



LO PSOAS

Il muscolo grande psoas è una delle due unità muscolari che costituiscono l'ileopsoas, l'altra è il muscolo iliaco.

Il grande psoas nasce lungo il tratto di colonna vertebrale che va dall'ultima vertebra toracica alla penultima vertebra lombare. Da qui, entra nella cavità pelvica, si unisce al muscolo iliaco per formare l'ileopsoas e si dirige verso la coscia, dove termina il proprio decorso inserendosi alla base del piccolo trocantere del femore.

1. È un muscolo che pensa

Lo psoas è avvolto in una rete ricchissima di terminazioni nervose viscerali e somatiche. Questo lo rende un vero trasduttore neurovegetativo:

sente, risponde, trattiene. È il primo a irrigidirsi nei traumi e l'ultimo a lasciar andare.

2. È un ponte tra il cuore e le gambe

Origina dalle vertebre toraciche-lombari, passa accanto al diaframma, scivola tra i visceri, si inserisce sul piccolo trocantere femorale.

Non è un semplice flessore: connette profondamente il torace al bacino, partecipando anche al ritmo del respiro

(soprattutto nei respiri diaframmatici profondi).

3. È un “guardiano emozionale”

Lo psoas è spesso iperattivo in chi vive in modalità fight or flight. Un psoas contratto cronicamente può essere la manifestazione somatica di paure arcaiche, senso di insicurezza, esperienze di instabilità. Lavorarci significa toccare anche le memorie cellulari.

4. È muscolo... ma anche organo sensoriale

Secondo alcuni approcci osteopatici e somatici (Jeffrey Yuen incluso), va trattato come un organo del sentire profondo, non solo come una struttura meccanica. Ha una vera funzione di radicamento energetico, specie per chi ha perso il contatto con il proprio centro (dall'ombelico in giù).

5. È legato all'Acqua e al Mandato (Ming Men)

Secondo la MCC, è in relazione con il Rene, il Ming Men e lo Zhi. La sua tensione può essere un segnale di disconnessione dal proprio scopo, dal proprio “perché” viscerale. Liberarlo può riattivare l'ascolto del Mandato del proprio progetto.

Come si fa sentire?

1. Lombalgia cronica (soprattutto monolaterale)

Lo psoas tira le vertebre lombari in avanti e lateralmente.

Risultato? Dolore lombare asimmetrico, resistente a manipolazioni classiche.

2. Tensione inguinale e pubalgia

Può generare dolore profondo nella piega dell'inguine, a volte confuso con ernia, infiammazione dei tendini adduttori o problemi urologici/ginecologici.

3. Dolore sacrale o disallineamento del bacino

Quando è contratto unilateralmente, lo psoas può “ruotare” il bacino, alterando il rapporto con sacro e ileo.

Sensazione: come se una gamba fosse “più corta” o il corpo fosse sbilanciato.

4. Mal di pancia da stress

Lo psoas dialoga con il diaframma e i visceri. Se è in spasmo, può creare una vera e propria sensazione di nodo viscerale, nausea psicosomatica, tensione addominale inspiegabile.

5. Dolori al ginocchio (senza causa apparente)

La sua azione sulla catena anteriore e sulla rotazione interna del femore può portare a dolore anteriore o interno del ginocchio, anche senza infiammazioni evidenti.

6. Sciatalgia “mascherata”

Uno psoas infiammato può irritare il nervo femorale, ma a volte anche disturbare il decorso del nervo sciatico per effetto compensatorio.

7. Dolori mestruali e tensioni pelviche

Lo psoas va a sfiorare l'utero, le ovaie, il colon.

Se è contratto, può contribuire a dismenorrea, gonfiore addominale e dolore pelvico. Specie nei soggetti che vivono tutto “nella pancia”.

Sensazione di “non avere una base”

Non è un dolore fisico, ma una percezione sottile: smarrimento, instabilità emotiva, mancanza di radicamento.

È il corpo che ti dice: “non ti stai fidando di te stesso”.

Lo conosciamo come flessore dell'anca.

Lo trattiamo come un muscolo.

Ma lo psoas è molto di più.

È la “**cerniera invisibile**” tra il cervello, il cuore, il ventre e la storia che portiamo dentro.

