

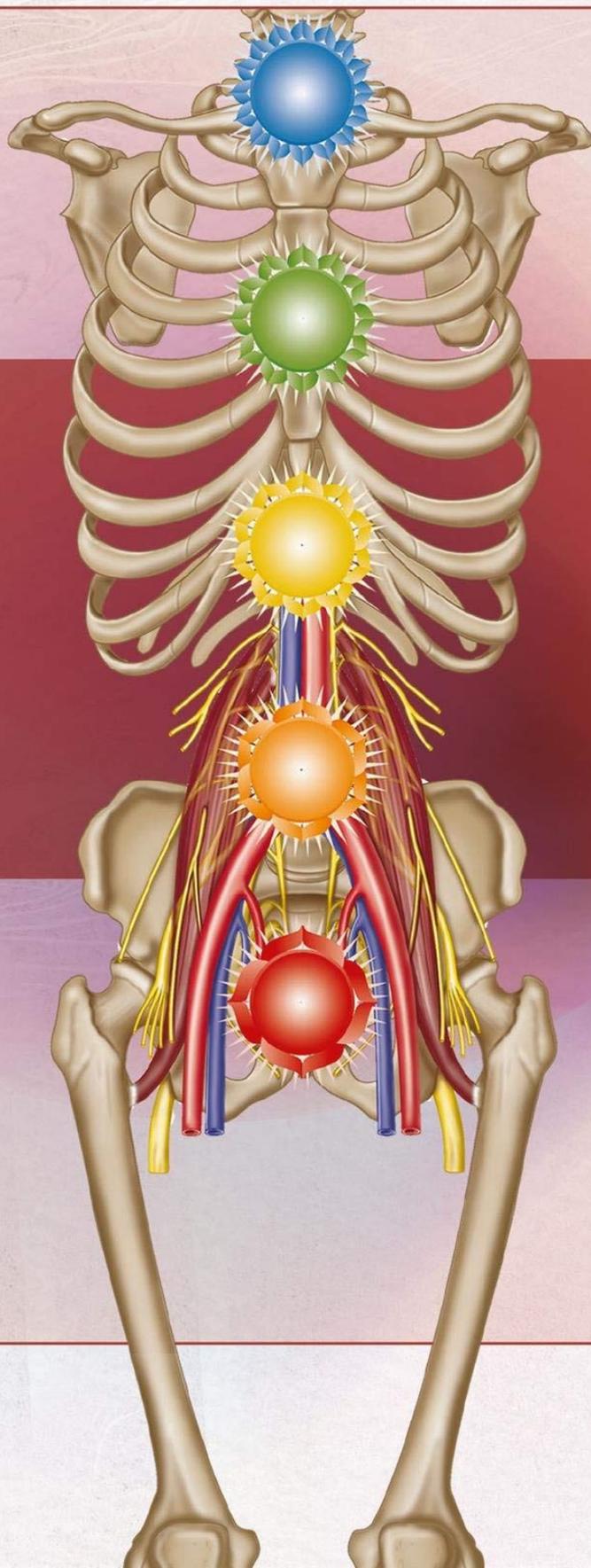
“Jo Ann Staugaard-Jones apresenta um estudo muito interessante sobre o músculo psoas, o papel desse músculo na dor nas costas e como trabalhar com o ‘poder da pelve’ no nível físico, emocional e espiritual – claramente o resultado de anos de trabalho.”

**Thomas Myers**, autor do livro *Trilhos Anatômicos*

**Jo Ann Staugaard-Jones**

# O MÚSCULO PSOAS

Bem-estar físico  
e emocional



## Resumo de O músculo PSOAS: bem-estar físico e emocional

Localizado profundamente na região anterior da articulação do quadril e na parte lombar da coluna vertebral, o psoas é determinante para o alinhamento postural ideal, movimento e bem-estar geral. Sua função e importância vão além da mecânica anatômica, passando pelo sistema nervoso e pelos sistemas de energia.

Com uma abordagem holística, este livro explora de que modo o psoas afeta a saúde do corpo, da mente e do espírito do ponto de vista:

- Físico, como o único músculo que conecta as partes superior e inferior do corpo.
- Emocional, como um mensageiro do cérebro e um reservatório de sentimentos profundamente enraizados.
- Espiritual, como integrador da raiz dos chakras inferiores, afetando sutilmente o fluxo de energia vital em todo o corpo.

Entender e trabalhar o psoas pode ajudar a:

- Aliviar a lombalgia.
- Fortalecer o core.
- Corrigir a postura.
- Reduzir o trauma.
- Abrir os canais de energia.

Não importa o nível de condição física ou flexibilidade, mas a maneira como utilizamos o psoas e cuidamos dele é essencial para nossa vivência.

Com imagens detalhadas e os principais exercícios de alongamento e fortalecimento, incluindo capítulos completos sobre o papel do psoas no pilates e na yoga, este livro mostra aos leitores como soltar esse músculo para criar equilíbrio, harmonia e liberdade de movimento.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)