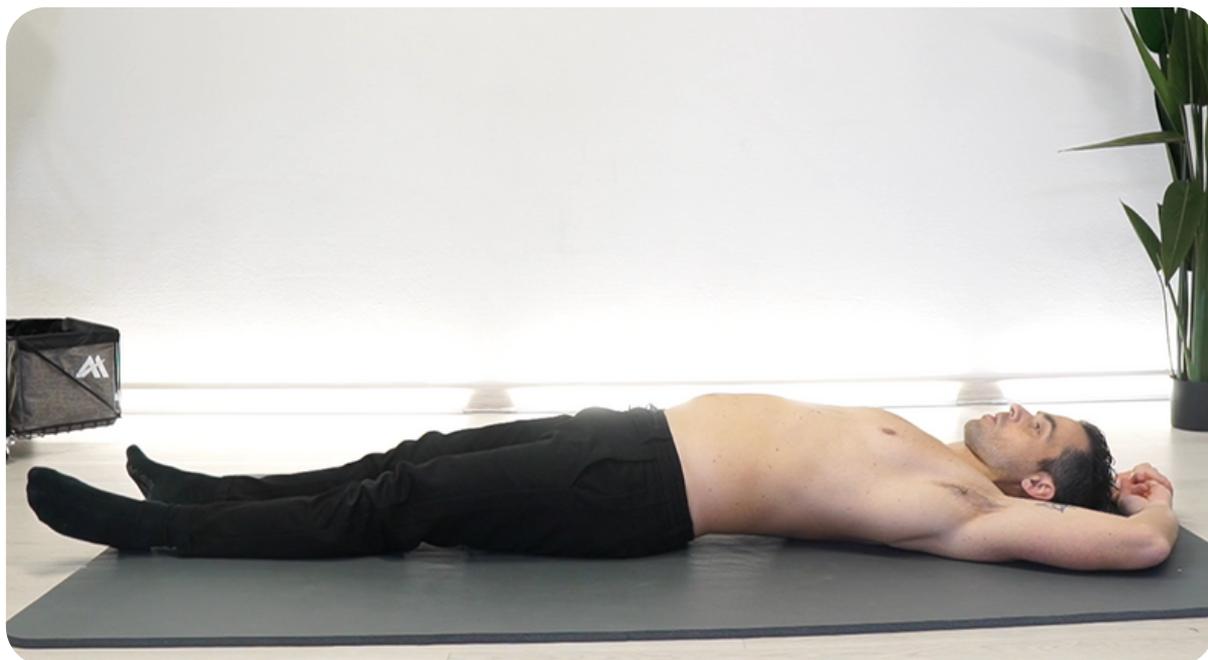
10 volte per lato  
3 cicli

ALLUNGAMENTO POLPACCI

30" per lato  
3 cicli

APERTURA BRACCIA A Y

20 ripetizioni, pausa  
ogni 5



## RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA DI BASE

**Posizione di partenza:** Seduto o sdraiato in una posizione comoda, con una mano sull'addome e l'altra sul petto per sentire il movimento del diaframma.

**Esecuzione:** Inspirare profondamente dal naso, cercando di far gonfiare l'addome sotto la mano, mentre il petto rimane relativamente immobile. Espirare lentamente dalla bocca, sentendo l'addome abbassarsi.



## ALLUNGAMENTO GLUTEO/PIRIFORME

**Posizione di partenza:** Sdraiato in posizione supina.

**Esecuzione:** Una gamba piegata, con il piede appoggiato a terra, l'altra gamba incrociata, con la caviglia sopra il ginocchio opposto. Incrocia le mani dietro il ginocchio della gamba in appoggio a terra e tira delicatamente verso il petto fino a sentire un allungamento nel gluteo. Cambia gamba e ripeti.



## APERTURA TORACE E BRACCIA IN ALLUNGAMENTO DELLO PSOAS

**Posizione di partenza:** In piedi, una gamba avanti e l'altra indietro per allungare lo psoas in posizione di leggero affondo, braccia aperte lateralmente a formare una croce.

**Esecuzione:** Mantieni l'allungamento dello psoas mentre apri dinamicamente le braccia all'indietro, cercando di aprire il più possibile il torace.



## STACCO PUNTO CRITICO IN QUADRUPEDIA

**Posizione di partenza:** In quadrupedia, con le mani sotto le spalle e le ginocchia sotto i fianchi.

**Esecuzione:** Abduci una gamba tenendola dritta, fino ad arrivare al "punto critico". Solleva la gamba verso l'alto, mantenendo il controllo. Scegli un punto di abduzione che ti permetta di eseguire l'esercizio con fluidità e senza eccessiva difficoltà.



## ALLUNGAMENTO POLPACCI

**Posizione di partenza:** In piedi, di fronte a un muro con le mani appoggiate al muro all'altezza del petto.

**Esecuzione:** Porta un piede indietro, tenendo il tallone a terra e il piede puntato dritto. Mantieni la gamba posteriore dritta e piega leggermente il ginocchio della gamba davanti fino a sentire un allungamento nel polpaccio della gamba posteriore. Cambia gamba e ripeti.



## APERTURA BRACCIA A Y

**Posizione di partenza:** In piedi, con i piedi alla larghezza delle spalle, braccia sollevate in alto formando una Y, pollici puntati all'indietro.

**Esecuzione:** Muovi le braccia dinamicamente all'indietro, mantenendo la posizione a Y, fino a raggiungere il punto di massima apertura.

# CONCLUSIONE

---

In conclusione, il legame tra lo psoas e diaframma infiammati e ansia è un aspetto importante da considerare per la nostra salute generale.

La tensione emotiva accumulata può influenzare intensamente questi muscoli, causando sintomi di ansia e dolore.

Tuttavia, **possiamo sfruttare questo legame in modo positivo.**

Attraverso esercizi di allungamento mirati allo psoas e al diaframma, possiamo alleviare la tensione muscolare e favorire un senso di calma mentale.