

## **Les psoas, muscles de l'âme**

Considérés comme les muscles de l'âme, les psoas jouent une fonction holistique par excellence qui intègre corps-émotion-mental. Les psoas sont les muscles les plus profonds du corps (avec le diaphragme). Ils répondent positivement à la détente, à la sécurité, au plaisir, au sourire intérieur et au calme.

Leur relaxation permet de s'abandonner, d'aller en profondeur, de faire confiance, d'accueillir et de rencontrer nos peurs en toute sécurité. Leur souplesse permet de jouir, d'avoir du plaisir, d'orgasmer, de se libérer (aller aux toilettes, accoucher, menstruer), de s'exprimer spontanément, d'agir selon nos besoins, nos instincts et nos pulsions. Leur force nous permet de bondir, d'avoir une marche dynamique et de jouir d'un sentiment de puissance qui propulse.

Le diaphragme et les psoas sont connectés au niveau des vertèbres D-12, L1-2-3-4. Ils dansent intimement ensemble et influencent le mouvement et le rythme l'un de l'autre. Des psoas contractés et figés dans la région de D11-12 et plexus solaire limitent la descente du diaphragme sur l'inspiration et sa remontée sur l'expiration.

L'œsophage qui traverse la paroi du diaphragme et l'aorte qui passe derrière sont affectés par le mouvement souple et rythmé des psoas et du diaphragme. Quand le haut des psoas est extrêmement tendu, ils poussent en avant sur l'œsophage et peuvent causer une hernie hiatale. Cette compression à l'arrière du plexus solaire peut causer des problèmes digestifs. La constriction de l'aorte due à une tension chronique du diaphragme et des psoas peut aussi causer de graves problèmes de circulation dans tout le corps.

Les psoas sont les seuls muscles qui connectent directement la colonne vertébrale et les jambes. Ils font le pont entre le haut et le

bas du corps, entre la terre et le ciel en nous. Leurs mouvements ondulatoires massent les organes, les viscères et la colonne. L'attachement des psoas aux vertèbres lombaires leur confère un rôle très important de transmetteur d'informations entre les différents systèmes.

Leur position stratégique dans le corps fait qu'ils sont intimement reliés aux viscères et créent un pont entre le squelette, les nerfs, les artères, la lymphe et les organes. Ils sont impliqués dans la transmission d'informations chimiques, énergétiques, émotionnelles à travers la colonne vertébrale.

Dans la région lombaire nous avons une ramification de nerfs et de ganglions qui s'entremêlent et entourent les psoas pour ensuite aller rejoindre le système digestif et reproducteur. Les psoas agissent comme des messagers qui traduisent et transmettent des changements subtils vers le cerveau en torsionnant les vertèbres lombaires.

Ils fonctionnent comme une pompe hydraulique et stimulent la circulation des fluides. La souplesse de leurs mouvements pousse les liquides à travers les fascias et la colonne pour nourrir et baigner les nerfs, les tissus et les disques. On dit qu'ils sont des muscles poubelles, c'est à dire qu'ils peuvent absorber les excès de toxines qui stagnent dans l'abdomen et se remplir d'inflammation.

La marche est un excellent exercice pour les nettoyer. Elle active le mouvement de pendule hydraulique des psoas. Ils bougent comme deux pendules de derrière à devant dans le centre du corps.

Ce sont des muscles qui répondent automatiquement au stress et aux pensées stressantes en se contractant, en se figeant, en se tordant. Des psoas tendus tirent en hyperextension (cambrure) la colonne lombaire, nuisent à l'alignement vertical et interfèrent dans

la circulation du Qi et du sang.

De ce fait, il se produit une compression des vertèbres lombaires entre elles, une compression de la 5e lombaire sur le sacrum et du fémur dans l'articulation de la hanche. Ce qui entraîne lordoses, scoliozes, douleurs au bas du dos, hernies discales et inguinales, entorses lombaires, pincements du nerf sciatique, maux de genoux, problèmes de circulation dans les organes reproducteurs, le bassin et les jambes.

La rigidité des psoas peut aussi provoquer constipation, douleurs menstruelles, douleurs aux ovaires, problèmes de reins et congestion de l'énergie sexuelle.

Ils se figent en réponses aux pensées de honte, d'humiliation, de culpabilité, entre autres, envers nos besoins et nos désirs, en réponse au rejet de notre féminité ou de notre masculinité. Ils se figent sous l'effet de la peur d'être abandonné, envahi, abusé, manipulé, sous l'effet de la peur de tomber, d'être déstabilisé, désorienté, lorsqu'il y a perte de repères, perte de contrôle. Ils se figent sous l'effet des pensées stressantes concernant notre sécurité financière et identitaire.

La position de Reconstruction des Psoas (Voir texte-outil : « La Méditation Eau ») est excellente pour harmoniser l'équilibre dynamique entre diaphragme-psoas-périnée et générer un espace de sécurité propice à la guérison.

La position du cavalier favorise l'intégrité du bas avec le haut du corps à travers la conscience kinesthésique des psoas, du périnée et du diaphragme. Cette posture permet de renforcer notre centre de gravité, d'être à la verticale entre ciel et terre sans forcer.

Les exercices de Tao Yin comme : le crocodile, la rivière coule dans la

vallée, le ressac (bascule du bassin), la montagne s'élève de la mer, l'hippopotame, le soupirant, le squat (singe accroupie) favorisent l'assouplissement, le renforcement et la détoxification des psoas.

Le massage de l'abdomen (Chi Nei Tsang) est très bénéfique pour dénouer les tensions, oxygéner, faire circuler l'énergie, le sang, la lymphe dans les psoas, le diaphragme, le périnée et tous les organes du Tan Tien inférieur.

Les ondulations pompent les liquides organiques et l'énergie sexuelle (essence) pour la distribuer dans tout le corps à travers les méridiens merveilleux (vaisseau gouverneur, vaisseau conception, Chong Mai) pour irriguer la moelle épinière et le cerveau, pour stimuler la production hormonale des glandes sexuelles et endocrines.

*Texte écrit par :*

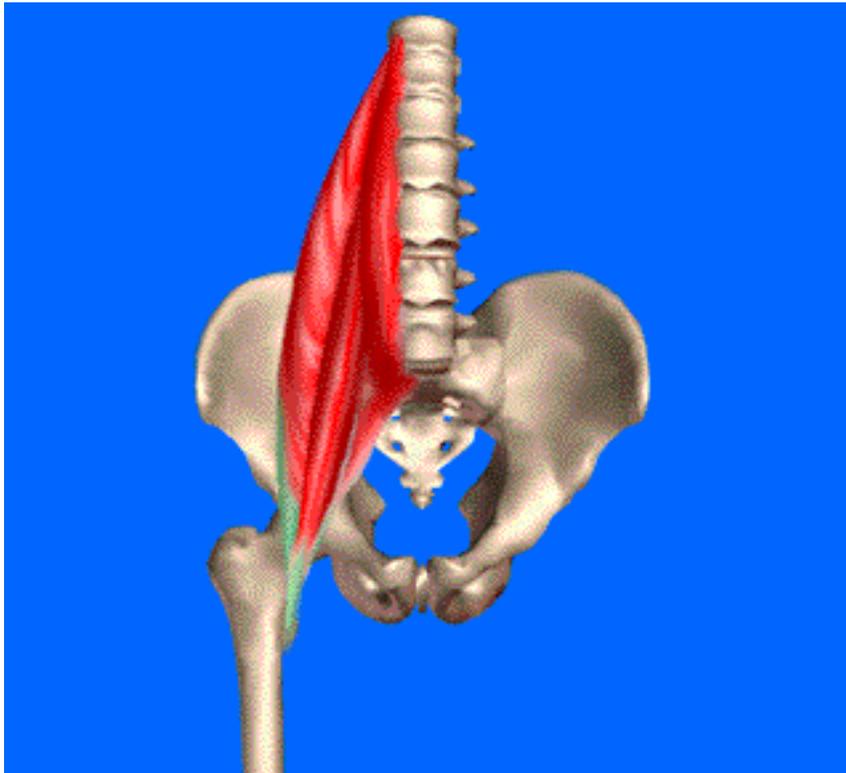
*Marie-Claude Rodrigue, directrice de Fragments Libres • 2020*

*Références :*

*« Core awareness », de Liz Koch*

*« Tao Yin », de Mantak Chia*

## Images du psoas



m u s c l e   p s o a s   d e   f a c e

Le **psoas** est particulièrement utile dans les activités où la flexion des jambes est couplée à la flexion du tronc comme dans le [tir au football](#) ou le grimper à la corde. **Le muscle psoas** est inactif dans la position assise ou verticale. Il devient particulièrement actif lorsqu'il s'agit de contrôler les déviations de la position du [tronc](#), principalement lorsque celui-ci est en flexion latérale ou se penche vers l'arrière.

Lorsque les [vertèbres](#) sont fixes le **psoas** permet la [flexion de la hanche](#). Le psoas compense également la traction vers l'arrière d'une charge très lourde portée par le bas du dos (randonnée pédestre avec sac à dos).

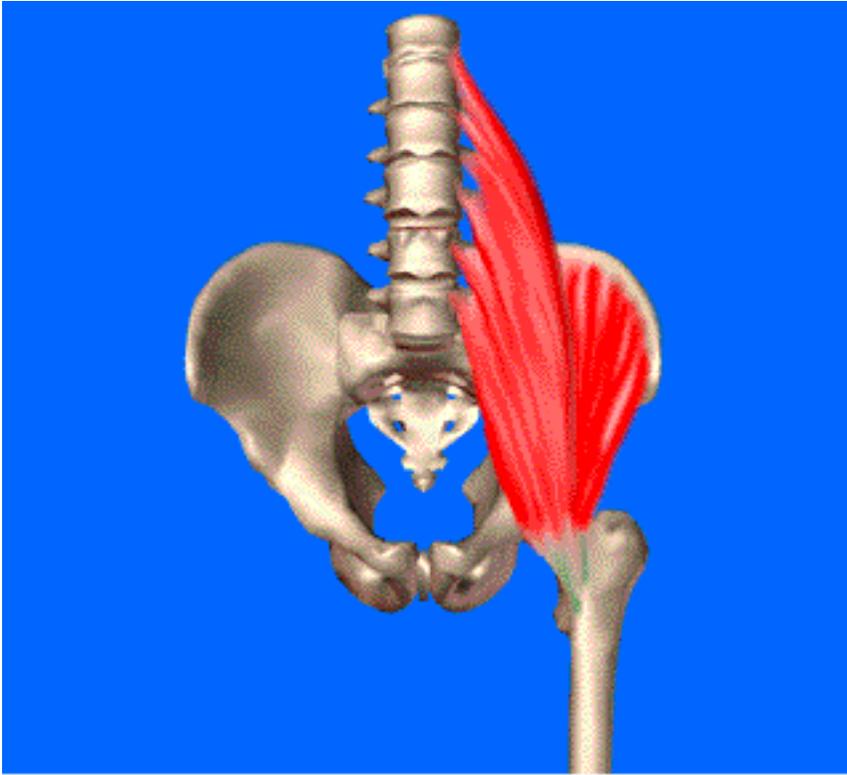
**Le Grand Psoas**, étendu obliquement entre les lombes et la partie supérieure de la cuisse, est épais et arrondi à sa partie moyenne, aplati supérieurement, tendineux en bas, il s'attache à la dernière

vertèbre dorsale, à toutes les lombaires, exceptée la cinquième, et descend au-devant de la branche horizontale du pubis, pour aller se fixer au petit trochanter.



Il fléchit la [cuisse](#) sur le bassin, en la tournant en dehors.

**Le Petit Psoas**, qui manque quelquefois, est grêle, allongé ; situé au-devant du précédent, il a à peu près les mêmes attaches en haut ; en bas, il se fixe à l'éminence iléo-pectinée. Il seconde l'action du précédent.



**m u s c l e   p s o a s - i l i a q u e**

L'[étirement du psoas](#) permet d'éviter des blocages vertébraux et d'augmenter l'efficacité du geste sportif.