



## LE PSOAS : muscle de l'âme

### Le psoas, responsable d'environ 50 % des lombalgies



Le psoas, situé au centre du corps, appartient à la catégorie des muscles fléchisseurs de la hanche (il nous permet de nous asseoir, nous lever, de marcher, de passer de la position couchée à l'assise, de tourner le buste) il met en relation les jambes, la colonne lombaire et la cage thoracique. C'est le plus important muscle squelettique du corps humain et un muscle postural clé. Il

est situé à proximité du centre de gravité du corps, ce qui lui donne un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre, ainsi qu'une influence sur le système nerveux et les énergies subtiles (les 3 premiers chakras).

**Le Psoas est le seul muscle qui relie la colonne vertébrale aux jambes.** En yoga, on peut le sentir s'activer dans la posture du bateau par exemple, ou allongé sur le dos lorsqu'on lève une jambe à la verticale. En simplifiant beaucoup, on peut dire que le psoas est attaché à toutes les vertèbres lombaires, il court à l'avant de la colonne, derrière les organes de l'abdomen, et passe par les cotés du bassin puis vient s'attacher à une petite protubérance en haut de l'intérieur de la cuisse.

**Une corbeille pour les organes de l'abdomen :** Par sa position, le psoas est comme une corbeille pour les organes de l'abdomen. Un psoas tendu peut être associé à des douleurs et dérèglements de ces organes. S'il est souple et capable à la fois de se contracter et de s'étirer, s'il suit le mouvement ample et régulier du diaphragme, il masse les organes et contribue au bon fonctionnement de la digestion, de l'élimination, et des organes de reproduction.

**Un muscle important pour la qualité de la respiration :** Le psoas entretient une relation toute particulière avec le diaphragme auquel il est relié au niveau du plexus solaire par des tendons. Lorsque le diaphragme bouge, il entraîne un mouvement du psoas, et inversement. Un psoas très tendu empêche le mouvement plein et naturel du diaphragme et se répercute sur la qualité de la respiration. Le yoga en nous permettant de travailler à la fois sur le diaphragme et le psoas nous permet de retrouver une respiration libre et profonde.

Par sa position centrale, le muscle du psoas a un impact sur notre posture. Un psoas court et raide va tirer les lombaires vers l'avant, ce qui accentuera la cambrure. Cela peut créer des maux de dos, du fait de la compression des vertèbres lombaires ou sacrées. Mais il faut noter qu'un psoas court peut aussi être la conséquence d'une posture 'naturellement' cambrée, qui ne favorisera pas son étirement.

A l'inverse, un psoas faible et sur-étiré va de pair avec des muscles ischio-jambiers courts et un bassin en rétroversion, c'est à dire avec le pubis vers l'avant et les fesses rentrées. Il est souvent difficile de

savoir si le psoas est la cause ou la conséquence de nos défauts de posture. Mais le travailler ne peut que nous aider à améliorer notre posture.

## Le psoas, muscle de l'âme

Le psoas de par sa connexion avec le diaphragme ainsi qu'avec notre *cerveau reptilien* est surnommé le muscle de l'âme. Le *cerveau reptilien* est la partie la plus ancienne de notre cerveau, c'est la zone qui gouverne nos mécanismes inconscients de survie et de nos désirs élémentaires. Il réagit au stress émotionnel et particulièrement, à la peur. La prise de conscience de ce muscle profond, le fait de le détendre et de l'assouplir, améliore la conscience de nos émotions et intuitions viscérales. Vous remarquerez peut-être que tout travail conscient sur la zone du psoas fait très souvent remonter des émotions - peut-être de la colère, de la tristesse, un désir fort...

## Dans la pratique du yoga : posture pour étirer le psoas.



Dans la pratique du yoga, on constate que ce sont les ouvertures de hanche qui libèrent les émotions. Plusieurs postures permettent l'étirement du psoas et du méridien du rein. Le psoas se laisse aisément ressentir, lorsque l'on pratique les fentes, les guerriers, les postures d'ouverture des hanches, la posture de l'arbre. **Il est important de l'étirer mais surtout de le relâcher.**

Bonne pratique à tous les yogis du Bouquet de la Forêt ! NAMASTE !