

Prefazione

Ho avuto il piacere di conoscere e lavorare con Jo Ann per circa dieci anni, e nutro per lei il massimo rispetto poiché è un perfetto esempio di salute e forma fisica nei pensieri, nelle parole e nelle azioni. Jo Ann ha toccato la vita di molte persone come professoressa e istruttrice, oltre che come autrice di due libri. Quando mi ha chiesto di contribuire a questa sua seconda opera, mi sono sentito onorato e, una volta saputo l'argomento, ero addirittura entusiasta. Avendo un'esperienza di oltre ventiquattro anni nella pratica clinica, ho tante "storie sullo psoas" da raccontare, e naturalmente sapevo già l'importanza di questo muscolo, spesso ignorato e trascurato. Tuttavia, dopo aver letto il libro, ancora una volta mi sono reso conto di quanto fosse limitata la mia conoscenza riguardo allo psoas e alle sue molteplici funzioni. Essendo molto attivo nella mia professione, amo frequentare corsi e leggere libri che abbiano un profondo impatto sul mio pensiero e influiscano sul modo in cui curo i miei pazienti il lunedì mattina! *Psoas* è sicuramente uno di questi libri.

Potremmo considerare lo psoas il sogno di ogni agente immobiliare, dato che tutto dipende dalla *location, location, location!* Infatti, proprio grazie alla sua ubicazione, lo psoas si distingue per essere l'unico muscolo che collega la parte superiore del corpo a quella inferiore; di conseguenza, il suo impatto funzionale è enorme. Di concerto con altri muscoli, lo psoas funge sia da mobilizzatore che da stabilizzatore, ed è coinvolto in qualsiasi movimento che impegni prevalentemente gli arti inferiori (come camminare) o gli arti superiori (come lanciare una palla o elevarsi per raggiungere una mensola o un armadietto). Molti medici considerano lo psoas uno dei principali muscoli flessori dell'anca; tuttavia, nonostante siano a conoscenza delle sue numerose connessioni fasciali e del fatto che la sua estremità prossimale è collegata agli elementi anteriori della colonna lombare, spesso sottovalutano la sua funzione di *stabilizzatore* e la sua capacità di condizionare profondamente la postura.

Sempre grazie alla sua posizione, lo psoas influisce inoltre sulla *circolazione sanguigna*; ciò è dovuto alla sua prossimità anatomica con le strutture vascolari, in particolare l'aorta e l'arteria iliaca esterna (e la sua continuazione nell'arteria femorale attraverso la complessa area ileoinguinale). Le importantissime connessioni fasciali dello psoas sostengono le numerose strutture viscerali e gli organi di quell'area; quando lo psoas si contrae, questi stessi organi vengono stimolati e "massaggiati", influenzando così sulla digestione, l'escrezione, la detossificazione e persino i processi riproduttivi del corpo. Lo psoas incide anche sulla *respirazione* per via della relazione anatomica con il diaframma nell'area del plesso solare che, a propria volta, ha un effetto sul *flusso di energia* che circola in tutto il corpo grazie all'interconnessione con i tre chakra inferiori, parte integrante della filosofia yoga. Jo Ann ha svolto un lavoro meraviglioso sull'importanza di questo muscolo, citando aspetti come il *messaging viscerale* e la memoria somatica, così come la componente *emozionale* associata alle nostre sensazioni istintive, o "di pancia".

Jo Ann accenna anche al significato di "ruota" della parola chakra. Non sarebbe poi così strano collocare lo psoas al centro o fulcro di quella ruota, e tutt'intorno alcuni dei molti "raggi" che esso aziona e controlla, come la parte superiore e quella inferiore del nostro corpo, il *core*, le funzioni fisiologiche e metaboliche, le emozioni, lo spirito e le energie. Ella ci spiega inoltre che il significato storico di chakra è "introdurre una nuova era". Dopo aver selezionato e assimilato in prima persona informazioni reali e concrete, e averci offerto una

serie di esercizi e metodi correttivi e riequilibranti, la nostra autrice ci fornisce una preziosa mappa per ripristinare l'armonia tra mente, corpo e spirito attraverso questo tesoro profondamente nascosto che è lo psoas. Grazie a questo libro, ritengo che medici, anatomisti, biomeccanici, specialisti in educazione fisica e massofisioterapisti verranno certamente introdotti a una "nuova era" di consapevolezza, comprensione, accettazione e rispetto per questo importante muscolo e la sua capacità di influire simultaneamente sulla mente, sul corpo e sullo spirito. È ormai risaputo che soltanto attraverso l'equilibrio di tutti e tre questi aspetti si può conseguire la salute ottimale.

La mia riflessione finale riguarda l'affermazione di Jo Ann secondo cui «ogni cosa nell'universo è correlata, e il corpo non fa eccezione. Noi siamo forme di vita che si evolvono costantemente». Questo libro mi ha illuminato e assistito nel mio processo evolutivo personale e professionale, e sento che ogni lettore, dopo aver intrapreso questo viaggio insieme all'autrice, sarà in grado di aggiungere un ulteriore livello di conoscenza e ispirazione al proprio percorso individuale, che lo porterà a una migliore comprensione della funzionalità e della salute ottimale.

– **Dr. Gary Mascilak**, ortopedico, chiropratico, fisioterapista e specialista nell'Allenamento e condizionamento della forza (programma CSCS)